

4がつ ほいくえんきゅうしゅくこんだてひょう



令和6年3月25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	未満児/以上児
1 /月	ごはん にぎかな はるさめのすのもの とんじり	精白米/上白糖/はる さめ/こんにやく/米 油/米粉	めかじき/わかめ/混 合だし(かつお節・い わし煮干し)/油揚げ /豚肉/牛乳/豆乳/ きな粉	野菜フルーツジュース /しょうが/きゅうり /みかん缶/こぼろ/ にんじん/ねぎ	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅう きなこめクッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	479 553 19.3 23.7 14.6 18.3 1.4 1.7
2 /火	ごはん とりのてりやき こまあえ キャベツととうふのスーフ	せんべい/精白米/米 油/こま/上白糖	鶏肉/竹輪/豆腐/ ロースハム/牛乳/ チーズ	こまつな/にんじん/ たまねぎ/キャベツ/ バナナ	せんべい ぎゅうじゅう バナナ チーズ 未満児なし	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	485 554 17.6 23.8 15.9 19.9 1.6 2.1
3 /水	ごはん にくじゃが 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/プレミックス粉	ヨーグルト/豚肉/油 揚げ/かつお節/豆腐 /牛乳/豆乳/脱脂粉 乳	にんじん/たまねぎ/ きぬさや/だいこん/ ねぎ	ヨーグルト ぎゅうじゅう ココアケーキ 0歳児ホットケーキ	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	509 570 20.1 21.1 15.0 17.8 1.5 1.7
4 /木	まるパン ホワイトシチュー ヘモグロスト・ベルハッセのツナあえ (ほうれんそうのツナあえ) きよみオレンジ 未満児みかんゼリー	丸パン/じゃがいも/ 米油/バター/小麦粉 /こま/上白糖/せん べい	牛乳/豚肉/脱脂粉乳 /まぐろ缶	にんじん/たまねぎ/ しめじ/ほうれんそう /きよみオレンジ/み かんゼリー	ぎゅうじゅう きゅうじゅう せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	544 570 22.7 23.8 23.0 23.4 1.7 1.9
5 /金	わかめうどん きゅうりとだいこんのサラダ ヨーグルト	せんべい/ゆでうどん /上白糖/こま/こま 油/精白米	かつお節/鶏肉/油揚 げ/わかめ/なると巻 /カニカマフレーク/ ヨーグルト/牛乳/塩 昆布/かつお味付缶	にんじん/ねぎ/きゅ うり/だいこん	せんべい ぎゅうじゅう かつおこんぶおにぎり	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	512 566 20.3 25.2 12.2 13.5 1.8 2.2
6 /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	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	527 541 14.4 16.5 15.9 15.8 1.2 1.2
8 /月	ごはん キッスマーボー ワンドンスーフ	精白米/米油/上白糖 /かたくり粉/ワナン /こま油/食パン	豆腐/豚肉/大豆/牛 乳/きな粉/豆乳	野菜フルーツジュース /にんじん/ねぎ/ しょうが/たまねぎ/ こまつな/もやし	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅう きなこクリームサンド	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	502 567 20.0 24.2 14.5 17.2 1.5 1.8
9 /火	ごはん ぶたにくとはるさめの いためもの きりほしだいこんのみそしる	せんべい/精白米/は るさめ/こま油/メロ ンパン	豚肉/混合だし(かつ お節・いわし煮干し) /生揚げ/牛乳	しょうが/もやし/に ら/にんじん/キャベ ツ/切干しだいこん/ ねぎ	せんべい ぎゅうじゅう メロンパン 0歳児にゅうがし	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	550 635 18.1 23.1 17.2 20.3 1.4 1.6
10 /水	ごはん(むぎいり) ドライカレー ポリウムサラダ バナナ	精白米/おむぎ/と うもろこし缶/米油/ じゃがいも/上白糖/ こま/小麦粉	ヨーグルト/大豆/豚 肉/脱脂粉乳/凍り豆 腐/ロースハム/しら す干し/チーズ/牛乳 /豆乳	たまねぎ/にんじん/ ピーマン/きゅうり/ バナナ	ヨーグルト ぎゅうじゅう セサミクッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	534 609 21.2 22.6 17.8 22.4 1.5 1.8
11 /木	まるパン さけのムニエル コルスロー やさいスープ	丸パン/小麦粉/米油 /バター/とうもろこ し缶/上白糖/マヨ ネーズ/精白米/こま	牛乳/ぎんざけ/ウイ ンナー/鶏肉	きゅうり/キャベツ/ にんじん/トウモロコ シ/たまねぎ/トマト/ しょうが	ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう とりそぼろおにぎり	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	520 614 22.5 26.0 22.0 25.4 1.9 2.2
12 /金	こもくませごはん のりすあえ かきたまじり	せんべい/精白米/上 白糖/かたくり粉/米 油/三温糖/米油	油揚げ/昆布/鶏肉/ 凍り豆腐/まぐろ缶/ 焼きのり/かつお節/ カニカマフレーク/た まご/牛乳/豆乳	こぼろ/にんじん/し めじ/こまつな/もや し/たまねぎ/ねぎ	せんべい ぎゅうじゅう こめこのマフィン	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	540 573 18.9 22.0 18.9 19.8 2.1 2.3
13 /土	メロンパン ぎゅうじゅう 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	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	436 522 8.9 14.2 13.7 19.7 0.8 1.0
15 /月	ごはん とりにくと きりほしだいこんのみそに シルバーサラダ とうふのすましじり	精白米/米油/上白糖 /はるさめ/マヨネー ズ/食パン/バター	鶏肉/油揚げ/ロース ハム/かつお節/なると 巻/豆腐/牛乳	野菜フルーツジュース /にんじん/切干しだ いこん/ねぎ/キャベ ツ/きゅうり/こまつ な	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅう ジュカートーフト	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	499 569 20.0 24.8 17.1 21.7 1.8 2.2
