

2020年 10月給食献立予定表 すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料			おやつ	主な材料		
16金	ごはん	タミナ漬 煮もつ 浅漬 みそ汁	豚中肉 さつま きり 白菜	玉葱 人参 きゅうり 人参 玉葱	にら 人参 油あげ	フランスパン くだもの 牛乳	みかん		
17土	うんどう会(3歳児クラス以上)								
19月	ごはん	松風焼き きりや あられ 煮汁	鶏ひき肉 きりや あられ 大根	玉葱 人参 ごぼう 人参 人参 人参	みそ いんげん 大根の葉	蒸しパン するめ くだもの 牛乳	小麦粉	かぼちや	
20火	ごはん	魚ッフライ 根菜サラダ みそ汁	ホキ れんこん さつま芋	パン粉 かぶ 白菜	小麦粉 ブロッコリー 玉葱 人参	きな粉マカロニ 昆布 くだもの 牛乳	マカロニ	きな粉	
21水	ごはん	八宝菜 煮豆 わかめスープ	豚小間肉 人参 金時豆 わかめ	生いか ピーマン 白菜 玉葱 人参	人参 しめじ きくらげ	ごまスティック 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉	バター ごま	
22木	ごはん	チーズ焼とり 煮もの 酢もの みそ汁	鶏小間肉 高野豆腐 きりや チンゲン菜	長葱 人参 人参 人参 大根	ピーマン 生姜 昆布 人参 人参 人参	パン粉 チーズ 焼き芋 かわはぎ くだもの 牛乳	さつま芋	りんご	
23金	五目 ごはん	焼魚 酢みそ 煮汁	ごぼう サバ きりや 冬瓜	しめじ 人参 わかめ 白菜 玉葱	人参 かんぴょう 油あげ 人参 人参 人参	黒ごまパン チーズ くだもの 牛乳	食パン	黒ごまペースト	
24土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きりや	玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	りんご		
26月	ごはん	ササミフライ きりや さつま みそ汁	ササミ きりや さつま 白菜	パン粉 ブロッコリー 玉葱	小麦粉 人参 人参	にらせんべい するめ くだもの 牛乳	小麦粉	にら みそ	
27火	ビビンバ ごはん	切り干し大根の煮かき きりや さつま	発芽大豆 豚ひき肉 切り干し大根 きりや	生姜 小松菜 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参	お誕生会 くだもの ヨーグルト			
28水	ごはん	肉じゃが しらす和え みそ汁	豚小間肉 きりや 豆腐	じゃが芋 小松菜 玉葱	人参 人参 わかめ	白滝 いんげん しらす	ポップコーン 酢えんぴつ くだもの 牛乳	とうもろこし 大根 酢 しょうゆ りんご	
29木	ごはん	魚ッパン粉焼 きりや おひたし 豆乳スープ	生魚 里芋 きりや 白菜	パン粉 みそ 小松菜 人参 人参	青のり 三温糖 人参 えのき 人参	お月見だんご 昆布 くだもの 麦茶	上新粉	きな粉	
30金	子ども遠足						フランスパン チーズ くだもの 牛乳	りんご	
31土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きりや	玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	りんご		

※献立は変更になる場合があります。



〈お月見...旧暦9月13日〉  
 10月29日(木)は、十三夜です。  
 十三夜は、無事収穫した粟や豆を供えるので別名  
 「粟名月」「豆名月」といいます。十五夜に次いで  
 美しい月と言われ、中秋の名月から約1ヵ月後に巡る  
 くる十三夜のお月見が大切にしています。



お月見だんご、すすき、粟などの収穫物を  
 供えます。子どもたちが  
 お月見だんごを作ります。