

# 2024年度 10月 給食予定献立表

2024年10月

つくし保育園

曜日	日付	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		
月	7	21	マーボー豆腐丼 きゅうりの酢の物 小松菜と油揚げのみそ汁	米、三温糖、片栗粉、○小麦粉、○三温糖、○油	豆腐、豚肉、ちくわ、油揚げ、○牛乳、○卵	たまねぎ、もやし、にんじん、ごまつな、きゅうり、ねぎ、わかめ ○かき	○クラッカー  ○柿の蒸しパン ○牛乳
火	1	15 29	かぼちゃツナカレー 小松菜ともやしのナムル 根菜スープ	米、じゃがいも、バター、ごま、ごま油、○砂糖	ツナ、牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、もやし、ごまつな、ごぼう、○レモン果汁、○粉かんでん、○りんご	○せんべい  ○煮りんごの寒天ゼリー ○麦茶
水	2	16 30	五目うどん 豆腐ナゲット 煮豆	うどん、片栗粉、油、三温糖 (2日、30日) ○食パン (16日) ○小麦粉、○砂糖 ○バター	豆腐、鶏肉、豚肉、いんげんまめ、油揚げ (2日、30日) ○牛乳 (16日) ○生クリーム、○卵	たまねぎ、千ゲンサイ、にんじん、にんにく、しょうが (2日、30日) ○いちじくジャム (16日) ○みかん缶、○もも缶	○カルシウムせんべい (2日、30日) ○いちじくジャムサンド ○牛乳 (16日) お誕生日ケーキ、麦茶
木	3	17 31	食パン 鶏レバーとじゃがいもの甘辛煮 フロッコリーのごま和え 白菜と春雨のスープ	食パン、じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油 (3日、17日) ○米 (31日) ○さつまいも、○薄力粉 ○きび糖、	鶏レバー (31日) ○卵	はくさい、きゅうり、フロッコリー、にら、しょうが (3日、17日) ○塩こんぶ (31日) ○かぼちゃ	○クラッカー (3日、17日) ○こんぶおにぎりにぎり ○麦茶 (31日) ○ハロウィンかぼちゃまんじゅう ○麦茶
金	4	18	ごはん ぶい大根 にんじんサラダ なめごと豆腐のみそ汁	米、三温糖 ○薄力粉・○油、○きび糖	ぶり、豆腐、ちくわ	だいこん、にんじん、なめこ、きゅうり、ねぎ、しょうが	○ごまスティック  ○ちんすこう ○麦茶
月		28	お弁当給食			○せんべい  ○マドレーヌ ○麦茶	
火	8	22	秋野菜ハヤシライス 切干大根のしらすサラダ 押し麦と千ゲン菜のスープ	米、じゃがいも、押麦、油、三温糖、○きび糖	牛肉、しらす干し、○ゼラチン	たまねぎ、にんじん、まいたけ、千ゲンサイ、ごぼう、れんこん、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、○にんじんジュース、○にんじん、○レモン	○せんべい  ○キャロットゼリー ○麦茶
水	9	23	焼きそば かぼちゃおからサラダ 野菜コーンスープ	焼きそばめん、じゃがいも、油、三温糖 ○食パン、○じゃがいも	豚肉、豆乳、おから、○ツナ、○チーズ	キャベツ、もやし、にんじん、コーン、にら、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、あおのり、○にんじん、	○カルシウムせんべい  ○ピザポテトトースト ○麦茶
木	10	24	ロールパン カレーコロッケ コールスローサラダ きのこのスープ	じゃがいも、ロールパン、パン粉、油、小麦粉、三温糖 ○米、	豚肉、卵、牛肉 ○しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ、さやえんどう	○クラッカー  ○わかめとしらすのおにぎりにぎり ○麦茶
金	11	25	ごはん さわらのみそ照り焼き かぶのゆかりあえ けんちん汁	米、三温糖、ごま油 ○フランスパン、○きび糖、○バター、	さわら、豆腐、油揚げ、かつお節、○きび粉、○麩	だいこん、かぶ、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	○ごまスティック  ○お麩きな粉ラスク ○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回以上お試しください。よろしくお願いいたします。