



9月献立表

令和7年9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月		十六穀米 肉豆腐 ひじきの和風サラダ わかめの味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 人参粥 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆オレンジ、オレンジゼリー	牛乳 牛肉 厚揚げ わかめ 納豆 のり佃煮 ひじき いりこ スキムミルク 豆乳 味噌	米 雑穀米 砂糖 ごま	にんじん 玉葱 葉ネギ えのき きゅうり オレンジ
2火		照り焼き丼 梅肉和え 大根の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑨スキムミルク 豆乳 ☆さつまいもクッキー	牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク みそ いりこ わかめ	米 砂糖 油 ごま 薄力粉 じゃが芋 さつまい芋	キャベツ 胡瓜 梅 人参 大根 白菜 えのき 葉ネギ
3水	うどんあそび	白ごはん ムニエル フレンチサラダ 白菜とベーコンのスープ 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 バナナ ⑨スキムミルク 豆乳 ☆サターアンダーギー	牛乳 豆乳 白身魚 ベーコン スキムミルク 納豆 のりの佃煮 シーチキン	米 砂糖 油 春雨 薄力粉	バナナ 白菜 人参 葉ネギ 生薑 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし
4木		白ごはん 鶏のトマトソース煮 さつま芋とツナのサラダ ブロッコリーのコンソメスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ⑨麦茶 ☆塩マ風そうめん	牛乳 豆乳 いりこ 鶏肉 シーチキン スキムミルク 豚肉	米 砂糖 油 さつま芋 片栗粉 ごま そうめん	大根 トマト 玉葱 ブロッコリー セロリー 人参 パセリ もやし にら 深ネギ
5金	ピザづくり	白ごはん 野菜炒め 里芋の煮っころがし 豆腐の清汁	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆以上見：米粉ピザ 未満見：米粉人参蒸しバ	牛乳 豆乳 スキムミルク 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ ウイン ナー チーズ	米 油 砂糖 里芋 米粉 粉寒天	人参 キャベツ 玉葱 もやし 青ピーマン さやいんげん えのき 葉ネギ とうもろこし
6土		白ごはん 厚揚げの味噌煮 ゆかり和え えのきの清汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑨麦茶 ☆シラスおにぎり	牛乳 チーズ 豆乳 豚肉 わかめ みそ 豆腐 厚揚げ スキムミル ク しらす	米 砂糖 油 じゃがいも	人参 板こんにゃく さやいんげん きゅうり ゆかり えのき 葉ネギ 玉葱 大根
8月		白ごはん 豚肉と玉ねぎの中華炒め 三色野菜の中華漬け 中華スープ	⑩牛乳 (A)豆乳 わかめ粥 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆フルーツポンチ	牛乳 豆乳 豚肉 わかめ スキムミルク	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ご ま	青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 青ピーマン 人参 とうもろこし 大根 きゅうり ほうれん草 タケノコ しめじ パナナ パイン みかん もも りんご
9火	避難訓練	胚芽米 鶏のレモン塩焼き かぼちゃの胡麻和え 具だくさん味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 サツマイモスティック ⑨スキムミルク 豆乳 ☆味噌ポテト	牛乳 豆乳 鶏肉 油揚げ みそ 納豆	米 砂糖 油 さつまいも 胚芽 ごま かぼちゃ じゃがいも	深ネギ 玉葱 大根 えのき しめじ 人参
10水	うどんあそび	肉うどん レンコンとツナの甘辛炒め オレンジ	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご ⑨スキムミルク 豆乳 ☆ブレンクッキー	牛乳 豆乳 牛肉 かつお シーチキン こんぶ いりこ	米 砂糖 油 薄力粉	りんご 玉葱 人参 葉ネギ れんこん オレンジ
11木	安全訓練	白ごはん 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 青さの味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ⑨スキムミルク 豆乳 ☆フライドポテト	牛乳 豆乳 しらす 鶏肉 納豆 スキムミルク あおさ 豆腐 みそ	米 油 砂糖 フライドポテト ご ま	きゅうり 大根 椎葉 人参 さやいんげん 玉葱 葉ネギ ブロッコリー とうもろこし
12金	つくしんぼ	ロールパン 鮭のクリームソースがけ 大根とさやうりのマリネ ウインナーのスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ⑨麦茶 ☆チャーハンおにぎり	牛乳 豆乳 ロールパン 鮭 ウインナー ベーコン	米 油 砂糖 じゃが芋	しめじ ほうれん草 大根 とうもろこし きゅうり 玉ねぎ 人参 青ピーマン
13土		白ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え わかめの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑨スキムミルク 豆乳 ☆黒糖ケーキ	牛乳 豆乳 チーズ 鶏肉 いりこ みそ わかめ	米 油 砂糖 じゃが芋 薄力粉 ゴマ	人参 玉ねぎ えのき グリーンピース ほうれん草 葉ネギ
