

2022年度 10月 給食予定献立表

つくし保育園

日付	曜日	献立名	主な材料名			おやつ
			熱と力になるもの	や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	(○は10:00、○は15:00)
3	17 31	月 (3日、31日) きんぴら丼 さつまいもマヨサラダ 切干大根のみそ汁 (17日 お弁当給食) ごはん・マーボー豆腐 野菜春巻・三色豆 フロッキーとベーコン のソテー	(3日、31日) ○じゃがいも、さつまいも、米、○片栗粉、三温糖、○油、ごま油	(3日、31日) 豚肉、油揚げ	(3日、31日) にんじん、ごぼう、はくさい、きゅうり、コーン、切干しだいこん、えのきたけ、○あおのり	○クラッカー (3日、31日) ○芋もち ○麦茶 (17日) ドーナツ、麦茶
			米、○小麦粉、○砂糖、押麦、○バター、ごま油	○卵、豚肉	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、れんこん、なす、かぼちゃ、しめじ、えのきたけ、わかめ	○せんべい (4日) ○マドレーヌ ○麦茶 (18日) ○フリン、○ビスケット、○麦茶
4	18	火 秋野菜カレーライス もやしとわかめのナムル のナムル 押し麦のスープ	米、○小麦粉、○砂糖、押麦、○バター、ごま油	○卵、豚肉	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、れんこん、なす、かぼちゃ、しめじ、えのきたけ、わかめ	○カルシウムせんべい ○あんこホイップサンド ○バナナ ○麦茶
5	19	水 鶏とキノコのあんかけうどん 水餃子 いんげんのごまマヨネーズあえ	ゆでうどん、○ロールパン、餃子皮、片栗粉、ごま	豚ひき肉、鶏むね肉、○つぶしあん、○生クリーム	○バナナ、たまねぎ、いんげん、はくさい、にんじん、ひらたけ、しめじ、しいたけ、ねぎ、しょうが	○カルシウムせんべい ○あんこホイップサンド ○バナナ ○麦茶
6	20	木 食パン 肉じゃがコロッケ ほうれん草のソテー コーンスープ	食パン、じゃがいも、○米、○天かす、小麦粉、パン粉、油、○砂糖	豚肉、卵	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、コーン、ねぎ、にんじん、しめじ	○クラッカー ○たぬきおにぎり ○麦茶
7	21	金 ごはん 太刀魚の竜田揚げ キャベツのゆかり和え 豆腐とえのきたけのみそ汁	米、○きび糖 ○パイ皮、片栗粉、油	○牛乳、たちうお、豆腐	○かき、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	○ごまスティック (7日) ○きび糖スティックパイ、 ○柿、○牛乳 (21日) ○お誕生日ケーキ ○麦茶
	24	月 マーボー豆腐丼 きゅうりと人参の昆布あえ 青梗菜とかぼちゃのみそ汁	米、○小麦粉、押麦、○油、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、○豆乳、○チーズ	きゅうり、かぼちゃ、チンゲンサイ、○ほうれんそう、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが	○クラッカー ○ほうれん草チーズ 蒸しパン ○牛乳
11	25	火 ハヤシライス れんこんとひじきのサラダ わかめスープ	米、じゃがいも、○砂糖、油、すりごま	牛肉、○ヨーグルト、○生クリーム、○ゼラチン	○バナナ、たまねぎ、れんこん、にんじん、もやし、マッシュルーム、ひじき、ねぎ、えだまめ、コーン、わかめ、○ぶどう	○せんべい ○ぶどうムース ○バナナ ○麦茶
12	26	水 かぼちゃクリームパンネ フロッキーのチキンサラダ 野菜スープ	パンネ、○食パン、押麦、オリーブ油	○牛乳、鶏ささ身、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、フロッキー、にんじん、○りんごジャム、コーン、えのきたけ	○カルシウムせんべい ○りんごジャムサンド ○牛乳
13	27	木 ロールパン かじきのタンドライー風 ベイクド里芋 はるさめスープ	ロールパン、じゃがいも、里芋、○バター、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、○米	かじき、○卵、干しえび	チンゲンサイ、○こんぶ、レモン果汁、にんにく、あおのり、○くり	○クラッカー (13日) ○パウムクーヘン ○麦茶 (27日) ○栗おこわおにぎり ○お茶
14	28	金 ごはん 鶏レバーとじゃがいもの甘辛煮 カリフラワーと人参のマリネ ニラと豆腐のスープ	米、○さつまいも、○薄力粉、じゃがいも、○砂糖、○油、○バター、○米粉、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏レバー ○卵	カリフラワー、もやし、にんじん、にら、しょうが ○かぼちゃ	○ごまスティック (14日) ○さつまいもスティック ○牛乳 (28日) ○おぼけかぼちゃのおまんじゅう ○麦茶

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。