

10月給食だより 以上児

2026.10.1 にじいろ保育所

日曜日 曜日	屋食	主な材料と体内での動き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料	
1・木	ごはん メンチカツ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え みそ汁	メンチカツ さつま揚げ 豆腐・みそ	キャベツ 切干大根・人参 さやいんげん・人参 わかめ	米(国産) 油 砂糖 ごま和えの素	中濃ソース 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	ヨーグルトクレープ 麦茶	ヨーグルト風クレープ 麦茶	エ た 脂 食塩 573 kcal 17.6 g 20.6 g 2.8 g
2・金	ごはん 八宝菜 さつま芋のレモン煮 フルーツ（オレンジ） スープ	豚肉・えび	白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・さやえんどう	米(国産) 油・調合ごま油・でん粉 さつま芋・砂糖	中華だし・塩・醤油・オイスターソース・料理酒・こしょう 塩 鶏がらスープ	牛乳	牛乳	バタークッキー 麦茶	バタークッキー 麦茶	エ た 脂 食塩 613 kcal 19.4 g 22.3 g 2.0 g
3・土	ごはん チキンソテー和風おろしソース 茄子とピーマンの炒め物 青菜としめじの磯和え みそ汁	鶏肉 豚ひき肉 みそ	大根おろし・さやいんげん 揚げなす・赤ピーマン・ピーマン しるな・しめじ・のり佃煮 白菜・大根の葉	米(国産) でん粉・油・砂糖 油	塩・こしょう・和風だし・醤油・みりん風調味料 焼肉のだれ 醤油 和風だし	牛乳	牛乳			エ た 脂 食塩 443 kcal 21.9 g 15.3 g 2.2 g
5・月	ごはん 白身魚のバター醤油焼 れんこんのおかか煮 いんげんの梅マヨネーズ和え みそ汁	ホキ かつお節 豆腐・みそ	ほうれん草・コーン れんこん・しめじ・人参 さやいんげん わかめ	米(国産) 小麦粉・油・バター・砂糖 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・こしょう・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし 梅びしお 和風だし	牛乳	牛乳	ドームケーキ 麦茶	ドームケーキ(こしあん) 麦茶	エ た 脂 食塩 534 kcal 20.0 g 14.6 g 2.7 g
6・火	ごはん マーマレードチキン 大根のスープ煮 なすと水菜のドレッシング和え みそ汁	鶏肉 ベーコン みそ	カリフラワー・黄ピーマン 大根・人参・ドライパセリ 揚げなす・水菜 小松菜・人参	米(国産) 小麦粉・油・マーマレード・和風ドレッシング 和風ドレッシング	塩・醤油・みりん風調味料 コンソメ・塩・こしょう 和風だし	牛乳	牛乳	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	エ た 脂 食塩 568 kcal 26.2 g 19.4 g 2.7 g
7・水	ごはん 豚肉と野菜のケチャップ炒め かぼちゃとチーズのサラダ フルーツ(オレンジ) スープ	豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン・えのきたけ かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり オレンジ 大根・しいたけ	米(国産) 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	トマトケチャップ・醤油・みりん風調味料・料理酒 こしょう 鶏がらスープ	牛乳	牛乳	おとっとと 麦茶	*おとっとと 麦茶	エ た 脂 食塩 546 kcal 19.8 g 21.6 g 1.8 g
8・木	ごはん さばの竜田揚げ ぜんまい煮物 フルーツ（パイナップル） みそ汁	さば 油揚げ 豆腐・みそ	しょうが・大根おろし ぜんまい・人参 パイナップル（缶詰） ほうれん草	米(国産) でん粉・油 つきこんにゃく・油・砂糖	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	どら焼 麦茶	どら焼き(カスタード) 麦茶	エ た 脂 食塩 583 kcal 20.3 g 23.5 g 2.0 g
9・金	ごはん ボークソテーオニオンソース 里芋のごまみそ煮 フルーツ（バナナ） スープ	豚肉 ちくわ・みそ	玉ねぎ・ほうれん草 人参 バナナ キャベツ・コーン	米(国産) 小麦粉・油・玉ねぎドレッシング 里芋・油・白ごま・砂糖	塩・こしょう みりん風調味料・料理酒・和風だし コンソメ	牛乳	牛乳	ジャムサンド 麦茶	食パン いちごジャム 麦茶	エ た 脂 食塩 713 kcal 24.6 g 25.4 g 2.7 g
