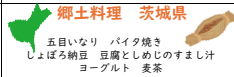


保 育 所 給 食 献 立 表						
令和8年10月		2 歳児		美園おひさま保育園		
日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	木	ごはん 豚玉ピーマン ブロッコリーの和風サラダ キャベツともやしのスープ かき 麦茶	大学芋 牛乳	ぶたかたローズ たまご あつあげ ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ マヨドレ さとう さつまいも	たまねぎ ビーマン ブロッコリー にんじん もやし キャベツ かき
2	金	ごはん 油揚げ 野菜のピクルス風 コーンと玉ねぎの中華スープ りんご 麦茶	ほうれん草煮しパン 牛乳	とりもも チーズ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ちようごうゆ さとう おりふゆ こむぎこ	ねぶかねぎ だいこん にんじん きゅうり たまねぎ りんご ほうれんそう クリームコーンかん
3	土	ごはん 豚のしょうが焼き 高野豆腐と人参の煮物 小松菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	うめおかかおにぎり 牛乳	ぶたかたローズ こうやどうふ あぶらあげ かまぼこ おぎみそ ヨーグルト かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース だいこん こまつな うめぼし
5	月	六穀ごはん 煮魚 じゃがいも人参のソテー わかめとネギのみそ汁 りんごゼリー 麦茶	ピザトースト 牛乳	くらだいず かいひ あつあげ おぎみそ まぐろ チーズ ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう じゃがいも しょくパン とうにゅうマージリン	しょうが にんじん わかめ ねぶかねぎ りんごジュース かんてん ビーマン たまねぎ
6	火	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ キャベツのおかか和え けんちん汁 かき 麦茶	さつまいもプリン 牛乳	ぶたひきにく かつおぶし あぶらあげ とうふ おぎみそ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ゼラチン	こめ かたくりこ ちようごうゆ さつまいも さとう	たまねぎ ビーマン にんじん キャベツ コーン だいこん ごぼう ねぶかねぎ かき
7	水	白パン 鶏肉のもみじ焼き カラフルピーマンソテー 春雨サラダ 大根と厚揚げのスープ バナナ 牛乳	きのこの炊き込みごはん 麦茶	とりもも あつあげ ぎゅうにゅう	しろパン マヨドレ はるさめ さとう こめ バター ちようごうゆ	にんじん しめじ ビーマン きピーマン オレンジビーマン あかビーマン きゅうり キャベツ だいこん しいたけ こまつな パナナ まいたけ
8	木	ごはん 田舎肉 きゅうりともやしの和え物 生揚げとわかめのすまし汁 なし 麦茶	ヨーグルトケーキ 牛乳	ぶたかたローズ おぎみそ みそ あぶらあげ あつあげ だっしふんにゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう こむぎこ	キャベツ ビーマン にんじん きゅうり もやし わかめ ねぶかねぎ なし しょうが
9	金	タコライス フライドポテト (のり塩) 野菜スープ ヨーグルト 麦茶	かばちやのスコーン 牛乳	ぶたひきにく チーズ ヨーグルト とうふ ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ じゃがいも こむぎこ かたくりこ さとう カレーこ	たまねぎ レタス トマト あおりのり しめじ にんじん キャベツ かばちや
10	土	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの煮物 豆腐のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	菜めしチーズおにぎり 牛乳	とりもも ちくわ とうふ ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう	こめ さとう	しょうが ねぶかねぎ ビーマン のり ひじき にんじん しいたけ こまつな
13	火	六穀ごはん 鶏のちゃんちゃん焼き 彩り野菜のサラダ 根菜汁 オレンジゼリー 麦茶	ドーナツ 牛乳	くらだいず さけ おぎみそ あぶらあげ とうふ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう ちようごうゆ こむぎこ	キャベツ にんじん もやし こまつな きピーマン あかビーマン だいこん ごぼう かんてん オレンジジュース ほししいたけ
14	水	豚骨パン チキンのクリームソース マカロニチーズサラダ ほうれん草と厚揚げのスープ バナナ 牛乳	豚おこわ 麦茶	とりもも ぎゅうにゅう クリーム チーズ あつあげ ぶたかたローズ	はいがパン さとう バター マカロニ マヨドレ こめ もちごめ ちようごうゆ こむぎこ	たまねぎ きゅうり にんじん コーン ほうれんそう パナナ しめじ
15	木	豆乳タンタンメン ワインナー 人参しりしり かき 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	ぶたひきにく みそ とうにゅう ワインナー たまご きゅうにゅう	ちゅうかめん ちようごうゆ こめ こまつな にんじん かき わかめ にんにく	しょうが コーン もやし ねぶかねぎ こまつな にんじん かき わかめ にんにく
16	金	ごはん さくさくチキン ブロッコリー 野菜のマリネ 白菜と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	やさしくッキー (人参ほうれん草) 牛乳	とりもも あつあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ マヨドレ こめこのパンこ ちようごうゆ コーンフレック さとう こむぎこ バター	だいこん あかビーマン にんじん きゅうり たまねぎ ほうさい ほうれんそう
17	土	ガバオ風煮 チンゲン菜とエリンギの炒め物 豆腐とわかめのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	ツナと焼きコーンのおにぎり 牛乳	とりひきにく あつあげ とうふ かまぼこ ヨーグルト まぐろ ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ	ビーマン あかビーマン きピーマン チンゲンサイ エリンギ わかめ コーン
