



10月献立表



令和8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	木	白ご飯 麻婆豆腐 3色野菜の中華漬け 冬瓜のスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ③麦茶 さつねうどん	未：479 以：615	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 鶏ガラ 油揚げ わかめ	じゃがいも 米 砂糖 油 ごま うどん	人参 たけのこ 葉ねぎ にんにく 生姜 大根 きゅうり 冬瓜 大根 セロリ 玉ねぎ パセリ	
2	金	つくしんぼ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ③スキムミルク 豆乳 青のりポテト	未：418 以：529	牛乳 鯖 納豆 のり佃煮 油揚げ スキムミルク 豆乳 いりこ 味噌 あおのり	米 砂糖 油 じゃがいも さつまいも	きゅうり 切り干し大根 大根 ごぼう 玉ねぎ 葉ねぎ	
3	土	白ご飯 鶏肉と里芋の煮もの もやしの胡麻和え わかめの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ③麦茶 わかめしらすおにぎり	未：414 以：532	牛乳 チーズ 鶏肉 わかめ しらす いりこ 味噌	米 油 砂糖 ごま	里芋 しいたけ 人参 きやいんげん もやし 玉ねぎ えのき 葉ねぎ	
5	月	白ご飯 野菜炒め さつまいもとツナのサラダ あおさの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 わかめ粥 ③スキムミルク 豆乳 ブドウゼリー、パイン	未：490 以：588	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ ツナ あおさ いりこ 味噌 スキムミルク 豆乳 豆腐	米 砂糖 油 マヨネーズ さつまいも	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ビーマン パセリ 葉ねぎ ブドウ パイン	
6	火	白ご飯 鶏のにんにく焼き 梅肉和え なめこの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 バナナ ③スキムミルク 豆乳 ほうれん草と甘納豆のケーキ	未：588 以：638	牛乳 鶏肉 豆腐 いりこ 味噌 スキムミルク 豆乳 甘納豆	米 砂糖 油 小麦粉	バナナ にんにく キャベツ きゅうり 人参 うめ なめこ 玉ねぎ 葉ねぎ ほうれん草	
7	水	うんどうあそび	⑩牛乳 (A)豆乳 十六穀ご飯 秋野菜カレー ブロッコリーのフレンチサラダ みかん	未：536 以：648	牛乳 豚肉 スキムミルク 豆乳 いりこ	さつまいも 米 砂糖 油 ごま 小麦粉 ルウ 十六穀米	しめじ えのき 人参 ごぼう 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし みかん	
8	木	芋ほり遠足	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク 豆乳 ふかし芋	未：435 以：502	牛乳 白身魚 ハム 鶏ガラ スキムミルク 豆乳	米 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも さつまいも	大根 パセリ きゅうり 玉ねぎ キャベツ セロリ 人参	
9	金	白焼きパン きのこハンバーグ カリカリベーコンのサラダ コンソメスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ③麦茶 雑炊	未：376 以：459	牛乳 豚肉 牛肉 ベーコン 昆布 かつお しらす	パン パン粉 砂糖 油 マヨネーズ じゃがいも 米	人参 玉ねぎ エリンギ しめじ きゅうり レタス とうもろこし トマト 大根 白菜 パセリ セロリ	
10	土	白ご飯 高野豆腐の煮物 きゅうりの中華漬け 玉ねぎの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ③スキムミルク (A) 豆乳 メープルケーキ	未：544 以：595	牛乳 チーズ 高野豆腐 豚肉 豆腐 いりこ 味噌 スキムミルク 豆乳	米 砂糖 油 ごま 小麦 メープルシロップ	人参 玉ねぎ しいたけ グリーンピース きゅうり えのき 葉ねぎ	
12	月	スポーツの日						
13	火	なっつく井 ほうれん草の胡麻和え 肉団子と野菜のスープ 柿	⑩牛乳 (A)豆乳 ゆかり粥 ③スキムミルク (A) 豆乳 パバロア	未：494 以：610	牛乳 牛肉 豚肉 納豆 しらす 鶏肉 豆腐 鶏ガラ スキムミルク 豆乳 ゼラチン	米 砂糖 油 ごま 片栗粉 オーツミルク	ゆかり 玉ねぎ 人参 ほうれん草 柿 しょうが キャベツ 深ねぎ イチゴ	
14	水	うんどうあそび	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご粥 ③スキムミルク 豆乳 芋ごまケーキ	未：534 以：618	牛乳 メルルンサ 油揚げ わかめ いりこ 味噌 スキムミルク 豆乳	米 油 砂糖 お麩 小麦 さつまいも ごま	りんご 葉ねぎ しょうが にんにく ごぼう 人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ	
15	木	白ご飯 豚肉と大根の煮物 かぼちゃの和え物 とろろ昆布の漬汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ③スキムミルク 豆乳 ☆大芋芋	未：521 以：565	牛乳 豚肉 いりこ 納豆 のり佃煮 こんぶ スキムミルク 豆乳	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま さつまいも	大根 人参 さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ 葉ねぎ	