10・土	ごはん 白身魚の照り焼 きんぴらごぼう 白菜のゆずしょうゆ和え みそ汁	ホキ 鶏肉 油揚げ みそ	ほうれん草 ごぼう・人参 白菜・小松菜 わかめ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖・調合ごま油 ゆず醤油ドレッシング じゃが芋	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳			エ た 脂 食塩 398 kcal 18.9 g 10.2 g 2.6 g
13・火	ごはん さわらの柚庵焼 大根と油揚げの煮物 フルーツ（黄桃缶） みそ汁	さわら 油揚げ みそ	ゆず・ほうれん草・人参 大根・さやいんげん 黄桃(缶詰) キャベツ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 和風だし	牛乳	牛乳	ヨーグルトクレープ 麦茶	ヨーグルト風クレープ 麦茶	エ た 脂 食塩 496 kcal 19.4 g 17.0 g 2.5 g
14・水	ごはん チキンカツ かぼちゃのコンソメ煮 もやしとほうれん草の青じそ和え みそ汁	やわらかチキンカツ サラダ豆・ウインナー 豆腐・みそ	キャベツ・人参 かぼちゃ・むき枝豆・ドライパセリ もやし・ほうれん草 わかめ	米(国産) 油	中濃ソース コンソメ 青じそドレッシング(ノンオイル) 和風だし	牛乳	牛乳	おかかおにぎり 麦茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶	エ た 脂 食塩 612 kcal 22.2 g 15.9 g 2.7 g
15・木	ごはん さばの香味焼 冬瓜と鶏肉の煮物 フルーツ（バナナ） みそ汁	さば 鶏肉 みそ	しょうが・長ねぎ・オクラ 冬瓜・人参・むき枝豆 バナナ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	料理酒・塩・醤油・ノンオイルたまねぎドレッシング 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	クリームパン 麦茶	クリームパン 麦茶	エ た 脂 食塩 541 kcal 22.0 g 18.3 g 2.2 g
16・金	ごはん 厚揚げと豚肉の炒め物 小松菜の和風サラダ いちごゼリー みそ汁	生揚げ・豚肉 ツナフレーク みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう 小松菜・コーン 白菜・大根の葉	米(国産) 油 和風ドレッシング	焼肉のだれ いちごゼリー 和風だし	牛乳	牛乳	たべっちどうぶつ 麦茶	たべっちどうぶつビスケット 麦茶	エ た 脂 食塩 592 kcal 20.4 g 21.9 g 2.0 g
17・土	ごはん 白身魚のムニエル かぶのクリーム煮 ほうれん草のおかか和え スープ	たら 鶏肉・牛乳 かつお節	さやいんげん かぶ・人参・ドライパセリ ほうれん草 オクラ・えのきたけ	米(国産) 小麦粉・油	塩・こしょう クリームシチューミックス・塩・こしょう 醤油・和風だし コンソメ	牛乳	牛乳			エ た 脂 食塩 371 kcal 18.5 g 9.9 g 2.0 g
19・月	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ビーフソテー フルーツ（バナナ） スープ	たら ベーコン	玉ねぎ・人参・かいわれ大根 玉ねぎ・ピーマン バナナ キャベツ・人参	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油・でん粉 ビーフン・油	塩・酢・醤油・料理酒・和風だし 中華だし・塩・こしょう 鶏がらスープ	牛乳	牛乳	バームクーヘン 麦茶	バームクーヘン 麦茶	エ た 脂 食塩 514 kcal 17.7 g 14.3 g 1.6 g
20・火	ごはん 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーのしらす炒め フルーツ（オレンジ） みそ汁	豚肉 しらす 油揚げ・みそ	ごぼう・人参・しめじ・しいたけ・しょうが・さやえんどう ブロッコリー・長ねぎ・赤ピーマン オレンジ 大根	米(国産) 油・砂糖・でん粉 油・調合ごま油	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 塩・醤油 和風だし	牛乳	牛乳	どら焼き 麦茶	どら焼き(こしあん) 麦茶	エ た 脂 食塩 570 kcal 23.2 g 18.3 g 2.4 g
21・水	ごはん ぶりの照焼 なすの煮浸し 白菜のゆずしょうゆ和え みそ汁	ぶり 豆腐・みそ	ほうれん草・人参 揚げなす・オクラ 白菜・きゅうり わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 ゆず醤油ドレッシング	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	おとっとと 麦茶	*おとっとと 麦茶	エ た 脂 食塩 516 kcal 19.3 g 21.4 g 2.7 g
