

11月献立表

令和6年11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	土	白ごはん 高野豆腐の煮物 胡瓜のゆかり和え とろろ昆布の漬汁	⑨牛乳 (A)豆乳 スティックチーズ ⑩スキムミルク 豆乳 ☆人参ケーキ 	未：462 以：494	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 高野豆腐 鰹節 いりこ スキムミルク	米 砂糖 油 小麦粉	人参 玉ねぎ 椎茸 グリーンピース きゅうり ゆかり しそ とろろ昆布 葉ネギ
3	月	 文化の日 					
4	火	芋ほり会 白ごはん 鶏の胡麻焼き ひじきの和風サラダ 豚汁 納豆	⑨牛乳 (A)豆乳 人参粥 ⑩スキムミルク 豆乳 ☆焼き芋	未：586 以：677	牛乳 豆乳 鶏肉 納豆 かつお ひじきのり佃煮 みそ いりこ スキムミルク 豆腐	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま さつま芋	人参 ごぼう きゅうり 大根 玉ねぎ えのき 葉ネギ こんにゃく
5	水	うどんあそび 白ごはん 西京焼き カムカム海藻サラダ えのきの漬汁 納豆	⑨牛乳 (A)豆乳 さつまいもスティック ⑩スキムミルク 豆乳 ☆マーブルケーキ 	未：496 以：550	牛乳 豆乳 魚 いりこ わかめ スキムミルク 豆腐 納豆 わかめ	米 砂糖 油 薄力粉 ココア	切り干し大根 キャベツ 人参 えのき 玉葱
6	木	なっとく井 れんこんとツナの甘辛炒め のっぺい汁 パイナップル	⑨牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ⑩寒茶 ☆肉うどん	未：456 以：619	牛乳 豆乳 牛肉 スキムミルク いりこ 鶏肉 豚肉 ツナ 納豆 しらす	米 砂糖 油 うどん 里芋 蓮	きゅうり 玉ねぎ 人参 葉ネギ れんこん 大根 ごぼう こんにゃく 椎茸 深ネギ バイン
7	金	白ごはん 豆腐とツナのチャンプル 人参しりしり モズクのスープ	⑨牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ⑩スキムミルク 豆乳 ☆黒ゴマクッキー 	未：489 以：579	牛乳 豆乳 豚肉 豆腐 シーチキン もずく かつお スキムミルク いりこ	米 砂糖 油 小麦粉 米粉 ごま油 ごま じゃが芋	人参 玉葱 青ピーマン キャベツ とうもろこし えのき 葉ネギ
8	土	白ごはん 鳴門煮 もやしの胡麻和え 玉葱の味噌汁	⑨牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑩寒茶 ☆わかめおにぎり	未：417 以：435	牛乳 チーズ 豆乳 スキムミルク 豚肉 豆腐 厚揚げ 味噌 わかめ	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま	人参 こんにゃく さやいんげん もやし 玉葱 えのき 葉ネギ たくあん
10	月	白ごはん すき焼き 胡麻酢あえ 大根の味噌汁 納豆	⑨牛乳 (A)豆乳 わかめ粥 ⑩スキムミルク 豆乳 ☆フルーツみつ豆	未：564 以：556	牛乳 豆乳 豚肉 わかめ 納豆 のり佃煮 しらす 豆腐 スキムミルク みそ かつお	米 油 砂糖 五穀 粉寒天	しらたき 人参 白菜 玉ねぎ えのき 深ネギ とうもろこし きゅうり キャベツ 大根 みかん バイン もも りんご
11	火	白ごはん チキンカレー キャベツのしそ昆布和え かき	⑨牛乳 (A)豆乳 オレシ ⑩スキムミルク 豆乳 ☆フライドポテト	未：520 以：869	牛乳 豆乳 スキムミルク 鶏肉 かつお	米 砂糖 油 じゃが芋	人参 玉葱 枝豆 とうもろこし キャベツ かき
12	水	素ごはん ムニエル フレンチサラダ ウインナーのスープ	⑨牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ⑩寒茶 ☆ナポリタン	未：489 以：590	牛乳 豆乳 白身魚 スキムミルク かつお シーチキン ウインナー 昆布	米 砂糖 油 じゃが芋 スパゲッティ	大根 キャベツ 胡瓜 人参 青ピーマン しめじ
13	木	白ごはん チャブチエ キャベツとツナのナムル 担々風スープ	⑨牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ⑩スキムミルク 豆乳 ☆お好み焼き	未：517 以：624	牛乳 豆乳 いりこ 牛肉 豚肉 昆布 スキムミルク	米 砂糖 油 胡麻油片栗粉 薄力粉 春雨 ごま	たけのこ 人参 椎茸 胡瓜 大根 えのき にもやし キャベツ 長芋 小ねぎ
14	金	七五三参り ロールパン 鶏のマリネ焼き コールスロー ブロッコリーのコンソメスープ	⑨牛乳 (A)豆乳 バナナ ⑩スキムミルク ☆スイートポテト	未：516 以：545	牛乳 鶏肉 スキムミルク 豆乳	パン 砂糖 さつまいも 油	バナナ キャベツ しょうが にんじん とうもろこし ブロッコリー せろり
15	土	白ごはん 鶏肉と里芋の煮物 胡瓜の中華和え えのきの味噌汁	⑨牛乳 (A)豆乳 スティックチーズ ⑩スキムミルク 豆乳 ☆いちごジャムケーキ 	未：413 以：438	牛乳 豆乳 チーズ 鶏肉 いりこ 豆腐 かつお 昆布 スキムミルク	小頭 砂糖 油 ごま油	里芋 椎茸 人参 いんげん きゅうり えのき 葉ネギ 玉葱
