

11がつ ほういけんきゅうしょくこんだてひょう



令和5年10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
1 /水	ごはん カレー こまつなのサラダ	精白米/じゃがいも/米油/とうもろこし缶/ごま油/上白糖/ごま/プレミックス粉	ヨーグルト/豚肉/牛乳/豆乳/チーズ	たまねぎ/にんじん/だいこん/こまつな	ヨーグルト ぎゅうにゅう みそパン チーズ	I補肝 - 502 599 たんばく質 19.8 22.7 脂 質 14.2 19.8 食塩相当量 1.5 1.8	
2 /木	まるパン ホキのパンこやき ごまキャベツ きのこスープ	せんべい/丸パン/マヨネーズ/パン粉/米油/ごま/上白糖/精白米	ホキ/ヨーグルト/豆腐/なると巻/牛乳/油揚げ	キャベツ/にんじん/しめじ/エリンギ/たまねぎ	せんべい ぎゅうにゅう ぎつねおにぎり	I補肝 - 460 539 たんばく質 19.3 22.9 脂 質 14.4 18.0 食塩相当量 2.0 2.4	
4 /土	ロールパン チーズ ぎゅうにゅう フルーツゼリー	せんべい/すこやかロール	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 しるぶどうほうれんそうジュース せんべい	I補肝 - 408 448 たんばく質 9.1 14.1 脂 質 12.7 16.7 食塩相当量 1.1 1.3	
6 /月	ごはん みそちゃんこなべ ボリュームサラダ オレンジ 未満児みかんかん	精白米/かたくり粉/ごま/じゃがいも/上白糖/米油/マカロニ オレンジ	鶏肉/生揚げ/焼き竹輪/ロースハム/しらす干し/チーズ/牛乳/きな粉	野菜フルーツジュース/たまねぎ/にんじん/チンゲンサイ/ねぎ/しめじ/きゅうり/オレンジ/みかん缶	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう マカロニきなこまぶし	I補肝 - 484 554 たんばく質 21.9 27.1 脂 質 12.5 15.8 食塩相当量 1.9 2.1	
7 /火	おべんとうのひ	せんべい/たべっこ動物ビスケット/たべっこハイビーおやさい	牛乳		せんべい ぎゅうにゅう ビスケット	I補肝 - 181 206 たんばく質 6.3 8.1 脂 質 6.8 9.6 食塩相当量 0.4 0.4	
8 /水	ごはん かほぢのみそやき かほぢのにももの のっぺいじ	精白米/ごま油/上白糖/米油/かたくり粉/バター/食パン/ごま/紫さつまいも	ヨーグルト/めかじき/豆腐/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/牛乳	かほぢや/ねぎ/だいこん/にんじん/はくさい/なめこ	ヨーグルト ぎゅうにゅう むらさきもクリームサンド	I補肝 - 515 575 たんばく質 21.5 22.7 脂 質 13.1 15.2 食塩相当量 1.8 1.9	
9 /木	まるパン とりのからあげ ブロックおなかチーズサラダ コーンスープ レモンゼリー	丸パン/かたくり粉/油/とうもろこし缶/上白糖/ごま油/バター/せんべい	牛乳/鶏肉/かつお節/粉チーズ/低脂肪乳/アシドミルク	しょうが/ブロッコリー/たまねぎ/レモンゼリー	ぎゅうにゅう はっこうにゅう せんべい	I補肝 - 560 619 たんばく質 22.3 22.9 脂 質 21.8 23.6 食塩相当量 2.0 2.4	