16 /火	ごはん あつあげのごもくに じゃがいものみそしる	せんべい/精白米/上 白糖/米油/しらたき /じゃがいも/小麦粉	生揚げ/豚肉/かつお 節/わかめ/牛乳/た まご	たまねぎ/こまつな/ にんじん/ねぎ	せんべい ぎゅうじゅう にんじんころもやき	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	498 569 19.4 25.0 18.0 21.2 1.8 1.9
17 /水	ごはん かつおフライ フロッコリーおかかチーズあえ くたくさんみそしる	精白米/油/とうもろ こし缶/上白糖/こま 油/米油/こんにやく /小麦粉/マーガリン /グラニュー糖	ヨーグルト/かつおフ ライ/かつお節/粉チー ズ/豆腐/混合だし(かつ お節・いわし煮干し) /牛乳/脱脂粉乳/きな粉	フロッコリー/こぼろ /だいこん/ねぎ/こ まつな	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	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	529 612 22.4 24.7 16.9 21.3 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	未満児/以上児
18 /木	ココアパン ミートローフ とうにゅうコーンスーフ	ココアパン/パン粉 /米油/とうもろこ しクリーム缶/こま /精白米	牛乳/豚肉/大豆/ 豆乳/かつお節/し らす干し	たまねぎ/にんじん /キャベツ/ねぎ	ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう じゃこおにぎり	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	526 559 23.9 24.7 19.7 18.6 2.0 2.2
19 /金	フルコキどん (むぎいりごはん) もやしのナムル チンゲンサイのスーフ	せんべい/精白米/お むぎ/こま油/米油 /上白糖/かたくり粉 /こま/お米いちごス ティックケーキ	豚肉/ロースハム/ 牛乳/カ(乳脂肪・ 植物性脂肪)	にんにく/たまねぎ /にんじん/にら/ きゅうり/もやし/ チンゲンサイ/しめ じ/みかん缶	せんべい ぎゅうじゅう たんじょうかいケーキ	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	519 563 18.9 22.7 20.0 22.0 1.2 1.3
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 しろぶどう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
22 /月	ごはん さけのレモンあじ ひじきのこもくに はっこうじゅう	精白米/薄力粉/米 油/上白糖/こ んにやく/プレミック ス粉	ぎんざけ/豚肉/油 揚げ/ひじき/ショ アアルジウム&ヒタ ミン/牛乳/豆乳	野菜フルーツジュース /レモン汁/にん じん/きぬさや/パ インアップル缶	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅう パインケーキ	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	551 607 20.1 23.2 18.2 21.9 1.1 1.3
23 /火	ごはん チーズハンバーグ こまつなごまあえ のみそしる	せんべい/精白米/ 米油/パン粉/こま /上白糖/焼きふ /こま/小麦粉	豚肉/豆乳/チーズ /かつお節/わかめ /牛乳	たまねぎ/こまつな /キャベツ/にんじ ん/ねぎ	せんべい ぎゅうじゅう ココアごまクッキー 0歳児ココアなしクッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	535 584 19.3 23.2 21.0 23.1 1.7 2.1
24 /水	ごはん ちくわとぶたにくの ちゅうかぶつに えのきともやしのスープ でごはん 未満児みかんゼリー	精白米/かたくり粉 /米油/上白糖/こ ま油/コッペパン/ マヨネーズ	ヨーグルト/豚肉/ 竹輪/凍り豆腐/ ベーコン/牛乳/ま ぐろ缶	こまつな/たまねぎ /にんじん/えのき /もやし/でこぼん /きゅうり/みかん ゼリー	ヨーグルト ぎゅうじゅう ツナサンド	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	464 592 19.9 23.7 15.4 22.7 1.6 2.0
25 /木	ぶどうパン キャバリオのオムレツ (にんじんのオムレツ) トマト くたくさんスープ	ぶどうパン/米油/ 上白糖/精白米/も ち米/三温糖	牛乳/たまご/鶏肉/ ロースハム/きな 粉	たまねぎ/キャベツ /にんじん/トマト /もやし/こまつな /ねぎ	ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう きなこおはぎ	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	517 563 23.5 25.0 19.0 19.1 1.7 2.1
26 /金	ごはん(むぎいり) チキンカレー キッスオーシャンサラダ ぶどうゼリー	せんべい/精白米/お むぎ/米油/じゃが いも/とうもろこし缶 /上白糖/こま油/薄 力粉/バター	鶏肉/わかめ/カニ カマフレーク/牛乳 /焼きのり	たまねぎ/にんじん /キャベツ/きゅう り/ぶどうゼリー	せんべい ぎゅうじゅう のりクッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	532 596 16.5 21.0 15.7 18.0 1.4 1.6
27 /土	いちごメロンパン チーズ ぎゅうじゅう フルーツゼリー	せんべい/いちごメ ロンパン	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 せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	464 513 10.1 15.1 12.6 17.1 1.2 1.4
30 /火	ごはん とうふのうまに しらすすりすのもの 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/上白糖 /米油/こま/じゃ がいも/クッキー	豆腐/豚肉/なると 巻/しらす干し/わ かめ/混合だし(かつ お節・いわし煮干 し)/油揚げ/牛乳	しょうが/こまつな /にんじん/たまね ぎ/ねぎ/きゅうり /みかん缶	せんべい ぎゅうじゅう クッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	525 563 21.0 25.3 17.8 18.5 2.0 2.0 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歳児クラスはお米いちごスティック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

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、翌月にホームページと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。