17	月	白ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	⑨牛乳 (A)豆乳 しらす粥 ⑩スキムミルク 豆乳 ☆オレンジゼリー、オレンジ	未：438 以：477	牛乳 しらす 牛肉 納豆 いりこ わかめ 味噌 豆乳 のり佃煮 スキムミルク	米 油 砂糖 じゃがいも 寒天	しらたき 玉葱 人参 いんげん ほうれん草 もやし 白菜 えのき 葉ネギ オレンジ
18	火	白ご飯 肉ニラ炒め きゅうりのゆかり和え わかめスープ	⑨牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ⑩スキムミルク 豆乳 ☆味噌ポテト	未：317 以：344	牛乳 豆乳 豚肉 油 ごま油 鶏ガラ 味噌 スキムミルク わかめ	米 油 砂糖 じゃがいも ごま油	きゅうり もやし ニラ 人参 玉葱 にんにく しょうが キャベツ 深ネギ
19	水	うどんあそび 胚芽ごはん チャンチャン焼き もやしと人参の和え物 水菜の漬汁 納豆	⑨牛乳 (A)豆乳 さつまいもスティック ⑩スキムミルク 豆乳 ☆きな粉クッキー 	未：511 以：643	牛乳 鮭 味噌 かつお 納豆 のり佃煮 きな粉 こんぶ 豆腐 スキムミルク 豆乳	米 さつまいも 砂糖 油 米粉 片栗粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 深ネギ しめじ もやし えのき みずな 小ねぎ
20	木	白ごはん がめ煮 切り干し大根の和え物 油揚げの味噌汁 納豆	⑨牛乳 (A)豆乳 りんご ⑩寒茶 ☆醤油ラーメン	未：468 以：514	牛乳 鶏肉 厚揚げ いりこ 豆腐 油揚げ 豚肉 味噌 納豆 のり佃煮	米 油 砂糖 ラーメン麺 ごま ごま油	里芋 こんにゃく 人参 ごぼう 椎茸 いんげん 切干大根 きゅうり 玉葱 葉ネギ しょうが にんにく もやし とうもろこし
21	金	白ごはん ガーリックチキン 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	⑨牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ⑩スキムミルク 豆乳 ☆おからドーナツ	未：545 以：598	牛乳 鶏肉 ベーコン おから スキムミルク 豆乳	米 じゃが芋 パン 油 砂糖 はるさめ 薄力粉	にんにく ブロッコリー 人参 とうもろこし 玉葱 葉ネギ 白菜
22	土	白ごはん 厚揚げの味噌煮 もやしのおかか和え えのきの漬汁	⑨牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑩寒茶 ☆ゆかりおにぎり	未：438 以：475	牛乳 チーズ 豚肉 厚揚げ いりこ 味噌 豆腐 かつお 豆乳	じゃがいも 油 砂糖 米	こんにゃく 人参 いんげん もやし えのき 葉ネギ 玉葱 たくあん
24	月	 振替休日 					
25	火	誕生日会  お楽しみメニュー 		未：717 以：945	牛乳 豆乳 豚肉 鶏肉 カルピス あずき	米 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 ごま	深ネギ にんにく しょうが もやし ほうれん草 人参 玉葱 たけのこ とうもろこし しめじ
26	水	十六穀ごはん 鯖の味噌煮 さんぴら けんちん汁 納豆	⑨牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ⑩スキムミルク 豆乳 ☆りんごポンチ	未：584 以：704	鯖 味噌 牛乳 豆乳 油揚げ 納豆 のり佃煮 鶏肉 豆腐 スキムミルク いりこ	米 雑穀米 砂糖 油 ごま じゃがいも	大根 しょうが ごぼう 人参 ほうれん草 こんにゃく 葉ネギ 桃 バイン バナナ りんご みかん
27	木	音休 胚芽ごはん 治部煮 ほうれん草としらすの和え物 あおさの味噌汁 納豆	⑨牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ⑩寒茶 ☆ビーフン	未：393 以：446	牛乳 豆乳 鶏肉 厚揚げ いりこ しらす あおさ 豆腐 豚肉 味噌	米 油 砂糖 ビーフン ごま	人参 里芋 ほうれん草 もやし 玉葱 キャベツ ビーマン 椎茸 さくらげ しょうが にんにく
28	金	白ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 豚ともやしのスープ	⑨牛乳 (A)豆乳 バナナ ⑩スキムミルク 豆乳 ☆スコーン 	未：562 以：674	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 いりこ スキムミルク 豆乳	米 油 砂糖 はるさめ 薄力粉 ごま油	バナナ 人参 タケノコ 葉ネギ しょうが にんにく レタス きゅうり とうもろこし もやし 玉葱 深ネギ キャベツ
29	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	⑨牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑩スキムミルク 豆乳 ☆りんごケーキ 	未：466 以：493	牛乳 豆乳 チーズ 鶏肉 わかめ 味噌 いりこ	米 じゃがいも 砂糖 ごま 油 薄力粉	人参 グリンピース 玉葱 えのき ほうれん草 葉ネギ りんご