10 /金	ごはん マダム・ピターゼと ツナのにももの とんじ	せんべい/精白米/こんにゃく/米油/上白糖/さといも/小麦粉	まぐろ缶/さつまあげ/かつお節/生揚げ/豚肉/牛乳/たまご	しょうが/だいこん/にんじん/ごぼう/ねぎ/こまつな	せんべい ぎゅうにゅう にんじんころもやき	I補肝 - 465 565 たんばく質 19.2 23.6 脂 質 16.5 20.7 食塩相当量 1.7 2.0	
11 /土	キッズマーボーどん 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/牛乳	にんじん/ねぎ/しょうが/フルーツゼリー	せんべい ぎゅうにゅう せんべい	I補肝 - 523 510 たんばく質 16.2 21.2 脂 質 18.4 17.9 食塩相当量 1.8 1.6	
13 /月	ごはん こおりどうふの ひきにくづみそに いそあえ taro/バルクんのけんちんじ	精白米/小麦粉/米油/上白糖/ごま/こんにゃく/さといも	凍り豆腐/豚肉/焼きのり/なると巻/豆腐/かつお節/牛乳	野菜フルーツジュース/ほうれんそう/にんじん/だいこん/バナナ	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう バナナソフトクッキー	I補肝 - 550 614 たんばく質 19.3 23.4 脂 質 16.9 20.1 食塩相当量 1.7 2.0	
14 /火	ふたにくのあんかけどん (むぎいりごはん) はくさいのスープ アセロラゼリー	せんべい/精白米/おむぎ/ごま油/かたくり粉/米油/お米いちごスティックケーキ	豚肉/焼き竹輪/ベーコン/牛乳/卵(卵黄)脂肪・植物性脂肪	しょうが/たまねぎ/にんじん/もやし/にら/はくさい/トウモロコシ/アセロラゼリー/みかん缶	せんべい ぎゅうにゅう たんじょうかいケーキ	I補肝 - 496 620 たんばく質 18.0 22.9 脂 質 17.6 23.6 食塩相当量 1.4 1.5	
15 /水	ごはん まつかぜやき わかめときゅうりのすのもの さつまいもじる	精白米/ごま/米油/パン粉/上白糖/さつまいも/薄力粉/バター/マーガリン/グラニュー糖	ヨーグルト/鶏肉/たまご/わかめ/カニカマフレーク/油揚げ/牛乳/脱脂粉乳	しょうが/玉ねぎ/にんじん/きゅうり/だいこん/ねぎ/しめじ	ヨーグルト ぎゅうにゅう メロンパン 0歳児にゅうがし	I補肝 - 589 681 たんばく質 22.4 24.3 脂 質 18.4 22.7 食塩相当量 1.8 2.3	
16 /木	まるパン さけとほうれんそうのシチュー はるさめのちゅうかサラダ	丸パン/じゃがいも/米油/バター/薄力粉/はるさめ/ごま油/上白糖/精白米/ごま	牛乳/さけ/脱脂粉乳/ロースハム/鶏肉	にんじん/たまねぎ/ほうれんそう/きゅうり/しょうが	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりそぼろおにぎり	I補肝 - 535 570 たんばく質 23.4 23.7 脂 質 19.2 18.4 食塩相当量 1.8 2.1	
17 /金	ごはん ごもくたまごやき こんさいじ	せんべい/精白米/上白糖/米油/こんにゃく/米粉	たまご/干ひじき/凍り豆腐/豚肉/豆腐/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/シオastroパリー-Caビタミン/豆乳/きな粉	にんじん/にら/れんこん/だいこん/ごぼう	せんべい はっこうにゅう きなこめクッキー	I補肝 - 504 598 たんばく質 20.1 23.7 脂 質 16.4 20.5 食塩相当量 1.5 1.7	