22・木	ごはん ハヤシライス スパゲティサラダ フルーツヨーグルト	牛肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ・にんにく・マッシュルーム・しめじ・ドライパセリ キャベツ・きゅうり・コーン みかん(缶詰)・パイナップル（缶詰）	米(国産)・油 スパゲティ 砂糖	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 青じそドレッシング(ノンオイル) 和風だし	牛乳	牛乳	ジャムサンド 麦茶	食パン いちごジャム 麦茶	エ た 脂 食塩 737 kcal 21.7 g 24.2 g 2.9 g
23・金	ごはん さわらの利休焼 刻み昆布の炒り煮 フルーツ(黄桃缶) みそ汁	さわら 油揚げ みそ	チンゲン菜・人参 細切昆布・人参 黄桃(缶詰) 白菜・大根の葉	米(国産) 白ごま・油 油・砂糖	醤油・料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	ドームケーキ 麦茶	ドームケーキ(カスタード) 麦茶	エ た 脂 食塩 544 kcal 20.4 g 19.0 g 2.7 g
24・土	ごはん 鶏肉の照焼 春雨の中華和え オレンジゼリー みそ汁	鶏肉 ハム みそ	さやいんげん・人参 きゅうり キャベツ・ほうれん草	米(国産) 砂糖・油 春雨 オレンジゼリー	醤油・みりん風調味料・塩・こしょう 中華ドレッシング(ノンオイル) 和風だし	牛乳	牛乳			エ た 脂 食塩 446 kcal 20.4 g 9.4 g 2.3 g
26・月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜のオイスターソース炒め フルーツ(みかん缶) みそ汁	鶏肉 ハム 豆腐・みそ	しょうが・ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・人参 みかん(缶詰) わかめ	米(国産) 砂糖 油・砂糖	酢・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 醤油・オイスターソース・料理酒 和風だし	牛乳	牛乳	アスバラガスボーロ 麦茶	*ミニアスバラガスボーロ 麦茶	エ た 脂 食塩 468 kcal 23.4 g 11.6 g 2.5 g
27・火	ごはん とんかつ ひじきの煮物 フルーツ（オレンジ） みそ汁	トンカツ さつま揚げ みそ	キャベツ ひじき・人参・さやえんどう オレンジ ほうれん草	米(国産) 油 油・砂糖 おつゆ麩	中濃ソース 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	ワッフル 麦茶	バークリームワッフル 麦茶	エ た 脂 食塩 580 kcal 18.9 g 22.8 g 2.6 g
28・水	ごはん さわらの菜種焼 ジャーマンポテト 白菜の赤しそ和え みそ汁	さわら・卵そぼろ ベーコン 油揚げ・みそ	ほうれん草・人参 玉ねぎ・さやいんげん 白菜・きゅうり 大根	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 じゃが芋・油	料理酒・醤油 コンソメ・塩・こしょう ゆかり 和風だし	牛乳	牛乳	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	エ た 脂 食塩 606 kcal 23.8 g 24.3 g 2.8 g
29・木	ごはん ハンバーグのトマト煮込み ツナサラダ フルーツ（りんご） スープ	ハンバーグ ツナフレーク	玉ねぎ・トマトソース・ブロッコリー キャベツ・人参・きゅうり りんご 玉ねぎ・コーン	米(国産) 油・砂糖 和風ドレッシング	トマトケチャップ・塩・コンソメ コンソメ	牛乳	牛乳	蒸しパン 麦茶	蒸しパンケーキ 麦茶	エ た 脂 食塩 582 kcal 17.6 g 22.2 g 3.4 g
30・金	ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう 小松菜のおかか和え すまし汁	さば・みそ かまぼこ・かつお節 豆腐	しょうが・オクラ ごぼう・人参 小松菜 わかめ	米(国産) 砂糖 油・砂糖	みりん風調味料・醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・和風だし 和風だし・醤油・塩	牛乳	牛乳	かぼちゃプリン 麦茶	かぼちゃプリン(ロアの素)・牛乳 ホイップクリーム 麦茶	エ た 脂 食塩 507 kcal 21.5 g 15.8 g 2.5 g
31・土	ごはん 油淋鶏 ブロッコリーのかに風味あん フルーツ（バナナ） スープ	鶏肉 かに風味かまぼこ	長ねぎ・しょうが・チンゲン菜 ブロッコリー バナナ キャベツ・人参	米(国産) でん粉・油・砂糖・調合ごま油 砂糖・でん粉	塩・こしょう・酢・醤油 醤油・みりん風調味料・料理酒・中華だし 鶏がらスープ	牛乳	牛乳			エ た 脂 食塩 454 kcal 21.9 g 12.8 g 2.1 g

