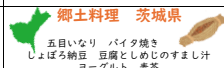


令和8年10月			保育所給食献立表			美園おひさま保育園		
日 曜			3歳以上児			3区分類		
昼食			おやつ			黄(力や体温のもとになる)		
			あか(体をつくるこ血や肉になる)			みどり(体の調子を整える)		
1	木	ごはん 豚玉ビーマン ブロッコリーの和風サラダ キャベツともやしのスープ かき 麦茶	大学芋 牛乳	たまご あつあげ ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ マヨドレ さとう さつまいも	たまねぎ ビーマン ブロッコリー にんじん もやし キャベツ かき		
2	金	ごはん 油淋鶏 野菜のピクルス風 コーンと玉ねぎの中華スープ りんご 麦茶	ほうれん草煮しパン 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 おりーぷゆ 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	うめおかおかにぎり 牛乳	ぶたかたローズ こうやどろふ 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 わかめとねぎのみそ汁 りんごゼリー 麦茶	ピザトースト 牛乳	くろだいず 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 げんまい おおむぎ さとう じゃがいも しょくパン ど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 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 どうふ 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 鶏肉のももじ焼き カラフルビーマンソテー 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 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	かぼちゃのスコーン 牛乳	ぶたひきにく チーズ ヨーグルト どうふ 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 あおのり しめじ にんじん キャベツ かぼちゃ		
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 どうふ 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 鮭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	くろだいず さけ おぎみそ あぶらあげ どうふ 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	紐帯パン 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 バナナ しめじ		
15	木	豆乳タンタンメン ウィンナー 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 どうにゅう ウィンナー 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	やさいツッキー (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 ほうきさい 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 どうふ 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	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	くろだいず 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 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 コールスロウサラダ 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 ウィンナー 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 バナナ 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	お煎のきなこラスク 牛乳	ぶたかたローズ かつおぶし どうふ 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 しょうばろ納豆 豆腐としめじのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	ジャリジャリ梨ゼリー 牛乳	あぶらあげ いわし おぎみそ なつとう どうふ 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 きりぼしだいこん 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 おりーぷゆ	たまねぎ にんじん キャベツ あおのり コーン しいたけ しめじ こまつな ほうきさい 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	くろだいず 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 ほうきさい 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	きのこのスパゲティ 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	ほうきさい 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め 白菜のすまし汁 バイナップル 麦茶	ホットケーキ 牛乳	とりもも あつあげ どうふ 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 ほうきさい えのきたけ バイナップル		
30	金	 HALLOWEEN キャロットラース ハンバーグ ブロッコリーのサラダ かぼちゃのポタージュ 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 どうふ どうにゅう 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 かぼちゃ 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)のことで船が滑走ぎだった時代に、船乗りが
櫂の平らな部分で叩いて焼いたことから、カイク(櫂の板)が訛ってバイクと呼ばれるようになったと言われています。

「しょうばろ納豆」
「しょうばろ」とは、「そばろ」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水戸市の伝統的な料理となっています！



【10月の平均値 (3～5歳児)】

※給食とおやつ

- ◇エネルギー: 541kcal
- ◇たんぱく質: 21.7g
- ◇脂質: 18.5g
- ◇カルシウム: 247g
- ◇塩分相当量: 1.8g

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、ご家庭でお試しいただきお子さんの様子を見ていただきますようお願いします。
*月に一回、お楽しみ給食があります。