

11月献立表

令和8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
2	月	白ごはん がめ煮 梅肉和え なめこの味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 人参粥 ⑨スキムミルク 豆乳 フルーツみつ豆	未：524 以：603	鶏肉 厚揚げ 納豆 のり佃煮 豆腐 スキムミルク 豆乳 甘納豆 牛乳	米 砂糖 油	人参 里芋 ごんぱく ごぼう 椎茸 さやいんげん キャベツ きゅうり なめこ 五葱 葉ねぎ パナナ みかん 桃 りんご バイン
3	火	文化の日					
4	水	うどんあそび 豚のちゃんちゃん焼き ほうれん草とツナの和え物 お麩の漬汁	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ⑨スキムミルク 豆乳 黒ゴマスコン	未：526 以：696	鮭 味噌 わかめ ツナ かつお スキムミルク 豆乳 いりこ 牛乳	米 胚芽米 砂糖 油 ごま 小麦粉 麩	人参 玉葱 ブロッコリー 深ネギ しめじ ほうれん草 葉ねぎ
5	木	なかよしランド 白ごはん ポークカレー ブロッコリーのフレンチサラダ 梨	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご ⑨スキムミルク 豆乳 かぼちゃごまケーキ	未：610 以：858	牛乳 豚肉 スキムミルク 豆乳 いりこ	じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 米	りんご 人参 玉葱 ブロッコリー とうもろこし 梨 かぼちゃ
6	金	つくしんぼ 白ごはん 鶏のネギ塩焼き ごま酢和え さつまいもの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ⑨麦茶 雑炊	未：437 以：490	牛乳 鶏肉 しらす 油揚げ いりこ 味噌	じゃがいも 砂糖 油 ごま さつまいも 米	深ネギ キャベツ きゅうり 人参 玉葱 葉ねぎ 白菜 大根
7	土	白ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりの中華漬け 玉葱の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑨スキムミルク 豆乳 塩昆布おにぎり、たくあん	未：394 以：411	牛乳 チーズ 高野豆腐 豆腐 いりこ 味噌 昆布 豚肉	米 砂糖 油 ごま	人参 玉葱 椎茸 グリンピース もやし えのき 葉ねぎ
9	月	白ごはん すき焼き キャベツの塩昆布和え あおさの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 わかめ粥 ⑨スキムミルク 豆乳 りんご、リンゴゼリー	未：490 以：556	牛乳 わかめ 牛肉 豆腐 昆布 あおさ いりこ 味噌 スキムミルク 豆乳	米 砂糖 油 ごま油	しらたき 玉ねぎ 人参 白菜 えのき 深ネギ キャベツ とうもろこし りんご
10	火	白ごはん 鶏のマリネ焼き ポテトサラダ 野菜スープ	⑩牛乳 (A)豆乳 オレンジ ⑨スキムミルク 豆乳 ココアクリームケーキ	未：457 以：525	牛乳 鶏肉 鶏ガラ スキムミルク 豆乳	米 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 ホイップ	オレンジ 玉葱 にんにく 生姜 人参 きゅうり キャベツ セロリ パセリ
11	水	うどんあそび 素ごはん 西京焼き さんぴら とろろ昆布の漬汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ⑨スキムミルク (A) 豆乳 フライドポテト	未：540 以：654	牛乳 メルルーサ 昆布 油揚げ かつお スキムミルク 豆乳 納豆 のり佃煮	米 麦 砂糖 油 ごま じゃが芋	大根 ごぼう 人参 ほうれん草 玉葱 葉ねぎ
12	木	白ごはん チャンプル 人参しりしり もずくスープ 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ⑨スキムミルク (A) 豆乳 ちんすこう	未：379 以：463	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ 納豆 のり佃煮 もずく かつお 昆布 スキムミルク 豆乳	米 油 ごま 小麦粉 黒砂糖 ラード	きゅうり 人参 玉葱 もやし 赤ピーマン 黄ピーマン とうもろこし えのき 葉ねぎ
13	金	カレードライア コールスロー コンソメスープ 黄桃	⑩牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ⑨麦茶 ちゃんぽん	未：308 以：424	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ 油揚げ かつお スキムミルク 豆乳	米 さつま芋 ルウ 砂糖 油 焼きそば麺 じゃがいも ルウ	人参 玉葱 にんにく キャベツ とうもろこし セロリ もやし さくらげ 葉ねぎ
14	土	白ごはん 鶏肉と里芋の煮物 きゅうりの中華漬け わかめの漬汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑨スキムミルク 豆乳 サツマイモケーキ	未：449 以：575	牛乳 鶏肉 わかめ スキムミルク 豆乳 いりこ かつお 昆布 チーズ	米 砂糖 油 ごま 小麦粉 さつまいも	さといも 椎茸 人参 さやいんげん きゅうり 玉葱 えのき 葉ねぎ
