

# 10月の南犬立



令和 2年

たまプラーザ・ベビーリー乳幼児室

日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材	
1	木	こんだて	ごはん 肉じゃが 切干大根のサラダ みそ汁 梨	豚肉 ジャが芋 玉葱 人参 いんげん 白滝 切干大根 人参 きゅうり 白いりごま ごま油 豆腐 わかめ	
		おやつ	豆腐白玉 牛乳	白玉粉 豆腐 砂糖 しょうゆ	
2	金	こんだて	ごはん 鮭の照り焼き 五目豆 すまし汁 オレンジ	鮭 ジャが芋 青のり 大豆 大根 人参 こんにゃく いんげん えのき わかめ	
		おやつ	パンプディング 牛乳	ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 ロールパン	
3	土	こんだて	マーボー丼 中華きゅうり スープ オレンジ	豚ひき肉 木綿豆腐 玉葱 人参 長葱 ニラ みそ ごま油 きゅうり ごま油 白すりごま わかめ 長葱	
		おやつ	カステラ 牛乳		
5	月	こんだて	ハヤシライス コールスローサラダ スープ りんご	豚ひき肉 玉葱 人参 エリンギ キャベツ 人参 ツナ コーン マヨネーズ チンゲンサイ えのき	
		おやつ	ぶどうゼリー 鉄カルハース 牛乳	ぶどうゼリー 寒天 砂糖	
6	火	こんだて	ごはん 豚肉と野菜のポン酢炒め ひじきの炒め煮 みそ汁 柿	豚肉 人参 玉葱 ピーマン しめじ レモン汁 ひじき 人参 油揚げ いんげん なめこ 長葱	
		おやつ	焼き芋 牛乳	さつまいも	
7	水	こんだて	パン キャベツの卵焼き マカロニサラダ さつまいものシチュー 梨	ロールパン レーズンロール キャベツ 卵 マカロニ ハム 人参 きゅうり マヨネーズ 鶏肉 さつまいも 玉葱 人参 しめじ 牛乳	
		おやつ	ひじきごはん 麦茶	ひじき 大豆 人参	
8	木	こんだて	スパゲティミートソース 白菜とりんごのサラダ スープ バナナ		スパゲティ 豚ひき肉 人参 玉葱 しめじ トマト缶 小麦粉 白菜 りんご 人参 わかめ 小葱
		おやつ	ヨーグルトムース 煮干し 牛乳		ヨーグルト 生クリーム 砂糖 ゼラチン プルーン
9	金	こんだて	ごはん サバのみそ煮 ねばねば和え すまし汁 オレンジ		サバ みそ 小松菜 もやし 人参 ひきわり納豆 マヨネーズ 豆腐 大根 人参 長葱
		おやつ	焼きうどん 牛乳		うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉葱
10	土	こんだて	親子丼 きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁 りんご		鶏肉 卵 玉葱 人参 白滝 きゅうり 塩こんぶ じゃが芋 油揚げ
		おやつ	歌舞伎揚げ バナナ 牛乳		
12	月	こんだて	きのこカレー ごま酢和え スープ りんご		豚ひき肉 ジャが芋 玉葱 人参 しめじ キャベツ きゅうり しらす 白すりごま 長葱 豆腐
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳		マカロニ きな粉 砂糖
13	火	こんだて	ごはん 松風焼き ナムル すまし汁 柿		鶏ひき肉 玉葱 人参 みそ 白すりごま パン粉 小松菜 もやし 人参 ごま油 麩 小葱
		おやつ	大学いも 牛乳		さつまいも 黒いりごま 砂糖
14	水	こんだて	パン チキングラタン ツナサラダ スープ バナナ		ロールパン レーズンロール 鶏肉 マカロニ 玉葱 小麦粉 牛乳 パン粉 粉チーズ ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン 白菜 人参
		おやつ	おにぎり 鉄カルハース 牛乳		鮭 わかめ のり



