

5がつ ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう



令和5年4月26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 月	ごはん にくじゃが じゃこいりすのもの とうふのみそしる	精白米/じゃがいも/ しらたき/上白糖/米 油/ごま	豚肉/しらす干し/わ かめ/かつお節/豆腐 /牛乳/塩昆布	野菜フルーツジュース /にんじん/たまねぎ /いんげん/きゅうり /みかん缶/ねぎ	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅう おかかこんぶおにぎり	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	508 568 19.4 23.3 9.5 11.1 1.9 2.3
2 火	ごはん キッスマーボー やさいスープ	せんべい/精白米/米 油/上白糖/かたくり 粉	豆腐/豚肉/大豆/ ベーコン/牛乳	にんじん/ねぎ/しよ うが/トマト/たまね ぎ/トウモロコシ	せんべい ぎゅうじゅう かしわもち 未満児なし せんべい 0歳児にゅうがし	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	422 612 16.7 23.8 16.8 21.4 1.4 1.8
6 土	すこやかロールパン やさいかじつぐれぶジュース チーズ とうにゅうプリン	せんべい/すこやか ロールパン	チーズ/豆乳プリン	飲む野菜と果実ジュ ースグレープ/白ぶど うとほうれんそうジュ ース	せんべい じろぶどうほうれんそうジュ ース せんべい	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	433 344 8.0 7.6 13.3 11.3 1.2 1.0
8 月	ごはん ハンバーグ きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる	精白米/米油/パン粉 /上白糖/ごま/小麦 粉	豚肉/豆乳/さつまあ げ/凍り豆腐/かつお 節/牛乳	野菜フルーツジュース /たまねぎ/切干し だいこん/いんげん/ こまつな/にんじん/ね ぎ	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅう セサミクッキー	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	512 573 18.8 22.2 18.0 21.6 1.3 1.8
9 火	おべんとうのひ	せんべい/ビスケット	牛乳		せんべい ぎゅうじゅう ビスケット 0歳児にゅうがし	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	147 180 4.9 5.7 7.2 8.3 0.2 0.3
10 水	ごはん かじきのてんぷら にんじんごまサラダ キャベツのみそしる	精白米/小麦粉/油/ ごま/はるさめ/上白 糖/マヨネーズ/食パ ン	ヨーグルト/あおのり /めかじき/混合だし (かつお節・いわし煮 干し)/シヨアカルシ ウム&ビタミン/きな 粉/豆乳	にんじん/もやし/ きゅうり/キャベツ/ だいこん	ヨーグルト はっとうにゅう きなこクリームサンド	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	528 595 23.7 25.1 11.6 14.4 1.8 2.1
11 木	まるパン とうふのグラタン レタスのスープ (レタスのスープ) バナナ	丸パン/シチュールー /じゃがいも/米油/ パン粉/ごま/精白米	牛乳/豆乳/豚肉/豆 腐/刻み昆布/鶏肉/ わかめ	たまねぎ/しめじ/に んじん/レタス/パナ ナ	ぎゅうじゅう わかめおにぎり	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	542 609 22.3 24.6 18.6 19.3 2.4 2.7
12 金	とりごぼろごはん ごまあえ とんじり	せんべい/精白米/上 白糖/米油/ごま/こ んにやく/ビスケット	鶏肉/油揚げ/かつお 節/生揚げ/豚肉/牛 乳	ごぼう/にんじん/き ぬさや/こまつな/だ いこん/ねぎ	せんべい ぎゅうじゅう ビスケット 0歳児にゅうがし	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	463 567 19.0 24.8 15.2 19.2 2.0 2.5
13 土	キッスマーボーどん わかめスープ フルーツゼリー	せんべい/精白米/米 油/上白糖/かたくり 粉/ごま油	豆腐/豚肉/大豆/わ かめ	にんじん/ねぎ/しよ うが/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 じろぶどうほうれんそうジュ ース せんべい	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	495 495 13.0 15.2 12.5 12.3 1.7 1.7
