

10がっ ほういくえんきゅうしょくこんだてひょう



令和5年9月27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
2 月	ごはん ちくぜんに なすのみそしる	精白米/きといも/こ んにゃく/米油/上白 糖/スパゲッティ	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/豚肉	野菜フルーツジュース /にんじん/ごぼう/ こまつな/なす/たま ねぎ/ピーマン	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅう ナポリタン	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	465 517 19.1 23.0 11.7 13.8 1.3 1.6
3 火	すきやきどん (むぎいりごはん) こんさいじる かき	せんべい/精白米/お おむぎ/上白糖/米油 /バター/小麦粉	豆腐/豚肉/かつお節 /牛乳/きな粉	にんじん/ねぎ/たま ねぎ/こまつな/れん こん/だいこん/かき	せんべい ぎゅうじゅう きなこクッキー	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	533 575 19.5 23.4 19.3 21.3 1.5 1.5
4 水	ごはん さけのしモンあじ ひじきのごもくに やさいスープ	精白米/薄力粉/米油 /上白糖/こんにゃく /ミニアスパラガスピ スケット	ヨーグルト/ぎんざけ /豚肉/さつまあげ/ ひじき/大豆/牛乳	レモン(果汁)/にんじ ん/たまねぎ/トウ モロコシ	ヨーグルト ぎゅうじゅう ビスケット	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	479 606 20.6 24.0 16.9 23.8 1.5 1.9
5 木	ココアパン とりにくのマーレードやき ブロッコリーサラダ キャベツのスープ (キャベツのスープ)	ココアパン/マーマ レード/米油/上白糖 /マヨネーズ/精白米	牛乳/鶏肉/まぐろ缶 /ウインナー/かつお 節/塩昆布	ブロッコリー/ねぎ/ キャベツ/にんじん	ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう おかかこんぶおにぎり	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	493 532 24.5 26.5 18.3 18.1 2.0 2.2
6 金	ごはん ぶたにくとごぼうの たまごとし ボリュームサラダ	せんべい/精白米/米 油/上白糖/じゃがい も	豚肉/たまご/かつお 節/焼き竹輪/ロース ハム/しらす干し/ チーズ/のびヨーグル ト	にんじん/ごぼう/こ まつな/ねぎ/きゅう り/りんご	せんべい のびヨーグルト りんご うしくさん	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	455 477 19.5 23.0 11.7 11.9 1.6 1.6
7 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 ぎゅうじゅう せんべい	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	519 541 14.4 16.5 15.9 15.8 1.2 1.2
10 火	たんたんうどん わかめときゅうりのすのもの チーズ	せんべい/ゆでうどん /ごま油/上白糖/米 油/薄力粉	豚肉/わかめ/カニカ マフレーク/チーズ/ 牛乳/豆腐	こまつな/にんじん/ もやし/ねぎ/にん に/しょうが/きゅう り/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 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	553 619 18.5 23.4 21.2 24.8 1.9 2.1
