

# 6がつ ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう



令和6年5月28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 土	メロンパン きゅうにゅう 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	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	481 526 10.9 15.1 13.5 17.0 1.1 1.3
3 月	ごはん いりとうふ だいこんのみそあえ キャベツのみそしる	精白米/こんにゃく/米油/上白糖/食パン/薄力粉	豆腐/鶏肉/かつお節/油揚げ/牛乳/きな粉/豆乳	野菜と果実ジュース/グレイプ味/ねぎ/たまねぎ/にんじん/だいこん/きゅうり/キャベツ/もやし	やさいとがじつジュース (グレイプ) きゅうにゅう きなこトースト	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	497 573 19.9 24.8 13.8 17.2 1.7 2.0
4 火	ごはん かじきのたつたあげ にんじんこまサラダ こまつなのみそしる	せんべい/精白米/かたくり粉/油/こま/はるさめ/上白糖/マヨネーズ/薄力粉/米油	めかじき/生揚げ/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/牛乳/豆乳/チーズ	しょうが/にんじん/もやし/きゅうり/こまつな/たまねぎ	せんべい きゅうにゅう チーズおやき	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	510 573 19.2 24.0 20.4 23.4 1.5 1.7
5 水	ごはん やきしゅうまい かみかみナムル わかめスープ カミカミこんだて	精白米/こま油/かたくり粉/コーンフレーク/上白糖/米粉/米油	ヨーグルト/豚肉/カニカマ/フレイク/わかめ/凍り豆腐/牛乳/豆腐	たまねぎ/キャベツ/しょうが/きゅうり/切干しだいこん/ねぎ/にんじん/バナナ	ヨーグルト きゅうにゅう こめソフトクッキー 0歳児ココアなし こめソフトクッキー	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	481 579 20.1 23.2 15.0 20.4 1.3 1.5
6 木	まるパン トマペコのポークチャップ (トマトのポークチャップ) ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	丸パン/薄力粉/じゃがいも/米油/とうもろこし缶/上白糖/マヨネーズ/ミニスパラスビスケット/ブロッコリーのサラダ/たべっこペイビーおやさい	牛乳/豚肉/大豆/ウインナー	たまねぎ/トマト/ピーマン/ブロッコリー/しめじ/にんじん	きゅうにゅう ビスケット	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	488 553 23.1 25.1 20.8 22.4 2.3 2.4
7 金	ごもくちらしすし しおこんぶあえ すましじる	せんべい/上白糖/米油/精白米/焼きふ/こま	たまご/油揚げ/ぎんざけ/塩昆布/焼き竹輪/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/豆腐/牛乳/鶏肉	にんじん/しめじ/きゅうり/こまつな/ねぎ/しょうが	せんべい きゅうにゅう とりそぼろおにぎり	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	529 577 19.5 23.6 17.0 18.2 1.7 1.8
8 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 きゅうにゅう せんべい	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	521 543 14.4 16.5 16.0 15.9 1.3 1.3
10 月	ごはん とりにくのみそやき もやしのカレーサラダ こまつなのスープ	精白米/マヨネーズ/上白糖/米油/コッパパン	鶏肉/ロースハム/なると巻/油揚げ/牛乳/ポークウインナー	野菜と果実ジュース/グレイプ味/ねぎ/にんじん/もやし/きゅうり/こまつな/たまねぎ	やさいとがじつジュース (グレイプ) きゅうにゅう ホットドック	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	480 552 19.4 24.4 16.8 21.1 1.5 1.9
11 火	ごはん とうふいりたまごやき ワンタンたんたん ぶどうゼリー	せんべい/精白米/米油/ワンタン/こま/こま油/上白糖	豆腐/たまご/鶏肉/豚肉/牛乳	にんじん/たまねぎ/ねぎ/チンゲンサイ/もやし/にんにく/しょうが/ぶどうゼリー/バナナ	せんべい きゅうにゅう バナナ	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	570 606 19.9 23.2 18.5 18.9 1.7 1.7
12 水	ごはん なつとうのかきあげ のりすあえ なすのみそしる	精白米/小麦粉/油/コーンスターチ/上白糖/食パン/プレミックス粉	ヨーグルト/しらす干し/納豆/まぐろ缶/焼きのり/かつお節/油揚げ/牛乳	にんじん/こまつな/もやし/なす/ねぎ	ヨーグルト きゅうにゅう ココアクリームサンド 0歳児ホットケーキ	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	525 608 22.2 24.3 15.7 19.4 1.6 1.8
13 木	ココアパン ポテトグラタン トマト レタスのスープ	ココアパン/じゃがいも/米油/シチュールー/パン粉/精白米	牛乳/豚肉/豆乳/昆布/ウインナー/まぐろ缶	しめじ/たまねぎ/トマト/レタス/にんじん	きゅうにゅう きゅうにゅう ツナカレーおにぎり	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	529 575 22.2 23.6 19.4 19.5 2.3 2.4
14 金	チキンライス わふうサラダ とうにゅうコーンスープ	せんべい/精白米/米油/上白糖/とうもろこし缶/しっとりフチケーキ/プレミックス粉	鶏肉/豆乳/牛乳/カニ(乳脂肪・植物性脂肪)	たまねぎ/さいいんげん/にんじん/きゅうり/しめじ/ブロッコリー/みかん缶	せんべい きゅうにゅう たんじょうかいケーキ	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	523 591 18.6 23.6 17.8 20.7 2.0 2.1
15 土	いちごメロンパン チーズ きゅうにゅう 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	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	456 513 10.1 15.1 12.6 17.1 1.2 1.4
17 月	ごはん にざかな こまつなとたまあげの こまマヨあえ たまねぎのみそしる	精白米/上白糖/こま/マヨネーズ/じゃがいも/中華めん/米油	めかじき/生揚げ/かつお節/牛乳/豚肉	野菜と果実ジュース/グレイプ味/しょうが/こまつな/たまねぎ/にんじん/キャベツ	やさいとがじつジュース (グレイプ) きゅうにゅう やきそば	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	469 561 18.9 24.5 16.0 21.0 1.7 2.1
18 火	キャバリオのキーマカレー (にんじんのキーマカレー) むぎいりごはん パラスサラダ ヨーグルト	せんべい/精白米/おおむぎ/米油/とうもろこし缶/スパゲッティ/上白糖/薄力粉/バター	豚肉/大豆/凍り豆腐/脱脂粉乳/まぐろ缶/しらす干し/ひじき/ソール元気ヨーグルト/牛乳/焼きのり	にんじん/たまねぎ/こまつな	せんべい きゅうにゅう のりクッキー	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	565 608 19.4 22.7 19.3 20.9 1.6 1.6

