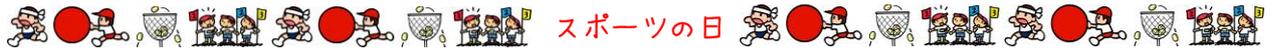


# 10月献立表

令和6年10月1日発行  
別府つくし保育園

日曜	行事予定		総カロリー (kcal)	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：体の調子を整える	
1	火	白ごはん 野菜炒め 3色野菜の中華漬け 担々風スープ	①牛乳 (A)豆乳 りんご ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆ぐりぐりの力	牛乳 豆乳 豚肉 油揚げ いりこ スキムミルク	米 砂糖 油 ごま ごま油 薄力粉 メープルシロップ	りんご キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ビーマン 大根 えのき きゅうりにら かぼちゃ	
2	水	胚芽ごはん 魚の香味焼 ひじきの和風サラダ 根菜の味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆豆腐トナーツ	牛乳 豆乳 スキムミルク 豆腐 いりこ みそ 白身魚 ひじき 納豆 のり佃煮	米 砂糖 油 さつま芋 薄力粉 じゃが芋	葉ネギ きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 ごぼう	
3	木	白ごはん ポークビーンズ かむかむ海藻サラダ ウインナーのスープ	①牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆黒ごまクッキー	牛乳 豆乳 スキムミルク 大豆 わかめ ウインナー とさかのり	米 砂糖 油 薄力粉 米粉 じゃが芋 黒ごま	大根 人参 玉ねぎ 切干大根 キャベツ	
4	金	ロールパン 鶏肉のチーズ焼き マセドアンサラダ 野菜スープ	①牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆焼きビーフン	牛乳 豆乳 鶏肉 チーズ 豚肉 まくらげ	ロールパン ビーフン じゃが芋 さつま芋 砂糖 油	きゅうり とうもろこし もやし 大根 キャベツ セロリー 人参 ピーマン	
5	土	白ごはん じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの中華漬け 豆腐の味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 チーズ ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆バナナケーキ	牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク いりこ わかめ みそ チーズ 豆腐	米 砂糖 油 薄力粉	人参 グリンピース きゅうり えのき 葉ネギ バナナ	
7	月	白ごはん チャブチエ もやしナムル わかめスープ	①牛乳 (A)豆乳 わかめ粥 ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆フルーツみつ豆	牛乳 豆乳 牛肉 わかめ スキムミルク	米 砂糖 油 ごま 春雨 粉寒天 甘納豆	もやし たけのこ 人参 椎茸 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ えのき 深ネギ バナナ みかん パイナップル りんご もも	
8	火	白ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすの和え物 油揚げの味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 オレンジ ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆お好み焼き	牛乳 豆乳 スキムミルク 豚肉 しらす 納豆 のり佃煮 かつお 油揚げ 豆腐 あおのり みそ	米 砂糖 油 ごま	オレンジ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 葉ネギ キャベツ ビーマン しめじ	
9	水	白ごはん 白身魚のオーロラソースかけ ブロッコリーのフレンチサラダ 白菜とベーコンのスープ	①牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆ちんすこう	牛乳 豆乳 白身魚 いりこ ベーコン スキムミルク	米 砂糖 油 ラード 米粉 黒糖	きゅうり ブロッコリー 人参 とうもろこし 白菜 玉ねぎ パセリ	
10	木	素ごはん 豚肉と大根の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 ふの清汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆高菜おにぎり	牛乳 豆乳 豚肉 わかめ 納豆 のり佃煮 しらす こんぶ	米 油 砂糖 麩 麦	人参 大根 きゅうり えのき とうもろこし さやいんげん 玉ねぎ 葉ネギ 高菜	
11	金	なかよしらんど 焼き芋パーティ 豚汁クッキング	①牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆焼き芋	牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク 豆腐 いりこ みそ	米 砂糖 油 さつま芋 じゃが芋 黒糖	大根 きゅうり 切干大根 人参 こんにゃく 白菜 もやし 葉ネギ ごぼう	
12	土	白ごはん 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え たまねぎの味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 チーズ ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆ゆかりおにぎり	牛乳 豆乳 チーズ 豆腐 みそ いりこ 鶏肉	米 砂糖 油 里芋 ごま	椎茸 さやいんげん 葉ネギ 人参 えのき 玉ねぎ ゆかり ほうれん草	
14	月	 <b>スポーツの日</b>					
15	火	白ごはん 豆腐とツナのチャンプル 春雨サラダ 中華スープ	①牛乳 (A)豆乳 ゆかり粥 ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆りんごゼリー、りんご	牛乳 豆乳 スキムミルク ツナ 豆腐	米 油 砂糖 ごま かつり粉 春雨 粉寒天	人参 玉ねぎ もやし レタス キャベツ きゅうり ビーマン とうもろこし ほうれん草 たけのこ しめじ りんご	