栄養価の平均 エネルギー（エ）543kcal たんぱく質（た）20.8g 脂質（脂）18.2g 食塩相当量（食塩）2.4g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

～配膳室より～



県内で一番涼しいといわれている北茨城ですが、それでも汗だくだった夏がそこかしこから秋を感じる事が出来る季節になりました。暑くても元気だった子ども達はますます活発に動き回るでしょう。そこで保護者の方をお願いしたいのですが、朝ご飯をしっかりと食べさせてあげて下さい。涼しくなり身体を動かす機会が増えるとその分エネルギーもたくさん消費します。午前中から元気に遊べるよう、朝ご飯をしっかりと食べて登所出来るようにお願いいたします。何よりお米がおいしい季節になりました。親子でおにぎりを作ってみてはいかがでしょうか？発酵食品でもある味噌を絡めただけでもおいしいですし、シンプルでお米のおいしさも味わえますね。

今月もいっぱい食べて、いっぱい遊んで、元気で楽しく過ごせる様、張り切っていきましょう !!



10月給食だより 未満児

2026.10.1 にじいろ保育所

日曜日 曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料	
1 木	ごはん メンチカツ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え みそ汁	メンチカツ さつま揚げ 豆腐・みそ	キャベツ 切干大根・人参 さやいんげん・人参 わかめ	米(国産) 油 砂糖 ごま和えの素	中濃ソース 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	マンナビスケット 牛乳	*マンナビスケット 牛乳	ヨーグルトクレープ 麦茶	ヨーグルト風クレープ 麦茶	エ 530 kcal た 15.0 g 脂 18.6 g 食塩 2.3 g
2 金	ごはん 八宝菜 さつま芋のレモン煮 スープ フルーツ (オレンジ)	豚肉・えび	白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・さやえんどう レモン果汁 ほうれん草・えのきたけ オレンジ	米(国産) 油・調合ごま油・でん粉 さつま芋・砂糖	中華だし・塩・醤油・オイスターソース・料理酒・こしょう 塩 鶏がらスープ	ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳	バタークッキー 麦茶	バタークッキー 麦茶	エ 598 kcal た 17.0 g 脂 24.2 g 食塩 1.8 g
3 土	ごはん チキンソテー和風おろしソース 茄子とピーマンの炒め物 青菜としめじの磯和え みそ汁	鶏肉 豚ひき肉 みそ	大根おろし・さやいんげん 揚げなす・赤ピーマン・ピーマン しろな・しめじ・のり佃煮 白菜・大根の葉	米(国産) でん粉・油・砂糖 油	塩・こしょう・和風だし・醤油・みりん風調味料 焼肉のたれ 醤油 和風だし	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳			エ 433 kcal た 18.1 g 脂 15.5 g 食塩 1.9 g
5 月	ごはん 白身魚のバター醤油焼 れんこんのおかか煮 いんげんの梅マヨネーズ和え みそ汁	ホキ かつお節 豆腐・みそ	ほうれん草・コーン れんこん・しめじ・人参 さやいんげん わかめ	米(国産) 小麦粉・油・バター・砂糖 砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用)	塩・こしょう・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし 梅びしお 和風だし	マンナビスケット 牛乳	*マンナビスケット 牛乳	ドームケーキ 麦茶	ドームケーキ(こしあん) 麦茶	エ 503 kcal た 17.0 g 脂 13.2 g 食塩 2.4 g
6 火	ごはん マーメイドチキン 大根のスープ煮 なすと水菜のドレッシング和え みそ汁	鶏肉 ベーコン みそ	カリフラワー・黄ピーマン 大根・人参・ドライパセリ 揚げなす・水菜 小松菜・人参	米(国産) 小麦粉・油・マーメイド・和風ドレッシング 和風ドレッシング	塩・醤油・みりん風調味料 コンソメ・塩・こしょう 和風だし	たまごボーロ 牛乳	たまごボーロ 牛乳	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	エ 534 kcal た 17.8 g 脂 15.8 g 食塩 2.4 g
7 水	ごはん 豚肉と野菜のケチャップ炒め かぼちゃとチーズのサラダ フルーツ(オレンジ) スープ	豚肉 チーズ 豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・えのきたけ かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり オレンジ 大根・しいたけ	米(国産) 油・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用)	トマトケチャップ・醤油・みりん風調味料・料理酒 こしょう 鶏がらスープ	プリン 牛乳	プリン 牛乳	おっとっと 麦茶	*おっとっと 麦茶	エ 510 kcal た 16.9 g 脂 18.5 g 食塩 1.5 g
8 木	ごはん さばの竜田揚げ ぜんまい煮物 フルーツ (パイン缶) みそ汁	さば 油揚げ 豆腐・みそ	しょうが・大根おろし ぜんまい・人参 パイン (缶詰) ほうれん草	米(国産) でん粉・油 つきこんにゃく・油・砂糖	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	ビスコ 牛乳	*ビスコ 牛乳	どら焼 麦茶	どら焼き(カスタード) 麦茶	エ 585 kcal た 17.8 g 脂 23.1 g 食塩 1.8 g