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
19 水	ごはん とりにくと きりほしだいこんのみそに ブロッコリーおかかあえ チンゲンサイのスープ	精白米/米油/上白糖/とうもろこし缶/こま油/薄力粉/小麦粉/バター/強力粉/オリブ油/こま	ヨーグルト/鶏肉/油揚げ/焼き竹輪/かつお節/ベーコン/牛乳/たまご/脱脂粉乳/あずき	にんじん/切干しだいこん/ねぎ/ブロッコリー/チンゲンサイ/たまねぎ	ヨーグルト きゅうにゅう いちごメロンパン 1歳児あんぱん 0歳児にゅうがし	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	465 578 22.3 24.8 13.3 17.6 1.2 1.5
20 木	ぶどうパン にくだんこのスープに とうさいサラダ バナナ	ぶどうパン/かたくり粉/米油/こま油/上白糖/こま/精白米	牛乳/豚肉/大豆/まぐろ缶/かつお節/しらす干し	たまねぎ/キャベツ/にんじん/トマト/こまつな/バナナ	きゅうにゅう きゅうにゅう じゃこおにぎり	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	529 578 22.8 24.3 18.7 18.4 1.8 1.9
21 金	ひじきごはん なつひこのさわやかづけ (きゅうりのさわやかづけ) とうふのすましじる	せんべい/精白米/米油/上白糖/焼きふ/米粉/コーンフレーク	鶏肉/油揚げ/ひじき/凍り豆腐/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/豆腐/なると巻/牛乳	にんじん/さいいんげん/きゅうり/ねぎ/ブルーベリー	せんべい きゅうにゅう おなほけブルーベリーの ざくざくクッキー	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	495 560 17.5 22.7 18.0 21.1 2.0 2.3
22 土	やきうどん きゅうにゅう	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	17歳児 - 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
24 月	ごはん わふうバーグ キャベツのこまあえ じゃがいものみそしる	精白米/上白糖/パン粉/米油/こま/じゃがいも/小麦粉	生揚げ/豚肉/焼き竹輪/かつお節/わかめ/牛乳/たまご	野菜と果実ジュース/グレイプ味/たまねぎ/キャベツ/きゅうり/ねぎ/にんじん	やさいとがじつジュース (グレイプ) きゅうにゅう にんじんころもやき	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	486 562 19.5 24.2 17.2 21.8 1.9 2.1
25 火	ごはん すだ えのきともやしのスープ チーズ	せんべい/精白米/かたくり粉/米油/上白糖/小麦粉/マーガリン/グラニュー糖	豚肉/ウインナー/チーズ/牛乳/脱脂粉乳/きな粉	しょうが/たまねぎ/にんじん/ピーマン/パインアップル缶/えのき/もやし/ねぎ	せんべい きゅうにゅう きなこラスク 0歳児にゅうがし	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	518 601 17.4 23.5 18.7 23.1 1.6 1.9
26 水	ごはん さけのてりやき ハムいりすのもの ぐたくさんみそしる	精白米/米油/はるさめ/上白糖/こんにゃく/クッキー	ヨーグルト/ぎんざけ/ロースハム/生揚げ/かつお節/牛乳	きゅうり/にんじん/だいこん/ねぎ/こまつな	ヨーグルト きゅうにゅう クッキー	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	485 567 20.5 23.6 15.9 20.8 1.3 1.6
27 木	まるパン とりにくの コーンマヨネーズやき わふうミネストローネ オレンジ 未満児みかん缶	丸パン/小麦粉/とうもろこし缶/マヨネーズ/米油/精白米/もち米/三温糖	牛乳/鶏肉/粉チーズ/ベーコン/豆腐/きな粉	にんじん/たまねぎ/キャベツ/オレンジ/みかん缶	きゅうにゅう きゅうにゅう きなこおはき	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	552 583 24.0 24.6 20.1 19.6 2.0 2.3
28 金	ちゅうかどん (むぎいりごはん) じゃがたまスープ はっこうにゅう	せんべい/精白米/おおむぎ/米油/かたくり粉/じゃがいも	豚肉/なると巻/たまご/カニカマ/レーク/ジョアストロベリー/牛乳	たまねぎ/にんじん/ピーマン/キャベツ/もやし/にら/メロン	せんべい きゅうにゅう メロン せんべい 未満児なし	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	499 579 21.1 24.6 12.7 15.8 1.6 1.4
29 土	チーズパン きゅうにゅう とうにゅうプリン	せんべい/チーズパン	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 しろぶどうほうれんそうジュース せんべい	17歳児 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	428 431 9.9 12.7 16.2 17.7 1.1 1.2

- 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、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、キャベツ、じゃがいも、  
玉ねぎ、人参(下旬)、ブルーベリー、メロン**

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  
♪ ♪



○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。