16	水	白ごはん 秋野菜のカレー コールスロー キウイフルーツ	①牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆スイートポテト	牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク	米 油 砂糖 黒ごま さつま芋	きゅうり しめじ りんご ごぼう 玉ねぎ とうもろこし 人参 キャベツ キウイ	
17	木	十六穀ごはん 鯖の塩焼き 油揚げとさきゅうりの胡麻和え さつま芋の味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 バナナ ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆和風パスタ	牛乳 豆乳 ツナ さば のり佃煮 納豆 スキムミルク いりこ みそ のり	米 砂糖 油 さつま芋 スパゲッティ 麵 十六穀米	バナナ きゅうり 人参 えのき 玉ねぎ 葉ネギ しめじ	
18	金	誕生会	 <b>お楽しみメニュー</b>		牛乳 豆乳 鶏肉 ウインナー カルピス	米 砂糖 油 じゃが芋 粉糖 さつま芋 ココア ビスケット 薄力粉 ホイップ	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし
19	土	白ごはん 鳴門煮 きゅうりのゆかり和え わかめの味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 チーズ ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆メープルケーキ	牛乳 豆乳 豚肉 厚揚げ みそ 油揚げ スキムミルク わかめ チーズ いりこ	米 砂糖 油 じゃが芋 薄力粉 メープルシロップ	人参 こんにゃく きゅうり さやいんげん ゆかり 葉ネギ 玉ねぎ	
21	月	玄米ご飯 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 しらす粥 ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆フルーツポンチ	牛乳 豆乳 牛肉 納豆 豆腐 スキムミルク いりこ みそ わかめ しらす	米 砂糖 油 じゃが芋	しらたき 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 さやいんげん 白菜 えのき 葉ネギ バナナ パイナップル りんご みかん	
22	火	お弁当の日	 <b>お楽しみメニュー</b>		牛乳 豆乳 鶏肉 ウインナー スキムミルク いりこ	米 砂糖 油 薄力粉 甘納豆 じゃが芋 ごま	りんご ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ セロリー たくあん
23	水	白ごはん 麻婆春雨 きゅうりとハムのナムル 豚肉ともやしのスープ	①牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆鶏のりポテト	牛乳 豆乳 豚肉 ロースハム スキムミルク あおのり	米 砂糖 油 じゃが芋 春雨 ごま	人参 葉ネギ たけのこ 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし 葉ネギ	
24	木	白ごはん カレイの煮付け きんぴら じゃが芋の味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆鮭と大葉のおにぎり	牛乳 豆乳 かいひ 鮭フレーク 厚揚げ みそ わかめ 油揚げ 納豆 のり佃煮	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 さつま芋	ごぼう ほうれん草 玉ねぎ 人参 葉ネギ 大葉	
25	金	ロールパン かみかみバーグ かぼちゃとツナのサラダ かぶのコンソメスープ	①牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆りんごさつま芋の甘煮	牛乳 豆乳 牛肉 豚肉 ひじき ツナ スキムミルク	ロールパン 砂糖 油 じゃが芋 かぼちゃ さつま芋	玉ねぎ とうもろこし パセリ かぶ 大根 セロリー 人参 りんご	
26	土	 <b>秋まつり</b>					
28	月	胚芽ごはん 筑前煮 キャベツのしそ昆布和え えのきの清汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 豆乳粥 ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆ぶどうゼリー、パイナップル	牛乳 豆乳 豆腐 厚揚げ 納豆 のり佃煮 スキムミルク かつお こんぶ	米 油 砂糖 胚芽 里芋 粉寒天	こんにゃく 人参 ごぼう 椎茸 さやいんげん キャベツ えのき 葉ネギ 玉ねぎ パイナップル	
29	火	白ごはん 鶏のコーンマヨ焼き 野菜のソテー ベイザンヌスープ	①牛乳 (A)豆乳 オレンジ ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆白玉トナーツ	牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク ベーコン	米 砂糖 油 じゃが芋 白玉粉 米粉 かつり粉	オレンジ とうもろこし 人参 キャベツ ビーマン セロリー パセリ	
30	水	白ごはん 鮭のあんかけ ブロッコリーの胡麻和え 白菜の味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆マカロニきな粉	牛乳 豆乳 鮭 納豆 のり佃煮 スキムミルク いりこ みそ	米 砂糖 油 ごま マカロニ きな粉	大根 玉ねぎ 深ネギ しめじ ブロッコリー とうもろこし 白菜 人参 えのき 葉ネギ	
31	木	焼肉パスタ ポテトサラダ 大根のコンソメスープ もも	①牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ②スキムミルク 豆乳 ③スキムミルク 豆乳 ☆かぼちゃクッキー	牛乳 豆乳 豚肉 いりこ スキムミルク	スパゲッティ 麵 砂糖 油 ごま じゃが芋 かぼちゃ 薄力粉	きゅうり とうもろこし 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ 大根 セロリー パセリ もも	