

4がつ ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう



令和5年3月30日発行
牛久市保育課

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児	以上児
1 土	チーズパン ぎゅうにゅう とうにゅうプリン	せんべい/チーズパン	牛乳/豆乳プリン	白ぶどうとほうれんそ うジュース	せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	428 431 9.9 12.7 16.2 17.7 1.1 1.2
3 月	ごはん にくじゃが とうふのカレースープ	精白米/じゃがいも しらたき/上白糖/米 油/小麦粉/バター	豚肉/豆腐/ウイン ナー/牛乳/脱脂粉乳 /粉チーズ	野菜フルーツジュース /にんじん/たまねぎ /きぬさや/チンゲン サイ/えのき	やさいフルーツジュース	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	479 547 18.4 22.6 15.0 19.0 1.7 2.2
4 火	ごはん にくと きりほしだいこんのみそに キャベツサラダ こまつなのスープ	せんべい/精白米/米 油/上白糖/とうもろ こし缶/マヨネーズ	鶏肉/油揚げ/かつお 味付け缶/ロースハム /牛乳	にんじん/切干しい ごん/ねぎ/キャベツ /こまつな/たまねぎ /バナナ	せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	495 536 19.2 23.1 15.0 15.5 1.2 1.3
5 水	ごはん にざかな しらすいりすのもの とんじる	精白米/上白糖/こま /こんにゃく/米油/ 強力粉	ヨーグルト/めかじき /しらす干し/わかめ /かつお節/油揚げ/ 豚肉/牛乳/あずき	しょうが/きゅうり/ みかん缶/こぼろ/ にんじん/ねぎ	ヨーグルト	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	472 528 24.7 26.3 10.6 12.3 1.8 2.0
6 木	まるパン ミートローフ ブロッコリーサラダ コンソープ	丸パン/パン粉/米油 /上白糖/こま油/と うもろこし缶/精白米	牛乳/豚肉/大豆/豆 乳/カニカマフレーク /かつお節	たまねぎ/にんじん/ ブロッコリー/キャ ベツ	ぎゅうにゅう	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 582 25.7 26.9 19.3 18.3 2.3 2.7
7 金	わかめうどん しおこんぶあえ ヨーグルト	せんべい/ゆでうどん /上白糖/こま/米粉 /米油	かつお節/鶏肉/油揚 げ/わかめ/なると巻 /塩昆布/焼き竹輪/ ソール元気ヨーグル ト/牛乳/豆乳/きな 粉	にんじん/ほうれんそ う/ねぎ/こまつな	せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	510 565 21.3 26.8 16.7 19.2 1.8 2.2
8 土	カレーライス マカロニサラダ フルーツゼリー	せんべい/精白米/米 油/じゃがいも/マカ ロニ/とうもろこし缶 /マヨドレ	豚肉/牛乳	たまねぎ/にんじん/ きゅうり/フルーツゼ リー	せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	529 543 14.4 16.5 15.9 15.8 1.3 1.3