11 水	ごはん ポークメンチカツ れんこんサラダ きのこのみそしる うんどうかい! がんばれ!	精白米/油/上白糖/ マヨネーズ/強力粉/ オリーブ油/ごま	ヨーグルト/ポークメ ンチカツ/ロースハム /混合だし(かつお 節・いわし煮干し)/ 豆腐/牛乳/あずき	れんこん/こまつな/ だいこん/ねぎ/えの き/しめじ	ヨーグルト ぎゅうじゅう あんパン 0歳児にゅうがし	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	565 604 22.7 22.4 20.7 22.5 1.4 1.5
12 木	まるパン ツナととうふのトマトソース しろいんげんのスープ	丸パン/かたくり粉/ パン粉/米油/上白糖 /小麦粉/ごま/精白 米	牛乳/豆腐/まぐろ缶 /大豆/白いんげん ピューレ/ベーコン/ 低脂肪乳/かつお節/ しらす干し	たまねぎ/ブロッコ リー/にんじん/ねぎ	ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう じゃこおにぎり	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	563 601 24.7 25.2 21.4 20.4 2.1 2.4
13 金	ごはん ぶたにくとあつあげの あまからいため うしくやさいのみそしる うしくの日	せんべい/精白米/米 油/かたくり粉/さつ まいも/上白糖/食パ ン/バター	豚肉/生揚げ/かつお 節/豆腐/ショアカル シウム&ビタミン/た まご/牛乳	しょうが/ねぎ/キャ ベツ/だいこん/ごぼ う/こまつな	せんべい はっこうじゅう フレンチトースト	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	521 549 21.7 25.4 12.3 12.4 1.3 1.4
16 月	ごはん チャラボンカレー (さつまいもカレー) しおこんぶあえ	精白米/米油/さつま いも/ごま/プレミッ クス粉/マヨネーズ	脱脂粉乳/豚肉/塩昆 布/なたと巻/牛乳/ 豆腐/チーズ/ウイン ナー	野菜フルーツジュース /しめじ/たまねぎ/ にんじん/なす/こま つな	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅう ウインナーマヨチーズパン	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	501 576 17.6 22.1 15.7 19.8 1.6 1.8
17 火	ミートライス ちんげんさいのたまごスープ りんごゼリー	せんべい/精白米/お おむぎ/とうもろこし 缶/米油/しっとりフ チケーキ	豚肉/大豆/ベーコン /たまご/牛乳/カニ カマ/米油/植物油 (乳脂肪・植物性脂肪)	ピーマン/たまねぎ/ にんじん/チンゲンサ イ/りんごゼリー/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 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	573 655 19.1 24.2 23.9 28.5 1.6 1.7
18 水	ごはん とりにくときりほし だいいこんのみそに のりすあえ なめこのみそしる	精白米/米油/こん にゃく/上白糖/コッ ペパン/バター	ヨーグルト/鶏肉/焼 き竹輪/油揚げ/まぐ ろ缶/焼きのり/かつ お節/わかめ/牛乳	にんじん/切干しだい こん/ねぎ/こまつな /もやし/なめこ/む らさきさつまいも	ヨーグルト ぎゅうじゅう むらさきさつまいもクリームサンド	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	477 553 22.7 25.5 11.0 13.9 1.6 1.9
19 木	まるパン ミートローフ ひじきのマリネ じゃがいもととうふのスープ	丸パン/パン粉/米油 /ごま油/上白糖/ じゃがいも/ごま/精 白米	牛乳/豚肉/大豆/豆 乳/干ひじき/豆腐/ わかめ/小魚	たまねぎ/にんじん/ きゅうり/キャベツ/ えのき	ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう わかめおにぎり ござかな0歳児なし	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	517 548 23.8 24.7 19.6 18.5 2.2 2.5