9 金	ごはん ボークソテーオニオンソース 里芋のごまみそ煮 フルーツ (バナナ) スープ	豚肉 ちくわ・みそ	玉ねぎ・ほうれん草 人参 バナナ キャベツ・コーン	米(国産) 小麦粉・油・玉ねぎドレッシング 里芋・油・白ごま・砂糖	塩・こしょう みりん風調味料・料理酒・和風だし コンソメ	白い風船ミルククリーム 牛乳	白い風船ミルククリーム 牛乳	ジャムサンド 麦茶	食パン いちごジャム 麦茶	エ 642 kcal た 20.7 g 脂 22.1 g 食塩 2.3 g
10 土	ごはん 白身魚の照り焼 きんぴらごぼう 白菜のゆずしょうゆ和え みそ汁	ホキ 鶏肉 油揚げ みそ	ほうれん草 ごぼう・人参 白菜・小松菜 わかめ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖・調合ごま油 ゆず醤油ドレッシング じゃが芋	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳			エ 399 kcal た 15.7 g 脂 11.4 g 食塩 2.2 g
13 火	ごはん さわらの竜焼 大根と油揚げの煮物 フルーツ (黄桃缶) みそ汁	さわら 油揚げ みそ	ゆず・ほうれん草・人参 大根・さやいんげん 黄桃(缶詰) キャベツ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 和風だし	たまごボーロ 牛乳	たまごボーロ 牛乳	ヨーグルトクレープ 麦茶	ヨーグルト風クレープ 麦茶	エ 477 kcal た 15.7 g 脂 14.3 g 食塩 1.8 g
14 水	ごはん チキンカツ かぼちゃのコンソメ煮 もやしとほうれん草の青じそ和え みそ汁	やわらかチキンカツ サラダ豆・ウィンナー 豆腐・みそ	キャベツ・人参 かぼちゃ・むき枝豆・ドライパセリ もやし・ほうれん草 わかめ	米(国産) 油 油	中濃ソース コンソメ 青じそドレッシング(ノンオイル) 和風だし	マンナビスケット 牛乳	*マンナビスケット 牛乳	おかかおにぎり 麦茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶	エ 576 kcal た 19.1 g 脂 14.4 g 食塩 2.4 g
15 木	ごはん さばの香味焼 冬瓜と鶏肉の煮物 フルーツ (バナナ) みそ汁	さば 鶏肉 みそ	しょうが・長ねぎ・オクラ 冬瓜・人参・むき枝豆 バナナ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	料理酒・塩・醤油・ノンオイルたまねぎドレッシング 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	プリン 牛乳	プリン 牛乳	クリームパン 麦茶	クリームパン 麦茶	エ 525 kcal た 18.9 g 脂 16.3 g 食塩 2.0 g
16 金	ごはん 厚揚げと豚肉の炒め物 小松菜の和風サラダ いちごゼリー みそ汁	生揚げ・豚肉 ツナフレーク みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう 小松菜・コーン 白菜・大根の葉	米(国産) 油 和風ドレッシング	焼肉のたれ いちごゼリー 和風だし	ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳	たべっこどうぶつ 麦茶	たべっこどうぶつビスケット 麦茶	エ 580 kcal た 17.4 g 脂 23.1 g 食塩 1.7 g
17 土	ごはん 白身魚のムニエル かぶのクリーム煮 ほうれん草のおかか和え スープ	たら 鶏肉・牛乳 かつお節	さやいんげん かぶ・人参・ドライパセリ ほうれん草 オクラ・えのきたけ	米(国産) 小麦粉・油 油	塩・こしょう クリームシチューミックス・塩・こしょう 醤油・和風だし コンソメ	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳			エ 373 kcal た 15.7 g 脂 11.3 g 食塩 1.9 g
19 月	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ビーフソテー フルーツ (バナナ) スープ	たら ベーコン	玉ねぎ・人参・かいわれ大根 玉ねぎ・ピーマン バナナ キャベツ・人参	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油・でん粉 ビーフ・油	塩・酢・醤油・料理酒・和風だし 中華だし・塩・こしょう 鶏がらスープ	白い風船ミルククリーム 牛乳	白い風船ミルククリーム 牛乳	バームクーヘン 麦茶	バームクーヘン 麦茶	エ 469 kcal た 14.7 g 脂 13.6 g 食塩 1.3 g
20 火	ごはん 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーのしらす炒め フルーツ (オレンジ) みそ汁	豚肉 しらす 油揚げ・みそ	ごぼう・人参・しめじ・しいたけ・しょうが・さやえんどう ブロッコリー・長ねぎ・赤ピーマン オレンジ 大根	米(国産) 油・砂糖・でん粉 油・調合ごま油 油	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 塩・醤油 和風だし	ビスコ 牛乳	*ビスコ 牛乳	どら焼き 麦茶	どら焼き(こしあん) 麦茶	エ 571 kcal た 20.1 g 脂 18.3 g 食塩 2.1 g
21 水	ごはん ぶりの照焼 なすの煮浸し 白菜のゆずしょうゆ和え みそ汁	ぶり 豆腐・みそ	ほうれん草・人参 揚げなす・オクラ 白菜・きゅうり わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 ゆず醤油ドレッシング	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・和風だし 和風だし	たまごボーロ 牛乳	たまごボーロ 牛乳	おっとっと 麦茶	*おっとっと 麦茶	エ 483 kcal た 15.7 g 脂 17.3 g 食塩 2.3 g