10 月	ごはん とりにくのマーマレードやき きゅうりのごまふうみ じゃがいものみそしる	精白米/マーマレード /米油/こま/こま油 /上白糖/じゃがいも /食パン/バター	鶏肉/凍り豆腐/混合 だし(かつお節・いわ し煮干し)/油揚げ/ 牛乳	野菜フルーツジュース /きゅうり/にんじん /たまねぎ	やさいフルーツジュース	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	476 575 19.7 26.3 14.9 20.4 1.4 1.9
11 火	ごはん(むぎいり) ドライカレー ボリュームサラダ はっこうにゅう	せんべい/精白米/お おむぎ/米油/とうも ろこし缶/じゃがいも /上白糖/こま/小麦 粉	大豆/豚肉/脱脂粉乳 /ロースハム/しらす 干し/チーズ/ショア カルシウム&ビタミン /牛乳/豆乳	たまねぎ/にんじん/ ピーマン/きゅうり	せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	582 627 20.3 23.4 22.3 25.0 1.5 1.7
12 水	ごはん ちくわと ふたにくのちゅうかうら ンパスタスープ オレンジ 未満児みかんかん	精白米/かたくり粉/ 米油/上白糖/こま油 /マカロニ/プレミッ クス粉/油	ヨーグルト/豚肉/焼 き竹輪/凍り豆腐/牛 乳/豆腐	こまつな/たまねぎ/ にんじん/ねぎ/だい ごん/オレンジ/みか ん缶	ヨーグルト	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	512 593 20.6 22.3 14.3 18.0 1.5 1.7
13 木	まるパン かじきのピカタ コールスロー やさいスープ	丸パン/小麦粉/米油 /とうもろこし缶/上 白糖/マヨドレ/精白 米/こま	牛乳/めかじき/たま ご/ベーコン/油揚げ /鶏肉/小魚	キャベツ/にんじん/ たまねぎ/トウモロ コシ/しょうが	ぎゅうにゅう	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	514 544 24.5 25.3 19.7 18.8 2.1 2.3
14 金	フルコギどん (むぎいりごはん) もやし/のすのもの わかめのみそしる	せんべい/精白米/お おむぎ/こま油/米油 /上白糖/かたくり粉 /こま/マカロニ	豚肉/混合だし(かつ お節・いわし煮干し) /わかめ/凍り豆腐/ アシッドミルク/きな 粉	にんにく/たまねぎ/ にんじん/にら/きゅ うり/もやし/ねぎ	せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	515 535 21.3 24.9 11.4 11.0 1.3 1.3
15 土	やきうどん ぎゅうにゅう	せんべい/うどん/と うもろこし缶/油	ベーコン/牛乳	キャベツ/たまねぎ/ にんじん/白ぶどう とほうれんそうジュース	せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	423 460 9.5 13.1 14.4 17.3 1.6 1.8
17 月	ごはん キッズマーボー ワンタンスープ	精白米/米油/上白糖 /かたくり粉/ワンタ ン/こま油/米粉/三 温糖	豆腐/豚肉/大豆/わ かめ/ベーコン/牛乳 /豆乳	野菜フルーツジュース /にんじん/ねぎ/ しょうが	やさいフルーツジュース	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	563 655 18.7 23.0 21.5 26.9 1.5 1.9

