

# 8がつ ほいくえんきゅうしゅくこんだてひょう



令和6年7月26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 木	まるパン タンドリーチキン なつこのマヨあえ (きゅうりのマヨあえ) パスタスープ	まるパン/マヨネーズ /マカロニ/こま/精 白米	牛乳/鶏肉/ヨーグル ト/かつお節/油揚げ /わかめ	しょうが/きゅうり/ キャベツ/だいこん/ にんじん/ねぎ	きゅうにゅう わかめおにぎり	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	494 559 21.8 24.1 19.1 20.6 1.9 2.1
2 金	ひじきごはん (むぎいりごはん) きりぼしだいこんのサラダ オクラのみそしる	せんべい/精白米/お おむぎ/米油/上白糖 /とうもろこし缶/こ ま油/ふ/米粉	鶏肉/油揚げ/凍り豆 腐/ひじき/混合だし (かつお節・いわし煮 干し)/かつお味付 /豆腐/牛乳/豆乳/ きな粉	にんじん/さいやいんげ ん/切干しだいこん/ オクラ/ねぎ	せんべい きゅうにゅう きなこめクッキー	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	514 571 19.1 24.0 19.0 21.4 1.7 1.9
3 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 しるぶどうほうれんそうジュース せんべい	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	393 444 8.8 12.7 14.6 18.6 0.9 1.0
5 月	ごはん かじきのこうみやき にんじんこまサラダ なつやさいのみそしる	精白米/上白糖/米油 /はるさめ/こま/マ ヨネーズ/こんにやく /小麦粉/バター	めかじき/凍り豆腐/ 牛乳/脱脂粉乳/粉 チーズ	野菜フルーツジュース /ねぎ/しょうが/に んにく/にんじん/も やし/きゅうり/かほ ちや/なす/たまねぎ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう チーズスティック	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	484 585 18.0 23.8 16.1 21.7 1.4 1.8
6 火	ごはん とりにくと きりぼしだいこんのみそに とうふとわかめのスープ すいか	せんべい/精白米/米 油/上白糖/コッパバ ン	鶏肉/油揚げ/竹輪/ 豆腐/カニカマフレ ンク/わかめ/牛乳/ ホークウイニー	にんじん/切干しだい こん/ねぎ/たまねぎ /すいか	せんべい きゅうにゅう ホットドック	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	524 567 20.7 25.1 17.2 18.5 1.7 1.9
7 水	ごはん ぶたにくのしょうがやき ボリュームサラダ こまつなのみそしる	精白米/薄力粉/米油 /じゃがいも/上白糖 /ミニアスパラガスビ スケット/たべっこバ イビーおやさい	ヨーグルト/豚肉/ ロースハム/しらす干 し/チーズ/混合だし (かつお節・いわし煮 干し)/牛乳	しょうが/たまねぎ/ にんじん/きゅうり/ こまつな/しめじ/ね ぎ	ヨーグルト きゅうにゅう ビスケット	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	468 563 21.8 24.2 14.3 18.9 1.7 1.9
8 木	ブルーベリーパン ツナととうふのトマトソース ブロッコリーのごまらうみ チンゲンサイのスープ	ブルーベリーパン/か たくり粉/パン粉/米 油/上白糖/こま油/ こま/精白米	牛乳/豆腐/まぐろ缶 /なると巻/鶏肉/か つお節/しらす干し	たまねぎ/ブロッコ リー/チンゲンサイ/ にんじん	きゅうにゅう じゃこおにぎり	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	520 567 24.0 25.4 19.5 19.4 2.0 2.2
9 金	かんこくふうませごはん はるさめのすのもの しろぶどう ほうれんそうジュース	せんべい/精白米/米 油/上白糖/こま油/ こま/はるさめ/食パ ン	たまご/豚肉/カニカ マフレク/わかめ/ 牛乳/チーズ/ロース ハム	しょうが/こまつな/ もやし/にんじん/ きゅうり/白ぶどう とほうれんそうジュ ース/たまねぎ/ピー マン	せんべい きゅうにゅう ピザトースト	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	563 600 18.6 22.5 18.5 19.9 2.0 2.2
10 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	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	529 543 14.4 16.5 15.9 15.8 1.3 1.3
