

# 1がつ ほいくえんきゅうしよくこんだてひょう



令和5年1月22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
4 木	ごはん にくじゃが きりほしだいこんのみそしる	精白米/じゃがいも/しらたき/上白糖/米油/マカロニ	豚肉/かつお節/わかめ/なると巻/牛乳/きな粉	野菜と果実ジュース/グレイプ/にんじん/たまねぎ/切干しだいこん	やさいとかつおジュース(グレイプ) ぎゅうにゅう マカロニきなこまぶし	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	436 484 16.8 20.1 8.9 10.3 1.9 2.2
5 金	ごはん とりと きりほしだいこんのみそに ほうれんそうごますあえ はるさめスープ	せんべい/精白米/米油/上白糖/ごま/はるさめ/ミニアスパラガスビスケット	鶏肉/油揚げ/なると巻/わかめ/牛乳	にんじん/切干しだいこん/ねぎ/ほうれんそう	せんべい ぎゅうにゅう ビスケット	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	413 508 18.2 21.5 11.7 14.7 1.3 1.4
6 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	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	501 561 16.3 21.7 16.3 19.9 1.6 1.7
9 火	ちゅうかどん (むぎいりごはん) さつまいもサラダ しろぶどうほうれんそうジュース	せんべい/精白米/おむぎ/米油/かたくり粉/さつまいも/マヨネーズ/小麦粉/バター/上白糖	豚肉/焼き竹輪/凍りヨーグルト	たまねぎ/にんじん/こまつな/はくさい/もやし/きゅうり/りんご/白ぶどうとほうれんそうジュース/せり/かぶ/かぶ菜	せんべい のむヨーグルト ななくさクッキー	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	558 643 17.9 20.6 15.1 19.3 1.2 1.4
10 水	ごはん あつあげとだいこんのもの さといものみそしる バナナ	精白米/米油/上白糖/さといも/焼きふ/スパゲッティ	ヨーグルト/生揚げ/さつまいも/昆布/かつお節/牛乳/豚肉/チーズ	だいこん/にんじん/ねぎ/こまつな/バナナ/たまねぎ	ヨーグルト ぎゅうにゅう ナポリタン チーズ	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	513 615 20.5 24.0 14.9 20.3 1.9 2.5
11 木	まるパン さけのムニエル こまつなのサラダ えのきとやさいのスープ	丸パン/小麦粉/米油/バター/ごま油/上白糖/白玉粉/せんべい	牛乳/ぎんざげ/ウィンナー/豆腐/豆乳/きな粉/こしあん	だいこん/にんじん/こまつな/えのき/キャベツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きなこあんとうふしらたま 未満児せんべい	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	521 549 24.9 25.7 20.2 19.6 1.8 1.9
12 金	ごはん カレー ヘモグロストベルハッセの のりすあえ (ほうれんそうのりすあえ)	せんべい/精白米/米油/じゃがいも/とうもろこし/上白糖/ごま/プレミックス粉	豚肉/まぐろ缶/焼きのり/牛乳/豆乳	たまねぎ/にんじん/ほうれんそう/もやし	せんべい ぎゅうにゅう みそパン	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	470 576 17.6 21.6 13.4 17.3 1.4 1.6
13 土	メロンパン ぎゅうにゅう チーズ フルーツゼリー	せんべい/メロンパン	牛乳/チーズ	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 しろぶどうほうれんそうジュース せんべい	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	428 522 8.9 14.2 13.7 19.7 0.8 1.0
15 月	ごはん にさかな わふうサラダ あぶらあげのみそしる	精白米/上白糖/ごま油/食パン	めかじき/かつお節/油揚げ/アソビミルク/きな粉/豆乳	野菜フルーツジュース/しょうが/ブロッコリー/きゅうり/しめじ/にんじん/ねぎ	やさいフルーツジュース はっこうにゅう きなこクリームサンド	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	488 543 20.6 24.9 8.6 10.5 1.9 2.3
16 火	メキシカンライス (むぎいりごはん) とうさいサラダ はくさいのミルクコーンスープ	せんべい/精白米/おむぎ/米油/ごま油/上白糖/とうもろこし/クリーム缶/ホットケーキ	ウィンナー/大豆/まぐろ缶/牛乳/脱脂粉乳/ベーコン/クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	たまねぎ/にんじん/ピーマン/こまつな/はくさい/みかん缶	せんべい ぎゅうにゅう たんじょうかいケーキ	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	492 618 17.7 22.8 19.2 25.6 1.8 2.2
17 水	ごはん なつとうのかきあげ マダム・ピターゼのサラダ (だいこんのサラダ) とうふのみそしる	精白米/小麦粉/油/ごま油/上白糖/丸パン/バター/紫さつまいも	ヨーグルト/しらす干し/納豆/かつお味付け缶/かつお節/豆腐/牛乳	にんじん/だいこん/こまつな/たまねぎ	ヨーグルト ぎゅうにゅう むらさきもクリームサンド	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	523 614 20.9 23.4 15.4 19.6 1.5 1.8
18 木	ぶどうパン とりのてりやき キッズオーシャンサラダ やさいスープ	ぶどうパン/米油/とうもろこし缶/上白糖/ごま油/じゃがいも/精白米	牛乳/鶏肉/わかめ/カニカマフレーク/ローズハム/まぐろ缶	キャベツ/にんじん/きゅうり/たまねぎ/カリフラワー/とうみょう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ツナカレーおにぎり	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	496 518 23.8 24.5 16.8 14.9 2.1 2.2
19 金	ごはん こおりとうふのふわふわに とんじる アセロラゼリー	せんべい/精白米/上白糖/米油/こんにゃく/さつまいも/プレミックス粉	凍り豆腐/たまご/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/豚肉/生揚げ/牛乳/豆乳	にんじん/こまつな/ごぼう/はくさい/アセロラゼリー/バナナ	せんべい ぎゅうにゅう ココアケーキ 0歳児ココアなしケーキ	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	527 631 19.6 23.7 16.8 21.1 1.4 1.6
20 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 しろぶどうほうれんそうジュース せんべい	IUP 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