15月	敬老の日					
16火	音体指導	白ごはん 豚肉の生煮焼 胡瓜の酢の物 きのこの味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 しらす粥 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆ブドウゼリー、パイン	牛乳 豆乳 しらす 納豆 豚肉 スキムミルク 豆腐 のり佃煮	米 油 砂糖 ごま ぶどうジュ ース	玉ねぎ 人参 しめじ もやし えのき 玉葱 きゅうり とうもろこし パイン
17水	うどんあそび	白ごはん 鶏の照り焼き ロールスロー 野菜スープ	⑩牛乳 (A)豆乳 オレンジ ⑨スキムミルク 豆乳 ☆かぼちゃケーキ	牛乳 豆乳 スキムミルク 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 じゃが芋 かぼちゃ	オレンジ 玉葱 キャベツ 人参 とうもろこし ブロッコリー 人参 パセリ
18木		白ごはん 鶏の煮付け さんばら えのきの清汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ⑨麦茶 ☆ポタタン	牛乳 豆乳 さば 納豆 ウインナー 油揚げ わかめ 海苔佃煮 粉チーズ 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 ごま 揚げたて	大根 えのき 葉ネギ 人参 玉ねぎ 牛蒡 ほうれん草 しめじ 青ピーマン
19金	お泊りキャンプ	白ごはん 麻婆大根 キャベツとツナのナムル 春雨スープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆ジャムサンド	牛乳 豆乳 スキムミルク 豚肉	米 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま 食パン いちごジャム	人参 大根 たけのこ 玉ねぎ 葉ネギ ほうれん草 もやし とうもろこし
20土	お泊りキャンプ	牛丼 もやしの胡麻和え とろろ昆布の清汁 桃	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑨麦茶 ☆しそ昆布おにぎり	牛乳 豆乳 チーズ 塩昆布 牛肉 削り昆布	米 砂糖 油 ごま	人参 玉葱 深ネギ もやし 葉ネギ 大根
22月		白ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 ゆかり粥 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆フルーツみつ豆	牛乳 豆乳 牛肉 豆腐 スキムミルク 納豆 わかめ	米 砂糖 油 じゃが芋 粉寒天 甘納豆	ゆかり しらす 玉葱 人参 さやいんげん 白菜 えのき 葉ネギ ほうれん草 パナナ ミカン パイン モモ リンゴ
23火	秋分の日					
24水	うどんあそび	白ごはん 牛肉のカレー炒め キャベツの胡麻和え おふの清汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 豆乳粥 ⑨麦茶 ☆汁ビーフン	牛乳 豆乳 牛肉 豚肉 納豆 のり佃煮 スキムミルク ワカメ	米 砂糖 油 ビーフン ごま油 ふ	玉葱 人参 青ピーマン 葉ネギ キャベツ 深ネギ もやし しょうが きくらげ
25木		白ごはん 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのフレンチサラダ 豆腐スープ	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご ⑨スキムミルク ☆お好み焼き	牛乳 豆乳 白身魚 鶏肉 豚肉 あおのり 鰹節 チーズ	米 砂糖 油 じゃが芋	りんご 玉葱 ブロッコリー 人参 とうもろこし パセリ もやし キャベツ 長芋 小葱
26金	誕生会	 お楽しみメニュー 		牛乳 豆乳 牛肉 ごま 鶏肉 豆腐 わかめ カルピス	米 砂糖 油 薄力粉 片栗粉 薄力粉 ホイップクリーム さつまいも ごま油 野菜ゼリー	ほうれん草 人参 レタス きゅうり 玉葱 深ネギ 果
27土		白ごはん なると煮 胡瓜の中華漬け 玉葱の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑨スキムミルク 豆乳 ☆メープルケーキ	牛乳 豆乳 チーズ 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ いりこ	米 砂糖 油 じゃが芋 薄力粉 メープルシロップ	人参 板こんにゃく さやいんげん きゅうり 玉葱 えのき 葉ネギ
29月		白ごはん 肉ニラ炒め 胡麻和え 冬瓜スープ 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 人参粥 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆りんごゼリー、りんご	牛乳 豆乳 納豆 豚肉 スキムミルク しらす	米 砂糖 油 リンゴジュース	人参 玉ねぎ もやし にら 冬瓜 大根 セロリー パセリ キャベツ 胡瓜 トウモロコシ リンゴ
30火		ゴロゴロ野菜カレー キャベツの塩昆布和え 梨	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ⑨スキムミルク 豆乳 ☆大芋芋	牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク いりこ	米 油 砂糖 かぼちゃ さつまい も ごま油	胡瓜 ナス 人参 玉葱 グリーンピース キャベツ 青ピーマン なし