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 /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 しるぶどうほうれんそうジュース せんべい	I補肝 - 446 502 たんばく質 9.8 13.7 脂 質 15.4 19.0 食塩相当量 1.7 2.0	
20 /月	ごはん カミカミマーボー ワンタンスープ	精白米/米油/上白糖/かたくり粉/ワンタン/さつまいも/油	生揚げ/豆腐/凍り豆腐/豚肉/ウィンナー/なると巻/牛乳/小魚	野菜フルーツジュース/にんじん/ねぎ/こまつな/しょうが	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう かじってさつまいもスティック こざかな 0歳児なし	I補肝 - 511 591 たんばく質 18.8 23.2 脂 質 16.6 20.9 食塩相当量 1.4 1.7	
21 /火	ぎつねうどん きりぼしだいこんのサラダ バナナ	せんべい/ゆでうどん/上白糖/ごま油/米油/コッペパン	かつお節/油揚げ/鶏肉/わかめ/しらす干し/かつお味付けルーフ缶/牛乳/ウィンナー	ねぎ/にんじん/だいこん/切干しだいこん/きゅうり/バナナ	せんべい ぎゅうにゅう ホットドック	I補肝 - 464 576 たんばく質 18.0 23.3 脂 質 14.4 19.4 食塩相当量 2.0 2.5	
22 /水	ごはん なっとうのかきあげ ぐたくさんみそじる	精白米/小麦粉/油/こんにゃく/米油/ミニアスパラガス ビスケット	ヨーグルト/カニカマフレーク/納豆/生揚げ/さつまあげ/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/牛乳/チーズ	にんじん/ごぼう/こまつな/たまねぎ	ヨーグルト ぎゅうにゅう ビスケット チーズ	I補肝 - 531 606 たんばく質 20.0 22.3 脂 質 18.3 23.4 食塩相当量 1.6 2.0	
24 /金	ごはん にざかな さつまいも ハクミンのみそじる (はくさいのみそじる)	せんべい/精白米/上白糖/さつまいも/マヨネーズ/食パン/バター	めかじき/チーズ/ヨーグルト/かつお節/油揚げ/のむヨーグルト	しょうが/パイナップル缶/ねぎ/はくさい	せんべい のむヨーグルト ココアトースト 0歳児シュガートースト	I補肝 - 464 553 たんばく質 19.2 22.7 脂 質 12.3 15.5 食塩相当量 1.8 2.0	
25 /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/サブレ	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 しるぶどうほうれんそうジュース クッキー	I補肝 - 445 448 たんばく質 10.2 13.0 脂 質 16.7 18.2 食塩相当量 0.9 1.0	
27 /月	ごはん すきやきふうのもの だいこんとりののみそじる りんご	精白米/上白糖/米油/しらたき/かたくり粉/ごま	豆腐/豚肉/かつお節/油揚げ/焼きのり/牛乳/わかめ	野菜フルーツジュース/はくさい/にんじん/ねぎ/こまつな/だいこん/たまねぎ/りんご	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう わかめおにぎり	I補肝 - 521 597 たんばく質 18.7 23.1 脂 質 12.7 16.0 食塩相当量 1.5 1.7	
28 /火	ごはん(むぎいり) キャバリオのキーマカレー (にんじんのキーマカレー) とうさいサラダ はっこうにゅう	せんべい/精白米/おむぎ/米油/とうもろこし缶/ごま油/上白糖/薄力粉	豚肉/脱脂粉乳/大豆/まぐろ缶/シリアール/ミネラル/豆乳/粉チーズ/チーズ	にんじん/たまねぎ/こまつな	せんべい ぎゅうにゅう チーズおやき	I補肝 - 503 593 たんばく質 21.0 24.7 脂 質 18.7 22.6 食塩相当量 1.6 2.0	
29 /水	ごはん さけのみじやき こんぶとだいすのにももの たまねぎのみそじる	精白米/小麦粉/マヨネーズ/さつまいも/上白糖/いもまん!	ヨーグルト/さけ/昆布/大豆/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/わかめ/牛乳	にんじん/たまねぎ	ヨーグルト ぎゅうにゅう いもまん! 0歳児にゅうがし	I補肝 - 528 593 たんばく質 23.2 24.2 脂 質 13.6 15.9 食塩相当量 2.1 2.3	
30 /木	ブルーベリーパン かほぢグラタン こまつなのスープ	ブルーベリーパン/米油/パン粉/小麦粉/マーガリン/上白糖	牛乳/鶏肉/ベーコン/豆乳/生揚げ/脱脂粉乳/きな粉	かほぢや/たまねぎ/エリンギ/こまつな/にんじん/もやし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きなこラスク 0歳児にゅうがし	I補肝 - 523 562 たんばく質 21.0 21.7 脂 質 23.5 23.6 食塩相当量 2.2 2.6	

- 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。
- 14日の午後のおやつは、0歳児クラスはお米スティックケーキとみかん缶です。
- 主食がパンの時は、0歳クラスはご飯又はパンになります。(咀嚼を考慮して対応します。)



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、キャベツ、人参中旬頃から

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

リクエスト献立



- 丸パン
- とりのからあげ
- 9日(木) ブロッコリーおなかチーズサラダ
- コーンスープ
- レモンゼリー

今月は、栄町保育園の5歳児さんが話し合ってお決めしてくれました。
お楽しみに♪

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、魚等々を検査しています。