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
22 月	ごはん にくとうふ いなかじる みかん 未満児みかんゼリー	精白米/上白糖/しらたき/さといも/米油/小麦粉	豚肉/豆腐/大豆/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/牛乳/たまご	野菜フルーツジュース/はくさい/にんじん/たまねぎ/ねぎ/ごぼう/だいこん/こまつな/みかん/みかんゼリー	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう にんじんころもやき	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	487 546 18.7 22.7 14.4 17.2 1.5 1.7
23 火	カレーうどん ほうれんそうとしらすのサラダ とうにゅうプリン <b>リクエスト献立</b>	せんべい/ゆでうどん/上白糖/じゃがいも/米油/とうもろこし缶/食パン/マヨネーズ	かつお節/鶏肉/しらす干し/豆乳/プリン/牛乳	たまねぎ/にんじん/ねぎ/ほうれんそう/みかん缶	せんべい ぎゅうにゅう コーントースト	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	531 644 17.5 22.4 20.2 26.1 1.8 2.1
24 水	ごはん かにたまやき わかめのみそしる	精白米/上白糖/米油/ごま油/コッパパン	ヨーグルト/たまご/カニカマフレーク/豚肉/かつお節/わかめ/豆腐/牛乳/ポークウイニー	こまつな/ねぎ/たまねぎ	ヨーグルト ぎゅうにゅう ホットドック	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	513 574 23.1 24.5 19.2 22.7 1.9 2.3
25 木	まるパン さけフライ かぶのサラダ こんぶのスープ	丸パン/小麦粉/パン粉/油/マヨネーズ/米油/精白米/もち米/三温糖	牛乳/ぎんざげ/しらす干し/昆布/ベーコン/きな粉	かぶ/かぶ菜/にんじん/きゅうり/はくさい/たまねぎ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きなこおはぎ	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	573 616 23.5 23.9 25.1 25.2 2.1 2.2
26 金	ごはん とりにくのみそだれやき はくさいとあぶらあげのびだし うしくのこんさいスープ <b>うしくのひ</b>	せんべい/精白米/ごま油/上白糖/ごま/さつまいも/米油	鶏肉/油揚げ/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/牛乳/チーズ	にんにく/しょうが/はくさい/こまつな/だいこん/にんじん/ごぼう/ねぎ/バナナ	せんべい ぎゅうにゅう バナナ チーズ	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	421 531 18.8 24.0 12.8 17.1 1.1 1.5
27 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/サブレ	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 しろぶどうほうれんそうジュース クッキー	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	457 506 9.5 14.5 14.8 19.3 0.8 1.0
29 月	ごはん こおりとうふの ひきにくづめみそに taro/バルくんけんちんじり (さといものけんちんじり)	精白米/小麦粉/米油/上白糖/こんにゃく/さといも/いもまん!	凍り豆腐/豚肉/さつまいも/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/シリアル/ビタミン	野菜フルーツジュース/ごぼう/だいこん/にんじん/はくさい	やさいフルーツジュース はっこうにゅう いもまん! 0歳児にゅうがし	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	528 596 19.2 22.8 10.9 13.7 1.5 1.9
30 火	フルコギどん (むぎいりごはん) くだくさんスープ バナナ	せんべい/精白米/おむぎ/ごま油/米油/上白糖/かたくり粉/ごま/はるさめ/薄力粉/バター	豚肉/油揚げ/牛乳/焼きのり	にんにく/たまねぎ/にんじん/にら/もやし/こまつな/ねぎ/バナナ	せんべい ぎゅうにゅう のりクッキー	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	474 553 19.2 22.3 15.1 17.5 0.9 1.1
31 水	ごはん わふうバーグ ひじきのこもくに だいこんのみそしる	精白米/上白糖/パン粉/米油/こんにゃく/小麦粉/マーガリン/グラニュー糖	ヨーグルト/生揚げ/豚肉/焼き竹輪/干ひじき/かつお節/牛乳	たまねぎ/にんじん/ごぼう/だいこん/こまつな/ねぎ/干しぶどう	ヨーグルト ぎゅうにゅう レースンラスク 0歳児にゅうがし	IUP たんぱく質 脂 質 食塩相当量	474 545 20.6 22.1 16.4 20.5 1.7 2.0

- 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。
- 16日の午後のおやつは、0歳児クラスはホットケーキとみかん缶になります。
- 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。)

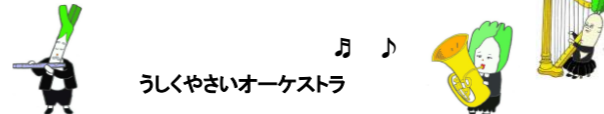


## 今月の牛久市青果市場予定食材

小松菜、長ねぎ、ごぼう、  
さつまいも、紫さつまいも、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

23日(火)・ほうれんそうとしらすのサラダ  
・とうにゅうプリン



今月は、下根保育園の5歳児さんが話し合っておくれました。  
お楽しみに♪

## 0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。

