



9月献立表

令和8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	火	白ご飯 肉豆腐 梅肉和え あおさの味噌汁 納豆	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：460 以：549	牛乳 牛肉 厚揚げ 納豆 のり佃煮 あおさ 豆腐 味噌 いりこ スキムミルク 豆乳	米 油 じゃがいも 砂糖	きゅうり 玉葱 葉ねぎ キャベツ 人参 うめ
2	水	素揚げはん 鶏ときのこのパボン焼き かぼちゃとズッキーニのサラダ なめこの味噌汁	⑨牛乳 (A)豆乳 オレンジ ⑩スキムミルク 豆乳 ☆胡麻きな粉スコーン	未：468 以：673	牛乳 鶏肉 豆腐 スキムミルク いりこ きな粉 豆乳 ツナ	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	オレンジ しめじ 葉ねぎ かぼちゃ スズキーニ 人参 玉葱 葉ねぎ なめこ
3	木	白ご飯 ゴーヤチャンプル 人参しりしり もずくスープ	⑨牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ⑩スキムミルク 豆乳 マロンクリームケーキ	未：520 以：611	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ 納豆 のり佃煮 もずく かつお スキムミルク 豆乳 昆布 いりこ	じゃがいも 油 砂糖 米 ごま 小麦粉	人参 玉葱 パプリカ ビーマン にがうり もやし とうもろこし えのき 葉ねぎ 果
4	金	白焼きパン 白身魚のフライ コールスロー 冬瓜のスープ	⑨牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ⑩麦茶 ツナと大葉のおにぎり	未：464 以：541	牛乳 白身魚 ツナ 鶏ガラ 豆乳	パン 米 砂糖 油 ごま	大根 キャベツ 人参 冬瓜 とうもろこし セロリ パセリ しそ たくあん
5	土	白ご飯 高野豆腐の煮物 もやしの胡麻和え わかめの味噌汁	⑨牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑩麦茶 ☆胡麻しらすおにぎり	未：391 以：402	牛乳 チーズ 豚肉 高野豆腐 わかめ いりこ 味噌 しらす	米 砂糖 油 ごま	人参 玉葱 椎茸 もやし グリーンピース 葉ねぎ たくあん
7	月	白ご飯 麻婆大根 キャベツとツナのナムル わかめスープ	⑨牛乳 (A)豆乳 ゆかり粥 ⑩スキムミルク 豆乳 ☆りんごゼリー、りんご	未：487 以：548	牛乳 豚肉 ツナ わかめ 味噌 鶏ガラ スキムミルク 豆乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	大根 たけのこ 人参 葉ねぎ 玉葱 キャベツ とうもろこし えのき 深ネギ りんご
8	火	豚丼 小松菜とシラスの和え物 みかん キャベツの味噌汁	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 大芋芋	未：472 以：627	牛乳 豚肉 しらす 味噌 いりこ スキムミルク 豆乳	米 砂糖 油 さつまいも 麩 ごま	人参 玉葱 もやし 深ネギ 小松菜 キャベツ えのき
9	水	十六穀米 いももカレー きゅうりとハムのマリネ 黄桃	⑨牛乳 (A)豆乳 バナナ ⑩スキムミルク 豆乳 ホットケーキ	未：699 以：984	牛乳 豚肉 ハム スキムミルク 豆乳 いりこ	米 十六穀米 砂糖 油 小麦粉 さつまいも じゃがいも	バナナ 里芋 かぼちゃ 人参 玉葱 きゅうり キャベツ 黄桃
10	木	白ご飯 鶏のマヨコーン焼き ジャーマンポテト コンソメスープ	⑨牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ⑩麦茶 肉うどん	未：465 以：597	牛乳 鶏肉 ウインナー 牛肉 かつお 昆布	米 油 砂糖 じゃがいも うどん	人参 とうもろこし 玉葱 キャベツ セロリ パセリ 葉ねぎ
11	金	白ご飯 ほっけの塩焼き さつまいもとツナのサラダ 白菜の味噌汁	⑨牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ⑩スキムミルク 豆乳 手作りピザ	未：408 以：575	牛乳 ほっけ ツナ 油揚げ いりこ 味噌 ウインナー	米 さつまいも 油 砂糖 小麦粉	きゅうり 玉葱 パセリ 白菜 人参 しめじ ビーマン とうもろこし
12	土	白ご飯 鶏肉と里芋の煮もの きゅうりの中華漬け お麩の漬汁	⑨牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑩スキムミルク (A) 豆乳 ☆黒糖ケーキ	未：485 以：521	牛乳 チーズ 鶏肉 わかめ 昆布 かつお いりこ スキムミルク 豆乳	米 砂糖 油 胡麻 麩 小麦粉 黒砂糖	さといも 椎茸 人参 きゅうり さやいんげん 葉ねぎ 玉葱