15 月	ごはん にくだんごやさいの あますあじ ちくわときゅうりのおかかあえ はるさめスープ	精白米/米油/上白糖 /かたくり粉/はるさ め/ごま/プレミック ス粉	鶏肉団子/大豆/焼き 竹輪/チーズ/かつお 節/ウインナー/牛乳 /豆乳	野菜フルーツジュース /たまねぎ/にんじん /ピーマン/パイン アップル缶/きゅうり /チンゲンサイ/ねぎ	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅう みそチーズパン	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	526 638 17.7 23.3 15.7 21.4 1.9 2.4
16 火	ごはん さかなのすりみカツ マゼドアンサラダ さつきじる	せんべい/精白米/油 /じゃがいも/マヨ ネーズ/米油/小麦粉	魚すり身カツ/チーズ /ロースハム/混合だ し(かつお節・いわし 煮干し)/豆腐/わか め/たまご	きゅうり/ごぼう/き ぬさや/キャベツ/白 ぶどうとほうれんそ うジュース/にんじん	せんべい じろぶどうほうれんそうジュ ース にんじんころもやき	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	524 632 16.8 20.9 20.0 24.1 1.9 2.3
17 水	ごはん かにたまやき ワンタンスープ レモンゼリー	精白米/上白糖/米油 /ワンタン/ごま油/ 丸パン/マヨネーズ	ヨーグルト/たまご/ カニカマフレーク/凍 り豆腐/アジドミルク /まぐろ缶	こまつな/ねぎ/にん じん/もやし/瀬戸内 産しモンゼリー/きゅ うり	ヨーグルト はっとうにゅう ツナサンド	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	551 618 21.8 22.7 15.2 18.5 1.8 2.1
18 木	まるパン さけのムニエル にんじんといんげんのソテー コーンスープ	丸パン/小麦粉/米油 /バター/上白糖/と うもろこし缶/精白米 /もち米/三温糖	牛乳/ぎんざげ/調製 粉乳/ロースハム/き な粉	にんじん/いんげん/ キャベツ/たまねぎ	ぎゅうじゅう きなこおはぎ	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	544 584 23.4 23.8 20.6 20.0 2.0 2.2
19 金	ごはん(むぎいり) あつあげドライカレー キャベツサラダ じゃがたまスープ	せんべい/精白米/お おむぎ/米油/とうも ろこし缶/マヨネーズ /じゃがいも/ショコ ラフチケーキ/プレ ミックスマックス粉	生揚げ/大豆/調製粉 乳/かつお味付け缶/ たまご/牛乳/クリーム (乳脂肪・植物性脂肪)	たまねぎ/にんじん/ ピーマン/キャベツ/ にら/ねぎ/みかん缶	せんべい ぎゅうじゅう たんじょうかいケーキ	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	501 607 16.8 20.1 22.5 27.6 1.4 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
20 土	やきうどん ぎゅうじゅう	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 じろぶどうほうれんそうジュ ース せんべい	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	423 460 9.5 13.1 14.4 17.3 1.6 1.8
22 月	ごはん にざかな シルバーサラダ あつあげのみそしる	精白米/上白糖/は るさめ/マヨネーズ /米粉/三温糖/米 油	めかじき/ロースハ ム/かつお節/生揚 げ/のむヨーグルト Ca鉄/豆乳	野菜フルーツジュ ース/しょうが/キャ ベツ/きゅうり/に んじん/たまねぎ	やさいフルーツジュ ース のむヨーグルト こめこのマフィン	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	533 609 18.8 22.3 17.1 21.5 1.9 2.3
23 火	ごはん とりのからあげ こまつなとしめじのサラダ おとたまねぎのみそしる (たまねぎのみそしる)	せんべい/精白米/ かたくり粉/油/米 油/上白糖/じゃが いも/プレミック ス粉/マヨドレ	鶏肉/なると巻/混 合だし(かつお節・ いわし煮干し)/牛 乳/豆乳/ウイ ナー	しょうが/こまつな /しめじ/たまねぎ	せんべい ぎゅうじゅう ウインナーマヨパン	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	493 604 18.4 23.3 20.2 24.8 1.6 1.9
