



10月献立表



令和7年10月1日発行
別府つくし保育園

日曜	行事予定	メニュー		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	水	胚芽ごはん 魚の香味焼 根菜の味噌汁 ひじきのサラダ 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 バナナ ③スキムミルク 豆乳 豆乳ドーナツ	未：681 以：780	牛乳 白身魚 粉カツオ 納豆 のり佃煮 スキムミルク 豆腐 味噌 豆腐 油揚げ ひじき 豆腐	米 胚芽 砂糖 油 小麦粉 さつまいも	バナナ 葉ネギ しょうが 玉葱 大根 牛蒡 人参 きゅうり	
2	木	ごはん ポークビーンズ 海藻サラダ ウインナースープ	⑩牛乳 (A)豆乳 粉吹き芋 ③スキムミルク 豆腐 ☆米粉クッキー	未：447 以：516	牛乳 豚肉 大豆 いりこ スキムミルク 豆乳 ウインナー わかめ しらす	米 麦 砂糖 油 ごま 米粉 じゃがいも	人参 玉葱 パセリ キャベツ もやし トマト	
3	金	ロールパン タンドリーチキン 野菜ソテー レタスのスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ③麦茶 和風パスタ	未：366 以：444	牛乳 鶏肉 粉カツオ シーチキン スキムミルク 豆乳 いりこ	砂糖 油 パン	大根 キャベツ 人参 トマト えのき 深ネギ しめじ 生姜 大葉 レタス 青ピーマン	
4	土	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりのゆかり和え えのきの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックチーズ ③麦茶 ☆鮭昆布おにぎり	未：381 以：387	牛乳 豚肉 高野豆腐 味噌 わかめ 鮭	米 麦 砂糖 油 ごま	人参 玉葱 たくあん 椎茸 グリンピース きゅうり ゆかり えのき	
6	月	ごはん チャブチエ 胡瓜とハムのナムル わかめのスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 わかめ粥 ③スキムミルク 豆腐 フルーツポンチ	未：532 以：521	牛乳 牛肉 粉カツオ 昆布 スキムミルク 豆乳 いりこ わかめ ハム	砂糖 油 米 春雨	椎茸 もやし たけのこ 人参 椎茸 胡瓜 キャベツ 玉葱 えのき 深ネギ バナナ みかん パイナップル りんご	
7	火	ごはん 豚肉と大根の煮物 さんびら あおさの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク 豆乳 ☆ほうれん草の煮しめ	未：550 以：636	牛乳 豚肉 いりこ 油揚げ スキムミルク 豆乳 豆腐 あおさ	米 砂糖 油 ごま 小麦粉	人参 玉葱 葉ネギ 大根 さやいんげん 牛蒡 ほうれん草	
8	水	麦ごはん 白身魚のオロソースがけ 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	⑩牛乳 (A)豆乳 オレンジ ③スキムミルク 豆乳 芋のてんぷら	未：430 以：480	牛乳 白身魚いりこ スキムミルク 豆乳	米 麦 さつまいも 油 砂糖 小麦粉	人参 ブロッコリー とうもろこし 白菜 葉ネギ しょうが	
9	木	ごはん すきやき きゅうりとわかめの酢の物 豆腐の清汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 さつまいもスティック ③麦茶 高菜じゃこおにぎり	未：432 以：467	牛乳 牛肉 わかめ いりこ 味噌 スキムミルク 豆乳 厚揚げ 豆腐 しらす 納豆	米 麦 油 砂糖 小麦粉	玉葱 人参 しらす 白菜 えのき 深ネギ 小松菜 大根 胡瓜 高菜	
10	金	ロールパン 鶏のチーズ焼き マセドアンサラダ 野菜スープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ③スキムミルク 豆腐 黒毛クッキー	未：495 以：590	牛乳 鶏肉 鶏ガラ スキムミルク 豆乳 ごま	ロールパン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	玉葱 胡瓜 とうもろこし 人参 キャベツ セロリ	
11	土	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 ③スキムミルク 人参ケーキ	未：517 以：568	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ 豆腐 いりこ チーズ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん もやし ゆかり えのき 葉ネギ 玉葱	
13	月	スポーツのE						
14	火	ごはん 豆腐とツナのチャンプル 春雨サラダ 中華スープ	⑩牛乳 (A)豆乳 しらす粥 ③スキムミルク 豆乳 オレンジゼリー オレンジ	未：422 以：449	牛乳 ツナ 豆腐 いりこ しらす スキムミルク 豆乳	米 片栗粉 ごま 春雨 砂糖 油	人参 玉葱 青ピーマン キャベツレタス 胡瓜 とうもろこし もやし ほうれん草 たけのこ しめじ オレンジ	
15	水	ごはん 炊野菜カレー コールスロー キウイ	⑩牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ③麦茶 塩焼きそば	未：534 以：596	牛乳 豚肉 いりこ 豆乳	米 油 砂糖 焼きそば麺 さつまいも れんこん じゃがいも	しめじ 人参 牛蒡 玉葱 キャベツ とうもろこし キウイ 葉ネギ しょうが	
