

# 2023年度10月 給食予定献立表

2023年10月

つくし保育園

日付	曜日	献立名	主な材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は10:00-18:30, ○は15:00)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2	16 30	月	中華丼 いんげん豆の甘煮 豆腐スープ	米、○さつまいも、○小麦粉、○三温糖、○片栗粉、三温糖、ごま油	豚肉、豆腐、いんげんまめ、しばえび	はくさい、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、わかめ	○ごまスティック ○鬼まんじゅう ○麦茶
3	17 31	火	ポークカレーライス れんこんとひじきのサラダ きのこのスープ	米、じゃがいも、○三温糖、油、すりごま(31日) ○さつまいも、○小麦粉、○バター、○かぼちゃの種	○牛乳、豚肉、○生クリーム、○セラチン、(31日) ○卵	○バナナ、○かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、れんこん、しめじ、えのきたけ、コーン、さやえんどう、ひじき、えだまめ	○せんべい (3日・17日) ○パンフキンババロア ○バナナ ○麦茶(31日) ○ハロウィン かぼちゃまんじゅう ○麦茶
4	18	水	ツナとトマトのスパゲティ かぼちゃサラダ キャベツと押し麦のスープ	○食パン、スパゲティ、押麦、三温糖、油	○牛乳、ツナ、おから	トマト、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、○いちごジャム、ごまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、干しぶどう	○カルシウムせんべい ○りんごジャムサンド ○牛乳
5	19	木	食パン 鶏肉のマーマレード焼き フロココリーと豆腐のサラダ コーンクリームスープ	○米、食パン、油、片栗粉、三温糖	鶏肉、豆乳、豆腐	コーン、たまねぎ、○だいこん(葉)、フロココリー、マーマレード、にんじん、○うめ干し	○クラッカー ○梅と青菜のおにぎり ○麦茶
6	20	金	ごはん たらこの磯辺焼き 凍り豆腐とにんじんの煮物 なめこと大根のみそ汁	米、○小麦粉、○きび糖、片栗粉、○油、三温糖、油、○バター	○牛乳、たら、凍り豆腐、油揚げ、○生クリーム、○卵	にんじん、だいこん、なめこ、ねぎ、あおのり、○みかん缶、○もも缶	○ごまスティック(6日) ○きび糖ちんすこう ○牛乳(20日) ○お誕生日ケーキ、○麦茶
	23	月	納豆とり丼 ほうれん草のナムル わかめスープ	米、○小麦粉、○黒砂糖、ごま、ごま油、油	○豆乳、納豆、鶏肉	○バナナ、ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ、キャベツ、ごまつな、コーン、わかめ	○クラッカー ○黒糖豆乳蒸しパン ○バナナ ○麦茶
10	24	火	秋野菜ハヤシライス にんじんサラダ 野菜コーンスープ	米、○さつまいも、○三温糖、油、三温糖	○牛乳、牛肉、豆乳、ツナ	たまねぎ、コーン、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、れんこん、マッシュルーム、まいたけ、えのきたけ、きゅうり、○粉かんとん	○せんべい ○芋ようかん ○牛乳
11	25	水	五目うどん 水餃子 さつまいもの甘煮	さつまいも、うどん、○食パン、餃子の皮、片栗粉、三温糖	豚肉、○チーズ、○ウインナーソーセージ、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、○たまねぎ、○コーン、○ピーマン、しょうが	○カルシウムせんべい ○ピザトースト ○麦茶
12	26	木	ロールパン さけチーズフライ はるさめ豆腐サラダ トマトスープ	○米、ロールパン、パン粉、油、小麦粉、はるさめ、○ごま油	さけ、豆腐、○鶏肉	トマト、キャベツ、○もやし、たまねぎ、○ごまつな、○にんじん、にんじん、きゅうり、にんにく	○クラッカー ○ビビンバおにぎり ○麦茶
13	27	金	ごはん さばと玉ねぎのみそ煮 小松菜のごま和え 根菜みそ汁	米、○油麩、さといも、○三温糖、○無塩バター、ごま、三温糖	○牛乳、さば、○きな粉、ツナ	たまねぎ、だいこん、ごまつな、にんじん、ねぎ、しょうが	○ごまスティック ○お麩ラスク ○牛乳

・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回以上お試しください。