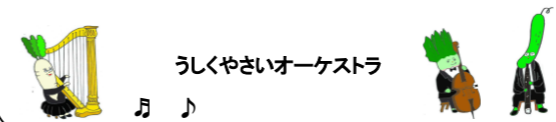
栄養価算出は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)を用いています。

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児	以上児
18 火	ごはん とりにくのちゅうかいだめもの にんじんごまサラダ アセロラゼリー	せんべい/精白米/ 米油/かたくり粉/ にんじんごまサラダ アセロラゼリー	鶏肉/凍り豆腐/牛 乳/きな粉/豆乳	しょうが/ねぎ/こ まつな/にんじん/ たまねぎ/もやし/ きゅうり/アセロラ ゼリー	せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	579 633 19.4 23.5 18.2 19.8 1.3 1.3
19 水	ごはん たらのムニエル おつかあえ さつまあげのみそしる	精白米/小麦粉/米 油/スパゲッティ	ヨーグルト/またら /しらす干し/かつお節 /混合だし(かつお 節・いわし煮干し) /さつまあげ/ショア ストロベリー/豚肉	こまつな/にんじん /だいごん/ねぎ/ たまねぎ	ヨーグルト	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	448 492 23.1 24.3 6.6 8.2 1.7 1.9
20 木	ココアパン ポテトグラタン チンゲンさいのスープ	ココアパン/シ チュール/じゃがい も/米油/パン粉 /こま/精白米	牛乳/鶏肉/豆乳/ 油揚げ/ぎんざけ	たまねぎ/しめじ/ チンゲンサイ/にん じん/ねぎ	ぎゅうにゅう	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	520 551 23.4 24.0 18.4 17.2 2.2 2.4
21 金	ごもくませずし こまつないりたまあえ とうふのすいもの	せんべい/精白米/ 上白糖/米油/カス タードワッフル/フ レミックス粉	油揚げ/昆布/鶏肉 /凍り豆腐/たまご /かつお節/豆腐/ 牛乳/卵(乳脂肪・ 植物性脂肪)	ごぼう/にんじん/ しめじ/こまつな/ ねぎ/みかん缶	せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	497 558 18.1 22.9 17.2 20.1 1.9 2.2
22 土	いちごメロンパン チーズ ぎゅうにゅう フルーツゼリー	せんべい/いちごメ ロンパン/レーズン ラスク	フロセスチーズ/牛 乳	フルーツゼリー/白 ぶどうとほうれんそ うジュース	せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	447 510 9.7 14.9 14.1 19.0 0.9 1.2
24 月	ごはん さけフライ ひじきのごもくに バナナ	精白米/小麦粉/パ ン粉/油/こんにゃ く/米油/上白糖/ マーマレード	ぎんざけ/豚肉/干 しひじき/油揚げ/大 豆/のむヨーグルト	野菜フルーツジュ ース/にんじん/きぬ さや/バナナ	やさいフルーツジュース	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	567 643 19.3 22.9 18.8 22.9 0.8 1.1
25 火	ごはん ふたにくとはるさめのいため ぐたくさんみそしる	せんべい/精白米/ はるさめ/こま油/ 米油/コッパン	豚肉/生揚げ/木綿 豆腐/かつお節/牛 乳/豚肉	しょうが/もやし/ にら/にんじん/ キャベツ/こぼろ/ だいごん/ねぎ/こ まつな/たまねぎ	せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	493 522 19.6 23.0 16.3 16.6 1.8 2.0
26 水	ごはん こおりとうふの ひきにくづつみそに ヘモグロスト・ベルハッセのあえもの わかめスープ	精白米/小麦粉/米 油/上白糖/こま/ こま油/とうもろこ し缶/プレミックス 粉	ヨーグルト/凍り豆 腐/豚肉/まぐろ缶 /わかめ/牛乳/ チーズ/ウインナー /豆乳	ほうれんそう/にん じん/ねぎ	ヨーグルト	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	474 546 20.6 22.2 17.5 22.0 1.5 1.8
27 木	ぶどうパン キャラリオのオムレツ (にんじんのオムレツ) トマト しろいんげんのスープ	ぶどうパン/米油/ 上白糖/精白米/こ ま	牛乳/たまご/鶏肉 /白いんげんビュ レ/ベーコン/油揚 げ	たまねぎ/キャベツ /にんじん/トマト	ぎゅうにゅう	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	567 609 25.4 26.4 22.2 21.9 1.9 2.1
28 金	とりのあまからどん レタナスープ (レタススープ) チーズ	せんべい/精白米/ 上白糖/米油/かた くり粉/サブレ	鶏肉/カニカマフ レーク/チーズ/牛 乳	しょうが/にんじん /こまつな/たまね ぎ/レタス/しめじ	せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	510 575 17.7 24.0 19.5 23.8 1.5 1.7

- 都合により、食材や献立を変更する場合は、掲示等でお知らせいたします。
- 21日の午後のおやつは、0、1歳児クラスはホットケーキとみかん缶になります。
- 材料名のプレミックス粉は、ホットケーキミックス(卵乳不使用)です。

今月の牛久市青果市場予定食材 小松菜、長ねぎ、ごぼう

地産地消を推進するために、牛久市青果市場の食材を優先に使用しています。産地は、翌月に保育園の掲示板に掲載します。



しゆくやさいオーケストラ

♪ ♪



○給食の放射性物質検査について

牛久市では、給食の提供に際して放射性物質検査を行っています。検査結果は園で掲示をし、牛久市のホームページにも掲載しています。☆食材検査・・・産地を考慮し、主に農産物、魚等を検査しています。☆給食ミキサー検査・・・公立保育園・小学校・中学校にて1施設につき2ヶ月に1回、給食を提供前に検査しています。

○コロナウイルス感染症の影響(材料の仕入れが困難・発症者や発症疑いの発生等)により、急きょ献立を変更させていただく場合があります。