19	月	六穀ごはん さんまの竜田揚げ 田舎煮 大根のみそ汁 カルピスゼリー 麦茶	焼き芋 牛乳	くらだいず さんま あつあげ とりむね おぎみそ ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ ちようごうゆ さとう にゅうさんきんりんりょう さつまいも	こねぎ れんこん にんじん だいこん しめじ ほうれんそう かんてん まいたけ
20	火	ごはん 家常豆腐 小松菜としめじの炒め煮 中華スープ かき 麦茶	コーンマヨトースト 牛乳	ぶたかたローズ あつあげ みそ たまご まぐろ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ちようごうゆ しょくパン マヨドレ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しめじ にら えのきたけ もやし かき コーン ほししいたけ
21	水	チーズパン ベンネミートソースグラタン コールスローサラダ オニオンスープ バナナ 牛乳	青菜塩昆布おにぎり 牛乳	ぶたひきにく ワインナー チーズ ぎゅうにゅう	チーズパン マカロニ ちようごうゆ バター こめこ さとう マヨドレ こめ	たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり しめじ パナナ こまつな しおこんぶ バセリ
22	木	ごはん 豚肉とネギ塩のレモン炒め 小松菜のお浸し キャベツのスープ りんご 麦茶	お麩のきなこラスク 牛乳	ぶたかたローズ かつおぶし とうふ きなこ ぎゅうにゅう	こめ こめこ ちようごうゆ やきふ バター さとう	ねぶかねぎ レモン こまつな にんじん しめじ キャベツ れんこん りんご にんにく
23	金	 郷土料理 茨城県 五目いなり バイク焼き しょうぼろ納豆 豆腐としめじのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	シャリシャリ製ゼリー 牛乳	あぶらあげ いわし おぎみそ なつとう とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ	しいたけ にんじん ごぼう しょうが ねぶかねぎ きりばしだいこん しめじ こねぎ なし りんごジュース かんてん
24	土	ソースうどん 人参サラダ きのこのスープ ヨーグルト 麦茶	青菜とベーコンの混ぜご飯 牛乳	ぶたかたローズ かつおぶし まぐろ ちくわ ヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう	うどん ちようごうゆ さとう こめ オリーブゆ	たまねぎ にんじん キャベツ あおりのり コーン しいたけ しめじ こまつな ほうさい エリンギ
26	月	六穀ごはん さばの塩焼き ごぼうとひじきの煮物 白菜と小松菜のみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	ココアバナナ煮しパン 牛乳	くらだいず さば おぎみそ ぎゅうにゅう ちくわ	こめ げんまい おおむぎ ちようごうゆ さとう こむぎこ ココア	にんじん こまつな ほうさい たまねぎ ぶどうジュース かんてん パナナ ひじき ごぼう
27	火	きのこスパゲティ ツナサラダ 大根のスープ かき 麦茶	炊き込みごはん 牛乳	ベーコン まぐろ あぶらあげ ぎゅうにゅう	スパゲッティ ちようごうゆ さとう こめ	たまねぎ えのきたけ しめじ のり キャベツ あかビーマン ビーマン コーン だいこん にんじん かき ごぼう ほししいたけ
28	水	白パン 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 白菜のサラダ チンゲン菜のスープ バナナ 牛乳	じゃこ菜めしおにぎり 麦茶	とりもも ちくわ ぎゅうにゅう しらすばし	しろパン マーマレードジャム ちようごうゆ じゃがいも さとう こめ	ほうさい にんじん レーズン きゅうり チンゲンサイ わかめ パナナ こまつな
29	木	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き れんこんとサツマイモの甘酢炒め 白菜のすまし汁 パイナップル 麦茶	ホットケーキ 牛乳	とりもも あつあげ とうふ ぎゅうにゅう クリーム	こめ ちようごうゆ さとう こむぎこ いちごジャム さつまいも かたくりこ	りんご にんじん たまねぎ ビーマン れんこん ほうさい えのきたけ パイナップル
30	金	 HALLOWEEN キャロットライス ハンバーグ ブロッコリーのサラダ かばちやのポタージュ ヨーグルト 麦茶	さつまいもおばけチップス 牛乳	ぶたひきにく とうふ とうにゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめこのパンこ ちようごうゆ さとう さつまいも バター	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン あかビーマン かばちや バセリ
31	土	ごはん 焼肉風 青菜の和え物 わかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナピラフ 牛乳	ぶたかたローズ あぶらあげ おぎみそ ヨーグルト まぐろ ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ	たまねぎ キャベツ にら りんごジュース しょうが ねぶかねぎ ほうれんそう にんじん もやし わかめ えのきたけ だいこん しめじ グリンピース

10月23日 郷土料理 茨城県
「バイク焼き」

サンマやイワシを叩いて味噌とねぎを入れて焼いた漁師料理です。「バイク」とは船を漕ぐ櫂(かい)のことで船が手漕ぎだった時代に、船乗りが
櫂の平らな部分で叩いて焼いたことから、カイト(櫂の板)が流ってバイクと呼ばれるようになったと言われています。

「しょうぼろ納豆」

「しょうぼろ」とは、「そぼろ」の方言です。秋に収穫した大豆で納豆をつくり、近所やお寺等に配る際、余った納豆を長い間食べられるように
工夫したこのことです。納豆と割り干し(切り干し)大根を合わせて、塩や醤油などに漬けこんだ水戸市の伝統的な料理となっています！

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材については、ご家庭でお試しくださいお子さんの様子を見ていただきますようお願いいたします。

*月に一回、お楽しみ給食があります。

*9時頃に朝のおやつと牛乳を提供します。

【10月の平均値 (2歳児)】

※給食とおやつ
◇エネルギー 442kcal
◇たんぱく質 17.5g
◇脂質 14.8g
◇カルシウム 146g
◇塩分相当量 1.5g

献立作成者
栄養士 出川 翔子