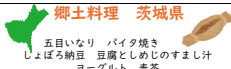


保 育 所 給 食 献 立 表						
令和8年10月		完了食		美園おひさま保育園		
日 曜	昼食	おやつ	3色分類			
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)	
1 木	ごはん 豚玉ピーマン ブロッコリーの和風サラダ キャベツともやしのスープ かき 麦茶	大学芋 牛乳	ぶたかたロース たまご あつあげ ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ マヨドレ さとう さつまいも	たまねぎ ビーマン ブロッコリー にんじん もやし キャベツ かき	
2 金	ごはん 油揚げ 野菜のピクルス風 コーンと玉ねぎの中華スープ りんご 麦茶	ほうれん草蒸しパン 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 おりーぶゆ 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 コーンクリームかん	
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	ぶたかたロース 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	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	かれい あつあげ おぎみそ まぐろ チーズ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも しょうパン とうにゅうマーガリン	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 南田子の甘酢あんかけ キャベツのおかなええ 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 ぜらチン	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 鶏肉のみみじ焼き 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 ほるさめ 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 ろビーマン 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 バナナ まいたけ	
8 木	ごはん 田嶋肉 さ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	ぶたかたロース 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 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	ごはん 鮭のちやんちやん焼き 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	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 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 きビーマン 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 ぶたかたロース	はいがパン さとう パター マカロニ マヨドレ こめ もちこめ 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 バナナ しめじ	
15 木	豆乳タンタンメン ウインナー 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 ウインナー たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ちようごうゆ こめ	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	やさしいクッキー (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 パター	だいこん あかビーマン にんじん きゅうり たまねぎ はくさい ほうれんそう	
17 土	ガバオ風丼 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 きビーマン チンゲンサイ エリンギ わかめ コーン	
19 月	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	焼き手 牛乳	さんま あつあげ とりおね おぎみそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ちようごうゆ さとう にゅうさんきんいんりょう さつまいも	こねぎ れんこん にんじん だいこん ぶなしめじ 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	ぶたかたロース 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 しょうパン 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 麦茶	ぶたひきにく ウインナー チーズ ぎゅうにゅう	チーズパン マカロニ ちようごうゆ パター 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 バナナ こまつな しおこんぶ パセリ	
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	お浸しのこなすく 牛乳	ぶたかたロース 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 バイタ焼き 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	シャリシャリ梨ゼリー 牛乳	あぶらあげ いわし おぎみそ なっとう 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 にんじん きりぼしだいこん ぶなしめじ 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	ぶたかたロース 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 コーン しいたけ ぶなしめじ こまつな はくさい エリンギ	
26 月	六穀ごはん まばの塩焼き ごぼうとしめじの煮物 白菜と小松菜のみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	ココアバナナ蒸しパン 牛乳	くろだいや 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 とう こむぎこ ココア	にんじん こまつな はくさい たまねぎ ぶどうジュース かんてん バナナ ひじき ごぼう	
27 火	きのこスベダゲティ 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	スバゲッティ 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 粉ふき手 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	はくさい にんじん レーズン きゅうり チンゲンサイ わかめ バナナ 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 はくさい 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 ブロッコリーのゆらだ かばちやのポタージュ ヨーグルト 麦茶	さつまいもおぼけチップス 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 パター	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 パセリ	
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	ぶたかたロース 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	

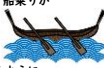
10月23日 郷土料理 茨城県

「バイタ焼き」

サンマやイワシを叩いて味噌とねぎを入れて焼いた通称料理です。「バイタ」とは船を漕ぐ楫(かい)のことで船が手漕ぎだった時代に、船乗りが楫の平らな部分で叩いて焼いたことから、カイタ(楫の板)が焼けてバイタ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とのこと。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たん大戸市の伝統的な料理となっています！

【10月の平均値 (完了食)】

※給食とおやつ

- ◇エネルギー: 397kcal
- ◇たんぱく質: 16.0g
- ◇脂質: 13.8g
- ◇カルシウム: 185g
- ◇塩分相当量: 0.6g

献立作成者

栄養士 出川 翔子

*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。