16	金	焼き芋パーティー	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ③麦茶 醤油ラーメン	未：362 以：427	牛乳 鶏肉 わかめ 海藻 豚肉 豆腐 鶏ガラ いりこ 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも ラーメン ごま油 ごま さつまいも	大根 にんにく キャベツ 人参 こんにゃく 白菜 もやし 葉ねぎ しょうが とうもろこし しょうが	
17	土	白ご飯 厚揚げの味噌煮 ほうれん草の胡麻和え お麩の漬汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ③麦茶 鮭わかめおにぎり	未：437 以：566	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 わかめ かつお 鮭 チーズ	米 じゃがいも ごま 麩 砂糖 油	人参 こんにゃく えのき ほうれん草 さやいんげん 玉ねぎ 葉ねぎ たくあん	
19	月	白ご飯 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 豆乳粥 ③スキムミルク 豆乳 マスカットゼリー、みかん	未：460 以：499	牛乳 牛肉 納豆 しらす 豆腐 いりこ 味噌 わかめ スキムミルク 豆乳	米 じゃがいも 油 砂糖 マスカットゼリー	しらたき 玉ねぎ 人参 さやいんげん ほうれん草 えのき 葉ねぎ みかん	
20	火	誕生会	おたのしみメニュー	未：672 以：744	牛乳 鶏肉 ウインナー 鶏ガラ 豆乳	さつまいも 米 麦 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 野菜ゼリー	パセリ きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ かぼちゃ	
21	水	うんどうあそび	⑩牛乳 (A)豆乳 オレンジ ③スキムミルク 豆乳 チョコスコーン	未：778 以：865	牛乳 豚肉 スキムミルク 豆乳 いりこ	米 麦 砂糖 油 バター 小麦 チョコレート ルウ じゃがいも	オレンジ 人参 玉ねぎ トマト えのき エリンギ しめじ なら にんにく バナナ	
22	木	白ご飯 鯖の煮つけ ほうれん草とシラスの和え物 けんちん汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク 豆乳 たこ焼きポテト	未：525 以：634	牛乳 鯖 しらす 納豆 のり佃煮 鶏肉 豆腐 いりこ スキムミルク 豆乳	米 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉 ごま	人参 しょうが ほうれん草 もやし こんにゃく 葉ねぎ ごぼう	
23	金	白焼きパン 鶏のマヨチー焼き かぼちゃとツナのサラダ ポトフ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ③麦茶 炒飯おにぎり	未：468 以：624	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ウインナー ベーコン	パン 砂糖 油 マヨネーズ 米	きゅうり かぼちゃ 人参 玉葱 かぶ 大根 セロリ ビーマン とうもろこし たくあん	
24	土	秋祭り						
26	月	音体指導	⑩牛乳 (A)豆乳 シラス粥 ③スキムミルク 豆乳 フルーツ和え	未：423 以：534	牛乳 しらす 豚肉 わかめ いりこ 味噌 スキムミルク 豆乳 鶏ガラ	米 砂糖 油 ごま	もやし ニラ 人参 玉葱 にんにく しょうが きゅうり 大根 白菜 えのき 葉ねぎ バナナ みかん パイン 桃 りんご	
27	火	白ご飯 鶏のマーマレード焼き ベーコンとブロッコリーのソー ペイザンヌスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ③スキムミルク 豆乳 さつまいもの抹茶ケーキ	未：508 以：558	牛乳 鶏肉 ベーコン いりこ スキムミルク 豆乳	じゃがいも 米 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 マーマレード	しょうが とうもろこし 玉葱 セロリ 人参 パセリ 抹茶	
28	水	うんどうあそび	⑩牛乳 (A)豆乳 バナナ ③麦茶 チュモッパ	未：506 以：624	牛乳 秋刀魚 昆布 油揚げ いりこ 味噌 のり	米 十六穀米 油 ごま油 マヨネーズ ごま	バナナ キャベツ 人参 ビーマン かぶ 玉葱 葉ねぎ たくあん	
29	木	白ご飯 コロッケ ほうれん草ときのこのソー 水菜の漬汁	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク 豆乳 マカロニきな粉	未：483 以：558	牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 かつお 昆布 きな粉 スキムミルク 豆乳	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 砂糖 マカロニ 黒砂糖	大根 玉葱 人参 えりんぎ ほうれん草 とうもろこし しめじ みずな 葉ねぎ	
30	金	青空バイキング ハロウィン	⑩牛乳 (A)豆乳 さつまいもスティック ③スキムミルク 豆乳 おばけクッキー	未：705 以：811	牛乳 ツナ ウインナー 鶏ガラ スキムミルク 豆乳 いりこ	さつまいも 食パン マヨネーズ じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 紫芋 いちごジャム	玉葱 きゅうり 人参 ブロッコ リー かぼちゃ パセリ	