

7がつ ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう



令和6年6月25日発行
牛久市保育課

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ	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		午前	午後	未満児/以上児
1 / 月	ごはん にじゃが キャベツのごますあえ 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/こま/寒天	豚肉/油揚げ/かつお 節/豆腐/牛乳/のむ ヨーグルト	飲む野菜と果実グレー プ味/たまねぎ/にんじ ん/さやいんげん/キャ ベツ/もやし/ねぎ/切 りだしだいこん/パナ ナ/バナナ	やさいとかつしゅす (グレープ)	1歳児 - たんばく質	481 582 18.6 24.9	
		せんべい/精白米/か たくり粉/上白糖/米 油/とうもろこし缶/ こま油/米粉	豆腐/豚肉/ロースハ ム/豆乳/牛乳/きな 粉	しょうが/にんじん/ たまねぎ/ねぎ/こま つな/トマト/キャ ベツ	せんべい	1歳児 - たんばく質	462 580 18.4 23.2	
		精白米/米油/じゃが いも/こま	ヨーグルト/鶏肉/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/牛乳/ぎんざけ	こまつな/にんじん/ たまねぎ	ヨーグルト	1歳児 - たんばく質	502 575 22.6 24.6	
		まるパン/パン粉/米油/ とうもろこし缶/はるさ め/ふ/食べこ動物ビス ケット/たべっこベイ ビー/おやさい	牛乳/豚肉/大豆/豆 乳/なると巻	たまねぎ/にんじん/ フロッキー/オクラ /ねぎ/マスカットセ リー	ぎゅうじゅう つ	1歳児 - たんばく質	509 584 22.3 23.7	
		フルコギどん (むぎいりごはん) もやしときゅうりのサラ だわかめのみそしる	せんべい/精白米/お おむぎ/こま油/米油 /上白糖/かたくり粉 /こま/とうもろこし	豚肉/カニカマフレ ク/かつお節/わかめ /油揚げ/牛乳	にんにく/たまねぎ /にんじん/にら/もや し/きゅうり	せんべい うしくさん	1歳児 - たんばく質	443 580 21.1 25.8
		キッスマーボーどん 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/こま油	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	1歳児 - たんばく質	497 559 16.5 22.0
		ごはん にざかな マカロニサラダ かぼちゃのみそしる	精白米/上白糖/マカ ロニ/とうもろこし缶 /マヨネーズ/米油/ プレミックス粉	めかじき/ロースハ ム/混合だし(かつお 節/いわし煮干し)/ 油揚げ/牛乳/豆乳	飲む野菜と果実グレー プ味/しょうが/き ゅうり/にんじん/か ぼちゃ/ねぎ/しめ じ/バナナ	やさいとかつしゅす (グレープ)	1歳児 - たんばく質	510 597 18.5 22.9
		うしくミートライス コールスロー コンソメスープ	せんべい/精白米/米 油/上白糖/強力粉/ こま	豚肉/チーズ/豆腐/ なると巻/牛乳/あ ずき	たまねぎ/にんじん/ なす/ピーマン/に んにく/キャベツ/き ゅうり	せんべい	1歳児 - たんばく質	463 574 18.8 24.2
		ごはん あつあげのごもくに こまつなのみそしる バナナ	精白米/上白糖/米油/ ごんにやく/こま/ 小麦粉	ヨーグルト/豚肉/生 揚げ/昆布/かつお節 /牛乳/豆乳	たまねぎ/にんじん/ さやいんげん/こまつ な/ねぎ/えのき/パ ナナ	ヨーグルト	1歳児 - たんばく質	508 583 20.8 22.6
		まるパン おたまねぎおのオムレツ (たまねぎのオムレツ) バランスサラダ やさいスープ	まるパン/米油/スパ ゲッティ/上白糖/精 白米/こま	牛乳/たまご/まぐろ 缶/しらす干し/ひ じき/ウインナー/鶏 肉	たまねぎ/こまつな /にんじん/トマト/ レタス/ねぎ/しょう が	ぎゅうじゅう つ	1歳児 - たんばく質	522 569 22.4 23.7
		なつやすいかレー (むぎいりごはん) もやしとわかめのサラ だヨーグルト	せんべい/精白米/お おむぎ/米油/こま油 /上白糖/食パン	豚肉/カニカマフレ ク/わかめ/カルシウ ムヨーグルト/牛乳/ きな粉/豆乳	たまねぎ/なす/ト マト/にんじん/ピー マン/オクラ/にんに く/もやし/きゅうり	せんべい	1歳児 - たんばく質	525 598 20.3 22.9
		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	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	1歳児 - たんばく質	504 542 10.1 14.3
ごはん さけのレモンあじ ひじきのごもくに ファールちゃんの みそしる (なすのみそしる)	せんべい/精白米/薄 力粉/米油/上白糖/ ごんにやく/こま/ 小麦粉	ぎんざけ/竹輪/油揚 げ/ひじき/かつお節 /豆腐/牛乳/豆乳	レモン汁/にんじん/ さやいんげん/なす/ たまねぎ	せんべい	1歳児 - たんばく質	482 598 19.1 24.5		
ごはん ぶたにくとはるさめの いためもの フロッキーとしらすのサラ だちんげんさいのスー	精白米/はるさめ/こ ま油/上白糖/米油/ コッパン/マヨネ ーズ	ヨーグルト/豚肉/し らす干し/かつお節/ なると巻/油揚げ/牛 乳/まぐろ缶	しょうが/もやし/に ら/にんじん/キャ ベツ/フロッキー/チ ンゲンサイ/たまね ぎ/きゅうり	ヨーグルト	1歳児 - たんばく質	497 563 22.6 24.3		
ブルーベリーパン とりにくのトマトに キャベツとちくわのサラ だはっこうじゅう	ブルーベリーパン/ じゃがいも/米油/上 白糖/とうもろこし 缶/マヨネーズ/精白 米/こま/こま油	牛乳/大豆/鶏肉/竹 輪/シリアールシウム & ビタミンD	たまねぎ/にんじん/ スッキーニ/キャベ ツ/きゅうり/こまつ な	ぎゅうじゅう つ	1歳児 - たんばく質	555 591 24.2 24.8		