16	月	白ごはん 治部煮 ほうれん草としらすの和え物 油揚げの味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 ゆかり粥 ⑨スキムミルク 豆乳 オレンジ、オレンジゼリー	未：474 以：438	牛乳 鶏肉 厚揚げ しらす 納豆 のり佃煮 油揚げ スキムミルク 豆乳 いりこ 味噌	米 砂糖 油 ごま	里芋 しめじ ほうれん草 椎茸 人参 もやし 玉葱 葉ねぎ オレンジ
17	火	白ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーの胡麻和え のべい汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ⑨スキムミルク 豆乳 ほうれん草と甘納豆のケーキ	未：623 以：729	牛乳 鶏肉 納豆 のり佃煮 いりこ スキムミルク 豆乳 甘納豆	米 砂糖 油 小麦粉 ごま	人参 しょうが ブロッコリー とうもろこし 大根 里芋 ごぼう ごんにゃく 椎茸 深ネギ ほうれん草
18	水	うどんあそび 十六穀ごはん きのこカレー きゅうりの塩だれ 柿	⑩牛乳 (A)豆乳 バナナ ⑨麦茶 お好み焼き	未：451 以：528	牛乳 豚肉 鶏ガラ あおのり	米 十六穀米 油 砂糖 ごま 小麦粉 じゃがいも	バナナ きゅうり エリンギ マッシュルーム 玉葱 しめじ 人参 キャベツ もやし 葉ねぎ ながいも
19	木	白ごはん 回鍋肉 三色野菜の中華漬け もやしのスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ⑨スキムミルク 豆乳 豆腐ナゲット	未：623 以：729	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 豆腐 味噌 鶏ガラ スキムミルク 豆乳	米 じゃがいも 佐藤 油 片栗粉 マヨネーズ	キャベツ 人参 ピーマン 大根 きゅうり もやし 玉葱 えのき 深ネギ
20	金	白ごはん 白身魚のトマトソースかけ さつまいもとツナのサラダ 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スキムミルク 豆乳 ツナサンド	未：778 以：865	牛乳 白身魚 ツナ スキムミルク 豆乳	米 油 小麦粉 パン さつまいも	大根 玉葱 トマト にんにく パセリ ブロッコリー セロリ キャベツ
21	土	白ごはん じゃがいものそばろ煮 ほうれん草の胡麻和え 油揚げの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑨麦茶 ゆかりおにぎり、たくあん	未：542 以：629	チーズ 牛乳 鶏肉 いりこ 味噌 油揚げ	米 じゃがいも ごま 油	人参 グリンピース ほうれん草 玉葱 葉ねぎ たくあん
23	月	勤労感謝の日					
24	火	音体指導 白ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 豆乳粥 ⑨スキムミルク 豆乳 さつま芋のスコーン	未：511 以：630	牛乳 豆乳 牛肉 納豆 豆腐 いりこ スキムミルク 豆乳 わかめ しらす	米 じゃがいも 油 砂糖 さつまいも 小麦粉	しらたき 玉葱 人参 さやいんげん ほうれん草 もやし 白菜 えのき
25	水	白ごはん サバの味噌煮 かむかむ海藻けらダ けんちん汁	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ⑨スキムミルク 豆乳 スイートポテト	未：488 以：562	牛乳 さば 海藻 わかめ 鶏肉 豆腐 スキムミルク 豆乳 いりこ	米 砂糖 油 ごま 麩 さつまいも じゃがいも	きゅうり しょうが キャベツ ごんにゃく 人参 葉ねぎ ごぼう
26	木	誕生会 おたのしみメニュー		未：596 以：778	牛乳 鶏肉 しらす わかめ 甘納豆 鶏ガラ のり きな粉	さつまいも 米 砂糖 油 ごま ゼリー 小麦粉 カルピス 片栗粉	椎茸 しめじ えのき しょうが にんにく 深ネギ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 抹茶
27	金	白焼きパン 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 大根のポトフ	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご ⑨麦茶 鶏飯、たくあん	未：433 以：553	牛乳 牛肉 豚肉 おから 味噌 ベーコン ウインナー 鶏肉	パン じゃがいも 油 砂糖	りんご 玉葱 人参 セロリー 大根 椎茸 葉ねぎ たくあん
28	土	白ごはん 厚揚げの味噌煮 きゅうりのゆかり和え 麩の漬汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑨スキムミルク 豆乳 黒糖ケーキ	未：489 以：527	牛乳 チーズ 豚肉 厚揚げ わかめ いりこ 味噌 豆乳	米 じゃが芋 麩 小麦粉 砂糖 油 黒砂糖	人参 ごんにゃく ごぼう さやいんげん きゅうり ゆかり 葉ねぎ 玉葱
30	月	白ごはん 芋煮 切干大根の和え物 春菊の味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 しらす粥 ⑨スキムミルク 豆乳 フルーツ和え	未：440 以：560	牛乳 しらす 豚肉 かつお 納豆 のり佃煮 いりこ 味噌 スキムミルク 豆乳	米 砂糖 油	里芋 人参 ごぼう 椎茸 葉ねぎ ごんにゃく 切干大根 きゅうり 春菊 しめじ パナナ みかん バイン 桃 りんご