13 火	ごはん キッスマーポー わかめスープ チーズ	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/凍り豆腐/チ ーズ/牛乳	にんじん/たまねぎ/ しょうが	せんべい きゅうにゅう せんべい	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	497 564 18.5 24.1 19.4 23.1 1.5 1.6
14 水	とりあんかけごはん じゃがいものみそしる	せんべい/精白米/米 油/こま油/かたくり 粉/じゃがいも/こま	鶏肉/凍り豆腐/かつ お節/豆腐/牛乳/塩 昆布	たまねぎ/にんじん/ 切干しだいこん/し ょうが	せんべい きゅうにゅう こんぶおにぎり	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	472 555 17.0 23.0 11.2 13.9 1.4 1.5
15 木	ごはん にくじゃが きりぼしだいこんのみそしる チーズ	せんべい/精白米/ じゃがいも/しらたき /上白糖/米油/フレ ミックス粉	豚肉/かつお節/凍 り豆腐/わかめ/チ ーズ/牛乳	たまねぎ/にんじん/ 切干しだいこん	せんべい きゅうにゅう ホットケーキ	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	501 587 17.1 22.5 14.6 17.5 1.8 2.0
16 金	チキンカレーライス コンソメスープ	せんべい/精白米/ じゃがいも/米油/と うもろこし缶	鶏肉/豆腐/牛乳/か つお節	たまねぎ/にんじん	きゅうにゅう おかかおにぎり	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	494 575 16.8 22.6 12.2 15.0 1.5 1.7
17 土	すこやかロール チーズ きゅうにゅう とうにゅうプリン	せんべい/すこやか ロール	チーズ/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 せんべい	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	448 488 9.1 14.1 17.0 21.0 1.1 1.3
19 月	ごはん さけのごまみそやき こまつなのサラダ とうふのすましじる	精白米/こま/とうも ろこし缶/こま油/上 白糖/ふ/米油/フレ ミックス粉	ぎんざけ/カニカマ フレク/かつお節/豆 腐/牛乳/豆乳	野菜フルーツジュース /こまつな/にんじ ん/ねぎ/えのき/パ ナナ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう ココアケーキ 0歳児ココアなしケーキ	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	478 576 18.3 24.0 15.4 20.9 1.2 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	
20 火	ごはん ちくわとぶたにくの ちゅうかふうに もやしのスープ	せんべい/精白米/ 米油/上白糖/こま 油/かたくり粉/強 力粉/オリーブ油/ こま	豚肉/竹輪/凍り豆 腐/油揚げ/牛乳/ あずき	たまねぎ/こまつな /にんじん/もやし /ねぎ/しめじ/な し	せんべい きゅうにゅう あんパン 0歳児にゅうがし	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	520 585 19.8 25.1 16.5 18.7 1.5 1.6
21 水	ごはん こもくたまごやき ハムいすのもの フェアフルちゃんの みそしる (なすのみそしる)	精白米/上白糖/米 油/はるさめ/こま /小麦粉	ヨーグルト/たまご /ひじき/豚肉/ ロースハム/かつお 節/生揚げ/のむ ヨーグルト/牛乳/ 豆乳	にら/にんじん/ね ぎ/きゅうり/なす /たまねぎ	ヨーグルト のむヨーグルト 未満児きゅうにゅう セサミクッキー	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	513 588 22.0 23.6 19.3 19.2 1.7 2.0
22 木	ココアパン ホキのコーンマヨネーズやき ブロッコリーのおかかあえ カレースープ	ココアパン/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/ホキ/粉チ ーズ/かつお節/鶏肉 /きな粉	ブロッコリー/スッ キーニ/たまねぎ/ にんじん	きゅうにゅう きゅうにゅう きなこおはぎ	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	508 552 24.2 25.8 18.4 18.4 1.8 2.3