22 木	ごはん ハヤシライス スパゲティサラダ フルーツヨーグルト	牛肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ・にんにく・マッシュルーム・しめじ・ドライパセリ キャベツ・きゅうり・コーン みかん(缶詰)・パイン (缶詰)	米(国産)・油 スパゲティ 砂糖	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 青じそドレッシング(ノンオイル) 和風だし	マンナビスケット 牛乳	*マンナビスケット 牛乳	ジャムサンド 麦茶	食パン いちごジャム 麦茶	エ 683 kcal た 19.2 g 脂 21.3 g 食塩 2.5 g
23 金	ごはん さわらの利休焼 刻み昆布の炒り煮 フルーツ(黄桃缶) みそ汁	さわら 油揚げ みそ	チンゲン菜・人参 細切昆布・人参 黄桃(缶詰) 白菜・大根の葉	米(国産) 白ごま・油 油・砂糖	醤油・料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	プリン 牛乳	プリン 牛乳	ドームケーキ 麦茶	ドームケーキ(あん) 麦茶	エ 527 kcal た 17.4 g 脂 17.0 g 食塩 2.3 g
24 土	ごはん 鶏肉の照焼 春雨の中華和え オレンジゼリー みそ汁	鶏肉 ハム みそ	さやいんげん・人参 きゅうり キャベツ・ほうれん草	米(国産) 砂糖・油 春雨 オレンジゼリー	醤油・みりん風調味料・塩・こしょう 中華ドレッシング(ノンオイル) 和風だし	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳			エ 442 kcal た 16.7 g 脂 10.8 g 食塩 2.1 g
26 月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜のオイスターソース炒め フルーツ(みかん缶) みそ汁	鶏肉 ハム 豆腐・みそ	しょうが・ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・人参 みかん(缶詰) わかめ	米(国産) 砂糖 油・砂糖	酢・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 醤油・オイスターソース・料理酒 和風だし	ビスコ 牛乳	*ビスコ 牛乳	アスバラガスボーロ 麦茶	*ミニアスバラガスボーロ 麦茶	エ 485 kcal た 20.1 g 脂 13.3 g 食塩 2.2 g
27 火	ごはん とんかつ ひじきの煮物 フルーツ (オレンジ) みそ汁	トンカツ さつま揚げ みそ	キャベツ ひじき・人参・さやえんどう オレンジ ほうれん草	米(国産) 油 油・砂糖 油 オレンジ おつゆ麴	中濃ソース 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 和風だし	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳	ワッフル 麦茶	ヘアクリームワッフル 麦茶	エ 562 kcal た 16.0 g 脂 22.1 g 食塩 2.0 g
28 水	ごはん さわらの菜種焼 ジャーマンポテト 白菜の赤しそ和え みそ汁	さわら・卵そぼろ ベーコン 油揚げ・みそ	ほうれん草・人参 玉ねぎ・さやいんげん 白菜・きゅうり 大根	米(国産) マヨネースタイプ(卵不使用)・油 じゃが芋・油	料理酒・醤油 コンソメ・塩・こしょう ゆかり 和風だし	白い風船ミルククリーム 牛乳	白い風船ミルククリーム 牛乳	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	エ 543 kcal た 20.4 g 脂 21.3 g 食塩 2.4 g
29 木	ごはん ハンバーグのトマト煮込み ツナサラダ フルーツ (りんご) スープ	ハンバーグ ツナフレーク	玉ねぎ・トマトソース・ブロッコリー キャベツ・人参・きゅうり りんご 玉ねぎ・コーン	米(国産) 油・砂糖 キャベツ・人参 和風ドレッシング	トマトケチャップ・塩・コンソメ コンソメ	ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳	蒸しパン 麦茶	蒸しパンケーキ 麦茶	エ 571 kcal た 15.3 g 脂 24.0 g 食塩 2.5 g
30 金	ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう 小松菜のおかか和え すまし汁	さば・みそ かまぼこ・かつお節 豆腐	しょうが・オクラ ごぼう・人参 小松菜 わかめ	米(国産) 砂糖 油・砂糖	みりん風調味料・醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・和風だし 和風だし・醤油・塩	たまごボーロ 牛乳	たまごボーロ 牛乳	かぼちゃプリン 麦茶	かぼちゃパエリアの素・牛乳 ホイップクリーム 麦茶	エ 484 kcal た 17.8 g 脂 13.3 g 食塩 2.1 g
31 土	ごはん 油淋鶏 ブロッコリーのかに風味あん フルーツ (バナナ) スープ	鶏肉 かに風味かまぼこ	長ねぎ・しょうが・チンゲン菜 ブロッコリー バナナ キャベツ・人参	米(国産) でん粉・油・砂糖・調合ごま油 砂糖・でん粉	塩・こしょう・酢・醤油 醤油・みりん風調味料・料理酒・中華だし 鶏がらスープ	マンナビスケット 牛乳	*マンナビスケット 牛乳			エ 426 kcal た 18.1 g 脂 11.7 g 食塩 1.7 g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