今年のお月見は10/1です。保育園では今年のお月見のおやつに豆腐白玉を予定しています。白玉粉に豆腐を混ぜて作ることで歯切れがよくなります！

白玉粉100g 豆腐50g 砂糖6g 水約70cc

まだ小さい子供たち、半分にカットし、大人がよく見守りながら、おいしく食べられるように提供します。

また、ハロウィンはかぼちゃクッキーを予定しています。楽しい行事を給食でも味わいます。



	曜	こんだてとおやつ		おもな食材	
15	木	こんだて	ごはん 肉じゃが 切干大根のサラダ みそ汁 梨	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん 白滝 切干大根 人参 きゅうり 白いりごま ごま油 豆腐 わかめ	
		おやつ	歌舞伎揚げ プルーン 牛乳		
16	金	こんだて	ごはん 鮭の照り焼き 五目豆 すまし汁 オレンジ	鮭 じゃが芋 青のり 大豆 大根 人参 こんにゃく いんげん えのき わかめ	
		おやつ	パンプディング 牛乳	ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 ロールパン	
17	土	こんだて	マーボー丼 中華きゅうり スープ オレンジ	豚ひき肉 木綿豆腐 玉葱 人参 長葱 ニラ みそ ごま油 きゅうり ごま油 白すりごま わかめ 長葱	
		おやつ	カステラ 牛乳		
19	月	こんだて	ハヤシライス コールスローサラダ スープ りんご	豚ひき肉 玉葱 人参 エリンギ キャベツ 人参 ツナ コーン マヨネーズ チンゲンサイ えのき	
		おやつ	ぶどうゼリー 鉄カルハース 牛乳	ぶどうゼリー 寒天 砂糖	
20	火	こんだて	ごはん 豚肉と野菜のポン酢炒め ひじきの炒め煮 みそ汁 柿	豚肉 人参 玉葱 ピーマン しめじ レモン汁 ひじき 人参 油揚げ いんげん なめこ 長葱	
		おやつ	焼き芋 牛乳	さつまいも	
21	水	こんだて	パン キャベツの卵焼き マカロニサラダ さつまいものシチュー 梨	ロールパン レーズンロール キャベツ 卵 マカロニ ハム 人参 きゅうり マヨネーズ 鶏肉 さつまいも 玉葱 人参 しめじ 牛乳	
		おやつ	ひじきごはん 麦茶	ひじき 大豆 人参	
22	木	こんだて	スパゲティミートソース 白菜とりんごのサラダ スープ パナナ	スパゲティ 豚ひき肉 人参 玉葱 しめじ トマト缶 小麦粉 白菜 りんご 人参 わかめ 小葱	
		おやつ	ヨーグルトムース 煮干し 牛乳	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 ゼラチン プルーン	
23	金	こんだて	ごはん サバのみそ煮 ねばねば和え すまし汁 オレンジ	サバ みそ 小松菜 もやし 人参 ひきわり納豆 マヨネーズ 豆腐 大根 人参 長葱	
		おやつ	焼きうどん 牛乳	うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉葱	

日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材	
24	土	こんだて	親子丼 きゅうりの塩こぶ和え みそ汁 りんご	鶏肉 卵 玉葱 人参 白滝 きゅうり 塩こんにゃく じゃが芋 油揚げ	
		おやつ	歌舞伎揚げ パナナ 牛乳		
26	月	こんだて	きのこカレー ごま酢和え スープ りんご	豚ひき肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ キャベツ きゅうり しらす 白すりごま 長葱 豆腐	
		おやつ	バースデーケーキ 牛 乳	ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 油 ホイップクリーム フルーツ缶	
27	火	こんだて	ごはん 松風焼き ナムル すまし汁 柿	鶏ひき肉 玉葱 人参 みそ 白すりごま パン粉 小松菜 もやし 人参 ごま油 麩 小葱	
		おやつ	大学いも 牛乳	さつまいも 黒いりごま 砂糖	
28	水	こんだて	パン チキングラタン ツナサラダ スープ パナナ	ロールパン レーズンロール 鶏肉 マカロニ 玉葱 小麦粉 牛乳 パン粉 粉チーズ ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン 白菜 人参	
		おやつ	おにぎり 鉄カルハース 牛乳	鮭 わかめ のり	
29	木	こんだて	ごはん 肉じゃが 切干大根のサラダ みそ汁 梨	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん 白滝 切干大根 人参 きゅうり 白いりごま ごま油 豆腐 わかめ	
		おやつ	歌舞伎揚げ プルーン 牛乳		
30	金	こんだて	ごはん 鮭の照り焼き 五目豆 すまし汁 オレンジ	鮭 じゃが芋 青のり 大豆 大根 人参 こんにゃく いんげん えのき わかめ	
		おやつ	かぼちゃクッキー 牛乳	かぼちゃ バター 卵 砂糖 小麦粉	
31	土	こんだて	マーボー丼 中華きゅうり スープ オレンジ	豚ひき肉 木綿豆腐 玉葱 人参 長葱 ニラ みそ ごま油 きゅうり ごま油 白すりごま わかめ 長葱	
		おやつ	カステラ 牛乳		