24 水	ごはん ちくわとぶたにくの ちゅうかふうに わかめのみそしる 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/ご ま油/コッペパン	ヨーグルト/豚肉/ 焼き竹輪/かつお節 /わかめ/豆腐/牛 乳	キャベツ/たまねぎ /にんじん/もやし /ねぎ/オレンジ/ みかん缶	ヨーグルト ぎゅうじゅう ミートドック	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	496 552 22.3 23.7 13.1 15.2 2.2 2.6
25 木	ぶどうパン とうふハンバーグマトソース フロッキーおかかチーズあえ コンソメスープ	ぶどうパン/パン粉 /米油/上白糖/と うもろこし缶/ご ま油/精白米	牛乳/豆腐/豚肉/ かつお節/粉チ ーズ/鶏肉/ひじ き	たまねぎ/トマト/ ブロッコリー/えの き/にんじん	ぎゅうじゅう ひじきおにぎり	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	528 559 24.0 24.7 19.4 18.6 1.9 2.5
26 金	にくやさいうどん とうさいサラダ とうにゅうプリン	せんべい/ゆでうど ん/米油/上白糖/ ごま油/薄力粉	かつお節/豚肉/さ つまあげ/大豆/ま ぐろ缶/豆乳プリン /牛乳/豆腐	にんじん/もやし/ たまねぎ/こまつな /バナナ	せんべい ぎゅうじゅう バナナソフトクッキー	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	553 646 18.2 22.0 20.8 23.7 1.6 2.0
27 土	メロンパン ぎゅうじゅう フルーツゼリー チーズ	せんべい/メロンパ ン/サブレ	牛乳/チーズ	アセロラゼリー/白 ぶどうとほうれんそ うジュース	せんべい じろぶどうほうれんそうジュ ース クッキー	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	488 526 10.3 14.5 15.8 19.3 0.8 1.0
29 月	ごはん(むぎいり) トマペコカレー (トマペコカレー) こまつなとしらすのサラダ はっこうにゅう	精白米/おむぎ/ 米油/じゃがいも/ 上白糖/食パン/パ ター	大豆/豚肉/しらす 干し/シヨアカルシ ウム&ビタミン/牛 乳/たまご	野菜フルーツジュ ース/たまねぎ/にん じん/エリンギ/ト マト/こまつな/み かん缶	やさいフルーツジュ ース ぎゅうじゅう フレンチトースト	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	548 601 21.7 25.0 14.8 17.5 1.6 1.8
30 火	ごはん たらのごまみそやき ひじきのごもくに あぶらあげのみそしる	せんべい/精白米/ 米油/上白糖/中華 めん	まだら/ひじき/大 豆/油揚げ/混合だ し(かつお節・いわ し煮干し)/牛乳/ 豚肉/あおのり	にんじん/いんげん /こまつな/ねぎ/ キャベツ	せんべい ぎゅうじゅう やきそば	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	438 564 20.3 26.7 15.1 19.8 1.9 2.4
31 水	ごはん やしきゅうまい トマト とりじる	精白米/ごま油/か たくり粉/コーンフ レーク/こんにやく /米油/小麦粉/ マーガリン/上白糖 /グラニュー糖	ヨーグルト/豚肉/ かつお節/豆腐/鶏 肉/牛乳/脱脂粉乳 /きな粉	たまねぎ/キャベツ /しょうが/トマト /ごぼう/にんじん /ねぎ	ヨーグルト ぎゅうじゅう きなこラスク 0歳児にゅうがし	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	524 593 23.5 25.2 19.0 22.9 1.6 1.8

- 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。
- 19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、たまねぎ、
中旬からキャベツ・じゃが芋、下旬から人参

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上に掲載します。

うしくやさいオーケストラ



〇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

〇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、急ぎょ献立を
変更させていただく場合があります。