14	月	白ご飯 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	⑨牛乳 (A)豆乳 豆腐粥 ⑩スキムミルク 豆乳 フルーツ和え	未：476 以：509	牛乳 豆乳 牛肉 納豆 しらす 豆腐 わかめ いりこ 味噌 スキムミルク	米 じゃがいも 油 砂糖	しらたき 玉葱 人参 いんげん ほうれん草 もやし えのき 玉葱 葉ねぎ バナナ みかん もも りんご バイン
15	火	白ご飯 鶏のまりん焼き ブロッコリーのフレンチサラダ ペイザンヌスープ	⑨牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ⑩スキムミルク 豆乳 ☆バナナココアケーキ	未：548 以：600	牛乳 鶏肉 ベーコン いりこ スキムミルク 豆乳	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉	玉葱 にんにく ブロッコリー 人参 とうもろこし セロリ パセリ バナナ
16	水	胚芽米 ビビンバ丼 キャベツの塩昆布和え 豚肉ともやしのスープ	⑨牛乳 (A)豆乳 りんご ⑩スキムミルク 豆乳 ☆フライドポテト	未：499 以：598	牛乳 牛肉 昆布 鶏ガラ スキムミルク 豆乳 味噌	じゃがいも 油 砂糖 米 胚芽米	りんご しょうが にんにく にら パプリカ 人参 キャベツ もやし 深ネギ
17	木	白ご飯 鮭のカルパル焼き ビーマンとパプリカのソーテ マトと白菜のスープ	⑨牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ⑩スキムミルク 豆乳 ☆マカロニきな粉	未：543 以：619	牛乳 鮭 豆乳 スキムミルク 鶏ガラ きな粉	米 油 砂糖 マカロニ	大根 パセリ キャベツ 人参 パプリカ ビーマン
18	金	白焼きパン 煮込みハンバーグ のり塩じゃがバター炒め 野菜スープ	⑨牛乳 (A)豆乳 さつまいもスティック ⑩麦茶 甘辛肉のおにぎり	未：439 以：533	牛乳 豚肉 牛肉 味噌 さつまいも スキムミルク 豆乳 鶏肉	パン 油 砂糖 じゃがいも 米 さつまいも	玉葱 トマト キャベツ にんにく 大根 セロリ パセリ たくあん
19	土	白ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え 油揚げの味噌汁	⑨牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑩おにぎり ゆかりおにぎり	未：425 以：544	牛乳 チーズ 鶏肉 いりこ 油揚げ 味噌	米 じゃがいも ごま 油 砂糖	人参 グリンピース ほうれん草 葉ねぎ たくあん
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	安全訓練 白ご飯 豚なすの生姜焼き かぼちゃの胡麻和え 大根の味噌汁 納豆	⑨牛乳 (A)豆乳 シラス粥 ⑩スキムミルク (A) 豆乳 ☆スイートポテト巻き	未：527 以：565	牛乳 しらす 豚肉 納豆 のり佃煮 いりこ 味噌 スキムミルク 豆乳	米 油 砂糖 さつまいも ごま	玉葱 人参 しめじ なす しょうが かぼちゃ 大根 白菜 えのき 葉ねぎ
25	金	白ご飯 青しその豆腐とりつくね 茄子の煮びたし えのきの漬汁 納豆	⑨牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ⑩スキムミルク 豆乳 ☆お月見ゼリー	未：366 以：476	牛乳 鶏肉 豆腐 納豆 のり佃煮 わかめ かつお 昆布	米 油 砂糖 片栗粉	きゅうり しそ 玉葱 なす ビーマン しょうが 葉ねぎ えのき 人参
26	土	白ご飯 厚揚げの味噌煮 きゅうりのゆかり和え 玉ねぎの漬汁	⑨牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑩スキムミルク 豆乳 ☆バナナケーキ	未：519 以：561	牛乳 チーズ 豚肉 厚揚げ わかめ いりこ スキムミルク 豆乳	米 じゃがいも 砂糖 油 小麦粉	人参 ごんにゃく ごぼう さやいんげん きゅうり 玉葱 えのき バナナ
28	月	音体指導 白ご飯 鶏の照り焼き じゃこサラダ さつまいもの味噌汁 納豆	⑨牛乳 (A)豆乳 人参粥 ⑩スキムミルク 豆乳 青りんごゼリー、みかん	未：579 以：624	牛乳 鶏肉 しらす 納豆 のり佃煮 油揚げ スキムミルク 豆乳 味噌 いりこ	米 ごま 砂糖 油 さつまいも	人参 しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 葉ねぎ みかん
29	火	誕生会 おたのしみメニュー		未：510 以：670	牛乳 牛肉 豚肉 ウインナー チーズ	米 砂糖 油 カルピス 小麦粉 さつまいも じゃがいも	人参 玉葱 にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ パセリ
30	水	素揚げはん チキンカレー かまかつ海藻サラダ バナナ	⑨牛乳 (A)豆乳 オレンジ ⑩スキムミルク 豆乳 スノーボールクッキー	未：734 以：900	牛乳 鶏肉 海藻類 いりこ スキムミルク 豆乳	米 麦 じゃがいも 米粉 油 砂糖	キャベツ 人参 玉葱 えだまめ とうもろこし バナナ