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 金	ごはん にざかな ポテトサラダ こまつなのみそしる	せんべい/精白米/ 上白糖/じゃがいも /マヨネーズ/マー マレード/小麦粉/ 米油	めかじき/ロースハ ム/混合だし(かつ お節・いわし煮干 し)/凍り豆腐/牛 乳	しょうが/きゅうり /にんじん/こまつ な/ねぎ	せんべい ぎゅうじゅう オレンジクッキー	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	527 579 18.9 22.7 20.3 22.2 1.5 1.9
21 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 しろぶどうほうれんそうジュース せんべい	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	445 482 10.4 14.0 12.6 15.5 1.7 1.9
23 月	ごはん ぶたにくのちゅうかいため キャベツサラダ はっこうじゅう	精白米/米油/かた くり粉/マヨネーズ /プレミックス粉/ 上白糖	豚肉/さつまあげ/ かつお味付け缶/ア シドミルク/牛乳/ 豆乳	野菜フルーツジュ ース/しょうが/ねぎ /ピーマン/にんじ ん/たまねぎ/キャ ベツ	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅう ココアケーキ 0歳児ホットケーキ	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	559 633 19.4 23.6 18.7 23.5 1.2 1.4
24 火	ごもくませごはん きゅうりのごまあえ さつまいもじる	せんべい/精白米/ 上白糖/ごま/さつ まいも	油揚げ/昆布/鶏肉 /豆腐/牛乳	ごぼう/にんじん/ しめじ/きゅうり/ だいこん/ねぎ/パ ナナ	せんべい ぎゅうじゅう バナナ せんべい未満児無し	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	494 581 17.8 22.5 10.4 9.7 1.6 2.1
25 水	ごはん かじきのてんぷら なつとうあえ たまねぎとりのみそしる	精白米/小麦粉/油 /上新粉/三温糖/ 米油	ヨーグルト/あおのり /めかじき/しらす干し/ 納豆/かつお節/混合 だし(かつお節・いわし 煮干し)/油揚げ/焼き のり/牛乳/豆乳	こまつな/にんじん /もやし/たまねぎ	ヨーグルト ぎゅうじゅう こめこのマフィン	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	554 630 23.7 25.2 20.4 24.5 2.0 2.3
26 木	ブルーベリーパン とりにくマヨネーズやき わふうミネストローネ オレンジ 未満児みかんかん	ブルーベリーパン/ 小麦粉/とうもろこ し缶/マヨネーズ/ 米油/ごま/精白米	牛乳/鶏肉/粉チー ズ/ベーコン/豆腐 /ぎんざけ	にんじん/たまねぎ /キャベツ/オレ ンジ/ねぎ/みかん缶	ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう さけおにぎり	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	544 587 24.1 24.9 21.2 20.9 2.1 2.5
27 金	ごはん かにたまやき マダムピターゼのあますあえ (だいこんのあますあえ) ワンタンのスープ	せんべい/精白米/ 上白糖/米油/ごま 油/ワンタン/白玉 粉	たまご/カニカマフ レーク/豚肉/わか め/油揚げ/牛乳/ 豆腐/きな粉	こまつな/ねぎ/だ いこん/たまねぎ	せんべい ぎゅうじゅう とうふいりきなこだんご 未満児せんべい	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	558 613 20.6 25.0 17.8 19.1 1.8 1.8
28 土	メロンパン ぎゅうじゅう とうじゅうプリン チーズ	せんべい/メロンパ ン/レーズンラスク	牛乳/豆乳プリン/ チーズ	白ぶどうとほうれん そうジュース	せんべい しろぶどうほうれんそうジュース ラスク	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	498 550 10.6 15.0 17.4 21.3 0.9 1.2
30 月	ごはん にくじゃが しらすいりすのもの	精白米/じゃがいも /しらたき/上白糖 /米油/ごま/食パ ン/マヨネーズ	豚肉/しらす干し/ わかめ/牛乳/まぐ ろ缶/粉チーズ	野菜フルーツジュ ース/にんじん/たま ねぎ/きゅうり/み かん缶	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅう ツナチーズトースト	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	478 548 18.1 22.3 14.0 17.8 1.9 2.2
31 火	チキンライス マカロニサラダ ハロウィンスープ	せんべい/精白米/ 米油/とうもろこし 缶/マカロニ/マヨ ネーズ/クッキー	鶏肉/ロースハム/ 低脂肪乳/牛乳	たまねぎ/にんじん /きゅうり/かほ ちゃ	せんべい ぎゅうじゅう クッキー	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	553 583 19.4 23.0 19.1 20.4 1.8 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。
- 17日の午後のおやつは、0歳児1歳児クラスはホットケーキとみかん缶です。
- 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、さつまいも、紫さつまいも、りんご、キャベツ中旬から、人参下旬から

うしくの日は、牛久産の食材を使用した給食の予定です。豚肉も牛久産予定です。

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。

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。