～配膳室より～



県内で一番涼しいといわれている北茨城ですが、それでも汗だくだった夏がそこかしこから秋を感じる事が出来る季節になりました。暑くても元気だった子ども達はますます活発に動き回るでしょう。そこで保護者の方をお願いしたいのですが、朝ご飯をしっかりと食べさせてあげて下さい。涼しくなり身体を動かす機会が増えるとその分エネルギーもたくさん消費します。午前中から元気に遊べるよう、朝ご飯をしっかりと食べて登所出来るようにお願いいたします。何よりお米がおいしい季節になりました。親子でおにぎりを作ってみてはいかがでしょうか？発酵食品でもある味噌を絡めただけでもおいしいですし、シンプルでお米のおいしさも味わえますね。

今月もいっぱい食べて、いっぱい遊んで、元気で楽しく過ごせる様、張り切っていきましょう !!



10月給食だより 離乳食

2026.10.1 にじいろ保育所

日曜日 付日	曜	食	主な材料と体内での動き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料	
1	木	5倍がゆ 鶏ミンチとキャベツの煮物 大根の煮物 味噌汁	鶏ひき肉 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 大根 ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい(醤油)	野菜ハイハイ	フルーツ(バナナ) 麦茶	バナナ 麦茶	エ 137 kcal た 7.1 g 脂 1.7 g 食塩 0.4 g
2	金	5倍がゆ 白身魚と白菜の煮物 さつま芋のスープ煮 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	白菜・人参 ほうれん草・人参	米(国産) さつま芋	だし・醤油 だし だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイ	マンナビスケット 麦茶	*マンナビスケット 麦茶	エ 172 kcal た 6.8 g 脂 2.1 g 食塩 0.5 g
3	土	5倍がゆ 鶏ミンチと大根の煮物 なすの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	大根・人参 なす 白菜・小松菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい(醤油)	野菜ハイハイ			エ 101 kcal た 6.4 g 脂 1.2 g 食塩 0.4 g
5	月	5倍がゆ 白身魚とほうれん草の煮物 じゃが芋の煮物 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 玉ねぎ	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイ	マンナビスケット 麦茶	*マンナビスケット 麦茶	エ 178 kcal た 8.0 g 脂 2.5 g 食塩 0.6 g
6	火	5倍がゆ 鶏ミンチとカリフラワーの煮物 大根の煮物 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	なす・玉ねぎ 大根・人参 小松菜・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい(醤油)	野菜ハイハイ	煮りんご 麦茶	りんご 麦茶	エ 118 kcal た 6.2 g 脂 1.3 g 食塩 0.4 g
7	水	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	鶏ひき肉・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ かぼちゃ 大根・小松菜	米(国産) 砂糖	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイ	マンナビスケット 麦茶	*マンナビスケット 麦茶	エ 187 kcal た 9.2 g 脂 3.7 g 食塩 0.5 g
8	木	5倍がゆ 鮭と人参の煮物 じゃが芋の煮物 味噌汁	ピンクサーモン 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ほうれん草	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし だし	マンナビスケット	*マンナビスケット	フルーツ(バナナ) 麦茶	バナナ 麦茶	エ 200 kcal た 8.2 g 脂 3.3 g 食塩 0.5 g
9	金	5倍がゆ 鶏ミンチとほうれん草の煮物 里芋の煮物 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	ほうれん草・玉ねぎ 人参 キャベツ・人参	米(国産) 里芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい(醤油)	野菜ハイハイ	パンがゆ 麦茶	食パン 麦茶	エ 151 kcal た 7.8 g 脂 1.8 g 食塩 0.6 g
10	土	5倍がゆ 白身魚とほうれん草の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	ほうれん草 白菜・人参 小松菜	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイ			エ 96 kcal た 6.2 g 脂 0.6 g 食塩 0.5 g
13	火	5倍がゆ 白身魚とほうれん草の煮物 大根の煮物 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 大根 キャベツ・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイ	マンナビスケット 麦茶	*マンナビスケット 麦茶	エ 151 kcal た 6.9 g 脂 2.1 g 食塩 0.6 g
14	水	5倍がゆ 鶏ミンチとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	鶏ひき肉 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 かぼちゃ ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	*マンナビスケット	しらす5倍がゆ 麦茶	米(国産) しらす 麦茶	エ 211 kcal た 8.9 g 脂 3.2 g 食塩 0.5 g
15	木	5倍がゆ 鮭と人参の煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	ピンクサーモン 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ・キャベツ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイ	フルーツ(バナナ) 麦茶	バナナ 麦茶	エ 136 kcal た 7.6 g 脂 1.6 g 食塩 0.5 g
16	金	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 小松菜 白菜・人参	米(国産) 砂糖	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	*マンナビスケット	パンがゆ 麦茶	食パン 麦茶	エ 202 kcal た 10.3 g 脂 4.2 g 食塩 0.7 g