16	木	ごはん 炊刀魚のかば焼き 油揚げときゅうりの胡麻和え さつま芋の味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご ③スキムミルク 豆乳 ☆プレーンクッキー	未：605 以：804	牛乳 炊刀魚 納豆 のり佃煮 油揚げ味噌 いりこ スキムミルク 豆乳	米 麦 ごま さつまいも 砂糖 油 小麦粉 ごま 片栗粉	生姜 玉葱 人参 葉ネギ きゅうり	
17	金	ごはん 麻婆春雨 もやしのナムル 豚肉ともやしのスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク 豆腐 ☆サツマイモケーキ	未：454 以：521	牛乳 豚肉 いりこ 味噌 スキムミルク 豆乳	米 麦 さつまいも ごま 春雨 油 砂糖 小麦粉	大根 玉葱 人参 葉ネギ ほうれん草 もやし しめじ 深ネギ キャベツ	
18	土	ごはん じゃが芋のそばろ煮 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 ③麦茶 わかめおにぎり	未：414 以：427	牛乳 鶏肉 チーズ 豆乳 粉カツオ わかめ	米 砂糖 油 じゃがいも ごま	人参 玉葱 グリンピース ほうれん草 えのき 葉ネギ	
20	月	ごはん 鶏の照り焼き 切り干し大根の和え物 豚汁	⑩牛乳 (A)豆乳 ゆかり粥 ③スキムミルク 豆乳 ☆焼き芋	未：566 以：591	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 スキムミルク 豆乳	砂糖 油 さつまいも 米 じゃがいも	生姜 切り干し大根 胡瓜 人参 こんにゃく 白菜 もやし 大根 葉ネギ ごぼう	
21	火	ごはん 白身魚のフライ 梅肉和え モズクスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク 豆乳 フルーツみつ豆	未：465 以：527	牛乳 白身魚 いりこ もずく 甘納豆 スキムミルク 豆乳	米 麦 砂糖 油	人参 キャベツ 胡瓜 梅 えのき 葉ネギ 玉葱 バナナ みかん パイナップル りんご	
22	水	玄米ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 バナナ ③スキムミルク 豆乳 マロンケーキ	未：446 以：551	牛乳 牛肉 スキムミルク 豆乳 いりこ わかめ しらす 納豆 豆腐	米 十六穀 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋	バナナ しらす 玉葱 人参 さやいんげん ほうれん草 もやし えのき 葉ネギ 栗	
23	木	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツときゅうりのゆかり和え じゃが芋の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ③麦茶 ツナマヨおにぎり	未：520 以：607	牛乳 豚肉 いりこ 納豆 のり佃煮 油揚げ ツナ 味噌	米 麦 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ ごま さつまいも	玉葱 人参 しめじ もやし キャベツ 胡瓜 葉ネギ たくあん	
24	金	ロールパン かみかみバーグ かぼちゃとツナのサラダ カブのコンソメスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ③スキムミルク 【A】豆乳 りんごどろもちの甘露煮	未：454 以：574	牛乳 豚肉 牛肉 ツナ スキムミルク 豆乳 ひじき	パン 小麦粉 油 砂糖 かぼちゃ さつまいも	胡瓜 玉葱 パセリ カブ 大根 セロリ りんご	
25	土	秋まつり						
27	月	ごはん 筑前煮 キャベツの塩昆布和え えのきの清汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 豆乳粥 ③スキムミルク 豆乳 ブドウゼリー バイリン	未：412 以：429	牛乳 鶏肉 さくらげ 昆布 粉カツオ 厚揚げ わかめ スキムミルク 豆腐	米 砂糖 油 里芋	こんにゃく 人参 牛蒡 さやいんげん 椎茸 キャベツ 胡瓜 えのき 葉ネギ バイリン	
28	火	誕生日会	おたのしみメニュー		未：426 以：426	牛乳 鶏肉 ウインナー 豆乳 ツナ	米 麦 さつまいも 砂糖 油 かぼちゃ 小麦粉	キャベツ 胡瓜 人参 とうもろこし 大根 セロリ
29	水	胚芽ごはん 鮭のあんかけ ブロッコリーの胡麻和え 白菜の味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ③麦茶 ☆さつまいも	未：452 以：596	牛乳 鮭 油揚げ 粉カツオ 納豆 のり佃煮 いりこ 味噌 豆乳 わかめ	米 麦 砂糖 ごま 油 うどん	玉葱 深ネギ しめじ 白菜 人参 えのき ブロッコリー とうもろこし 深ネギ	
30	木	ごはん ポークソテー マカロニサラダ ペイザンヌスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 オレンジ ③スキムミルク 豆乳 豆腐ナゲット	未：457 以：561	米 豚肉 スキムミルク 豆乳 いりこ ベーコン	米 麦 砂糖 油 じゃがいも さつまいも マカロニ	人参 玉葱 人参 胡瓜 とうもろこし セロリ パセリ	
31	金	ごはん 肉ニラ炒め 里芋の煮っころがし えのきの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク 豆乳 かぼちゃのクッキー	未：443 以：501	米 厚揚げ わかめ 味噌 粉カツオ 昆布 スキムミルク 豆乳 いりこ	米 麦 砂糖 油 かぼちゃ 里芋	人参 玉葱 ニら もやし えのき	