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	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		午前	午後	未満児/以上児
19 / 金	おやこどん わかめときゅうりのすのもの ぐたくさんみそしる	せんべい/精白米/上 白糖/かたくり粉/ じゃがいも/ごんに やく/米油/しつと り/レキキいちご/プレ ミックス粉	たまご/鶏肉/凍り豆 腐/混合だし(かつお 節/いわし煮干し)/ カニカマフレク/わ かめ/豆腐/牛乳/カ ニ(乳脂肪・植物性脂肪)	にんじん/たまねぎ /きゅうり/ねぎ/ みかん缶	せんべい	1歳児 - たんばく質	525 615 19.6 23.1	
		やきうどん ぎゅうじゅう	せんべい/うどん/ とうもろこし/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	1歳児 - たんばく質	423 460 9.5 13.2
		ごはん ぶたにくのハワイアンに やさいスープ オレンジ 未満児みかんゼリー	精白米/薄力粉/パ ター/じゃがいも/ とうもろこし缶/米 油	豚肉/鶏肉/牛乳/ たまご	飲む野菜と果実グレー プ味/たまねぎ/な す/にんじん/ピー マン/パン/しめ じ/オレンジ/みかん ゼリー	やさいとかつしゅす (グレープ)	1歳児 - たんばく質	488 543 18.6 23.4
		ごはん カミミマーボー ちゅうかサラダ わかめスープ	せんべい/精白米/米 油/上白糖/かたくり 粉/はるさめ/こま /こま油/小麦粉/マ ーガリン/グラニュー 糖	生揚げ/豆腐/凍り 豆腐/豚肉/大豆/ ロースハム/わかめ /牛乳	にんじん/ねぎ/こ まつな/しょうが/ きゅうり/たまね ぎ/干しぶどう	せんべい	1歳児 - たんばく質	457 570 18.9 23.8
		ごはん かつおとツナのさんがやき きゅうりただいこん あますあえ とうふのすましじる	精白米/薄力粉/パ ン粉/上白糖/米油 /プレミックス粉	ヨーグルト/かつお 味付缶/まぐろ缶/ たまご/かつお節/ 豆腐/なると巻/牛 乳/豆乳	ねぎ/きゅうり/だ いこん/しめじ/オ クラ/バナナ	ヨーグルト	1歳児 - たんばく質	491 561 21.4 23.2
		ココアパン とりにくのパンこやき いんげんとコーンのソテ ートマトスープ	ココアパン/マヨ ネーズ/パン粉/米 油/とうもろこし缶 /バター/精白米/ 上白糖/こま	牛乳/鶏肉/ヨー グルト/ロースハム/ 油揚げ	さやいんげん/キャ ベツ/にんじん/ト マト/たまねぎ/ト ウモヨウ	ぎゅうじゅう つ	1歳児 - たんばく質	530 577 23.4 24.8
		メキシカンライス (むぎいりごはん) とうさいサラダ すいか チーズ未満児なし	せんべい/精白米/ おおむぎ/米油/と うもろこし缶/こま 油/上白糖/マカ ロニ	ウインナー/大豆/ おおむぎ/米油/と うもろこし缶/こま 油/上白糖/マカ ロニ	たまねぎ/にんじん /ピーマン/こまつ な/すいか	せんべい	1歳児 - たんばく質	438 575 17.3 23.8
		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	1歳児 - たんばく質	491 506 9.9 14.2
		ごはん さけのムニエル こまあえ なつやすいかのみそしる	精白米/小麦粉/米 油/こま/上白糖/ ごんにやく/コー ンフレク	ぎんざけ/竹輪/油 揚げ/かつお節/牛 乳	飲む野菜と果実グ レープ味/こまつ な/にんじん/か ぼちゃ/なす/ねぎ/ ブルーベリー	やさいとかつしゅす (グレープ)	1歳児 - たんばく質	477 566 18.1 23.1
		ごはん ひちくんのちゅうかいため (ピーマンのちゅうかいため) もやしのナムル えのきのスープ	せんべい/精白米/ 米油/かたくり粉/ こま油/上白糖/ とうもろこし缶/食 パン/マヨネーズ	豚肉/カニカマフ レク/なると巻/ 凍り豆腐/牛乳	しょうが/ピー マン/キャベツ/たま ねぎ/にんじん/ね ぎ/もやし/きゅう り/こまつな/えの き	せんべい	1歳児 - たんばく質	464 562 19.0 23.2
		ごはん チーズハンバーグ こまつなのサラ だとうふのみそしる	精白米/米油/パ ン粉/とうもろこし 缶/こま油/上白糖 /ふ/クッキー	ヨーグルト/豚肉/豆 乳/チーズ/ロース ハム/混合だし(かつ お節/いわし煮干し) /豆腐/牛乳	たまねぎ/こまつ な/にんじん/ねぎ/ 切りだしだい こん	ヨーグルト	1歳児 - たんばく質	503 562 22.5 24.1
		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	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	1歳児 - たんばく質	504 542 10.1 14.3

- 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、人参、じゃが芋、キャベツ、かぼちゃ、
さやいんげん、なす、とうもろこし、ブルーベリー

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

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。

○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。