23 金	チキンライス ツナサラダ こまつなのスープ	せんべい/精白米/ とうもろこし缶/米 油/じゃがいも/マ ヨネーズ/上白糖/ カルシウム入りパ ムクーヘン	鶏肉/まぐろ缶/ ロースハム/凍り豆 腐/牛乳/クリーム(乳 脂肪・植物性脂肪)	たまねぎ/にんじん /きゅうり/こまつ な/ねぎ/ブルーベ リー	せんべい きゅうにゅう たんじょうかいケーキ	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	539 565 19.0 22.5 19.8 21.1 1.6 1.6
24 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 しるぶどうほうれんそうジュース せんべい	I献 - 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
26 月	むぎいりごはん ドライカレー トマペコスーフ (トマトスープ) バナナ	精白米/おむぎ/ とうもろこし缶/米 油/クッキー	豚肉/大豆/脱脂粉 乳/豆腐/ウイ ナー/牛乳	野菜フルーツジュ ース/たまねぎ/に んじん/ピーマン/な す/トマト/トウ モウ/ねぎ/パ ナナ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう クッキー	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	513 592 17.5 22.5 16.8 22.0 1.2 1.4
27 火	ごはん にざかな こまつなとちくわの こまヨあえ かぼちゃのみそしる	せんべい/精白米/ 上白糖/こま/マ ヨネーズ/小麦粉/米 油	めかじき/竹輪/か つお節/油揚げ/牛 乳/たまご	しょうが/こまつな /にんじん/かほ ちや/ねぎ/しめじ	せんべい きゅうにゅう にんじんころもやき	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	503 551 19.1 23.2 20.5 22.7 1.9 2.0
28 水	ごはん すとり きゅうりのちゅうかあえ ワンドンスープ	精白米/かたくり粉 /米油/上白糖/こ ま/こま油/ワン タン/さつまいも/ハ ター/食パン	ヨーグルト/鶏肉/ なると巻/牛乳	しょうが/たまねぎ /にんじん/ピー マン/きゅうり/こま つな/もやし/ねぎ	ヨーグルト きゅうにゅう さつまいもクリームサンド	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	505 579 21.3 23.2 11.2 13.9 1.6 1.7
29 木	まるパン にくだんこのスープ パランスサラダ ぶどうゼリー	まるパン/かたくり 粉/米油/スパゲッ ティ/上白糖/精白 米/こま	牛乳/豚肉/まぐろ 缶/しらす干し/ひ じき/鶏肉	たまねぎ/しょうが /キャベツ/にんじ ん/トマト/こまつ な/ぶどうゼリー	きゅうにゅう きゅうにゅう とりそほろおにぎり	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	540 581 21.6 22.7 18.8 18.7 2.1 2.1
30 金	こもくちらしすし しおこんぶあえ きりぼしだいこんのみそしる	せんべい/上白糖/ 米油/精白米/こま /ふ/小麦粉/マー ガリン/グラニュー 糖	たまご/油揚げ/ぎ んざけ/塩昆布/な ると巻/かつお節/ 豆腐/牛乳/脱脂粉 乳/きな粉	にんじん/しめじ/ こまつな/切干し だいこん/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	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	535 579 19.5 23.6 20.6 22.7 1.7 1.8
31 土	メロンパン きゅうにゅう チーズ とうにゅうプリン	せんべい/メロンパ ン	牛乳/チーズ/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 せんべい	I献 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	458 544 9.0 14.3 16.0 22.0 0.8 1.0

- 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。
- 23日の午後のおやつは、0、1歳児クラスはバウムクーヘンとブルーベリーソースになります。
- 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・にんじん じゃがいも・さつまいも

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上に掲載します。

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。