17	土	5倍がゆ 白身魚の煮物 なすと人参の煮物 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	なす・人参 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい(醤油)	野菜ハイハイ			エ 90 kcal た 5.8 g 脂 0.6 g 食塩 0.6 g
19	月	5倍がゆ 白身魚と玉ねぎの煮物 さつま芋のスープ煮 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ キャベツ・人参	米(国産) さつま芋	だし・醤油 だし だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイ	フルーツ(バナナ) 麦茶	バナナ 麦茶	エ 144 kcal た 6.1 g 脂 0.7 g 食塩 0.4 g
20	火	5倍がゆ 鶏ミンチと白菜の煮物 ブロッコリーのしらす浸し 味噌汁	鶏ひき肉 しらす 赤みそ・白みそ	白菜・人参 ブロッコリー 大根・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい(醤油)	野菜ハイハイ	マンナビスケット 麦茶	*マンナビスケット 麦茶	エ 161 kcal た 7.7 g 脂 2.8 g 食塩 0.5 g
21	水	5倍がゆ 白身魚とほうれん草の煮物 なすの煮ひだし 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 なす・白菜 人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイ	煮りんご 麦茶	りんご 麦茶	エ 119 kcal た 6.7 g 脂 1.0 g 食塩 0.5 g
22	木	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) 砂糖	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	*マンナビスケット	パンがゆ 麦茶	食パン 麦茶	エ 204 kcal た 10.2 g 脂 4.3 g 食塩 0.7 g
23	金	5倍がゆ 白身魚とブロッコリーの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参 かぼちゃ 白菜・小松菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイ	マンナビスケット 麦茶	*マンナビスケット 麦茶	エ 163 kcal た 7.5 g 脂 2.3 g 食塩 0.6 g
24	土	5倍がゆ 鶏ミンチと小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・小松菜・人参 キャベツ・ほうれん草	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし だし	乳児用ソフトせんべい(醤油)	野菜ハイハイ			エ 118 kcal た 6.4 g 脂 1.2 g 食塩 0.3 g
26	月	5倍がゆ 鶏ミンチとブロッコリーの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 豆腐・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ ほうれん草・人参 玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	*マンナビスケット	パンがゆ 麦茶	食パン 麦茶	エ 193 kcal た 9.4 g 脂 3.8 g 食塩 0.8 g
27	火	5倍がゆ 鶏ミンチとキャベツの煮物 なすの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 なす 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイ	フルーツ(バナナ) 麦茶	バナナ 麦茶	エ 130 kcal た 6.8 g 脂 1.3 g 食塩 0.4 g
28	水	5倍がゆ 白身魚とほうれん草の煮物 じゃが芋のスープ煮 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 大根・人参	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし だし	乳児用ソフトせんべい(醤油)	野菜ハイハイ	マンナビスケット 麦茶	*マンナビスケット 麦茶	エ 174 kcal た 7.1 g 脂 2.1 g 食塩 0.5 g
29	木	5倍がゆ 鶏ミンチとブロッコリーの煮物 キャベツとにんじんの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ キャベツ・人参 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	*マンナビスケット	煮りんご 麦茶	りんご 麦茶	エ 165 kcal た 7.4 g 脂 2.9 g 食塩 0.5 g
30	金	5倍がゆ 白身魚とほうれん草の煮物 大根と人参の煮物 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草 大根・人参 人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイ	かぼちゃの甘露 麦茶	かぼちゃ 砂糖 麦茶	エ 126 kcal た 7.2 g 脂 1.0 g 食塩 0.5 g
31	土	5倍がゆ 鶏ミンチとほうれん草の煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	ほうれん草 ブロッコリー キャベツ・人参	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	*マンナビスケット			エ 151 kcal た 7.8 g 脂 2.8 g 食塩 0.5 g

栄養価の平均 エネルギー(エ) 153kcal たんぱく質(たん) 7.5g 脂質(脂) 2.2g 食塩相当量(食塩) 0.5g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

～配膳室より～



県内で一番涼しいといわれている北茨城ですが、それでも汗だくだった夏がそこかしこから秋を感じる事が出来る季節になりました。暑くても元気だった子ども達はますます活発に動き回るでしょう。そこで保護者の方をお願いしたいのですが、朝ご飯をしっかり食べさせてあげて下さい。涼しくなり身体を動かす機会が増えるとその分エネルギーもたくさん消費します。午前中から元気に遊べるよう、朝ご飯をしっかり食べて登所出来るようにお願いいたします。何よりお米がおいしい季節になりました。親子でおにぎりを作ってみてはいかがでしょうか？発酵食品でもある味噌を絡めただけでもおいしいですし、シンプルでお米のおいしさも味わえますね。

今月もいっぱい食べて、いっぱい遊んで、元気で楽しく過ごせる様、張り切っていきましょう !!

