

# 10がつ ほいくえんきゅうしゅくこんだてひょう



令和6年9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 火	とりにごぼろごはん こまつなごまあえ ネギートと とうふのみそしる	せんべい/精白米/上白糖/米油/こま/ふ/プレミックス粉	鶏肉/油揚げ/かつお節/豆腐/牛乳/豆乳	ごぼろ/にんじん/こまつな/ねぎ/えのき/バナナ	せんべい きゅうにゅう ココアケーキ 0歳児ココアなしケーキ	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	512 577 18.1 23.3 17.8 20.5 1.7 2.0
2 水	むぎいりごはん げんきもりもりカレー キッスオーシャンサラダ みかんゼリー <b>がんばれ! うんどうかい</b>	精白米/おおむぎ/じゃがいも/米油/とうもろこし缶/上白糖/こま油/食パン/バター	ヨーグルト/豚肉/わかめ/カニカマフレーク/牛乳/たまご	たまねぎ/にんじん/キャベツ/きゅうり/みかんゼリー	ヨーグルト きゅうにゅう フレンチトースト	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	528 607 20.1 22.4 13.9 18.2 1.5 1.8
3 木	ココアパン ぶたにくのマーメイドやき フロッコリーサラダ キャベツのスーフ	ココアパン/マーメイド/米油/上白糖/マヨネーズ/ミニアスパラガスビスケット/たべっこベビーおやさい	牛乳/豚肉/まぐろ缶/ウインナー	フロッコリー/にんじん/キャベツ/たまねぎ	きゅうにゅう きゅうにゅう ビスケット	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	475 541 23.0 25.1 22.1 23.9 1.8 2.0
4 金	ごはん さげフライ しおこんぶあえ たまねぎとりのみそしる	せんべい/精白米/小麦粉/パン粉/油/こま/米油/上白糖	ぎんざげ/塩昆布/なると巻/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/豆腐/焼きのり/牛乳/鶏肉	こまつな/にんじん/たまねぎ/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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	566 628 20.3 24.5 19.4 21.2 1.4 1.4
7 月	ごはん ぶたにくと さつまいものために きゅうりとちくわのサラダ なすのみそしる	精白米/さつまいも/米油/上白糖/こま/小麦粉	豚肉/刻み昆布/凍り豆腐/竹輪/かつお節/牛乳/豆乳	野菜フルーツジュース/にんじん/ねぎ/しょうが/きゅうり/キャベツ/なす/たまねぎ	やさしいフルーツジュース きゅうにゅう セサミクッキー	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	490 587 17.7 23.6 13.9 19.4 1.3 1.8
8 火	ごもくちらしすし フロッコリーのおかかあえ こんさいじる	せんべい/上白糖/米油/精白米/こんにゃく	たまご/ぎんざげ/油揚げ/かつお節/豆腐/牛乳/チーズ	にんじん/しめじ/フロッコリー/だいこん/ごぼろ/バナナ	せんべい きゅうにゅう バナナ チーズ 未満児なし	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	498 564 17.8 23.5 15.2 18.0 1.3 1.6
9 水	ごはん わふうパーク だいこんのあますあえ チンゲンサイのスーフ	精白米/上白糖/パン粉/米油/いちごメロンパン	ヨーグルト/豚肉/生揚げ/カニカマフレーク/凍り豆腐/牛乳	たまねぎ/だいこん/きゅうり/チンゲンサイ/にんじん/ねぎ	ヨーグルト きゅうにゅう いちごメロンパン 0歳児にゅうがし	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	519 602 21.3 23.0 17.1 21.6 1.5 1.7
10 木	まるパン たらんパンこやき ひじきのマリネ コンソメスーフ	丸パン/パン粉/マヨネーズ/米油/上白糖/じゃがいも/精白米/こま/こま油	牛乳/またら/ヨーグルト/ひじき/竹輪/ウインナー/小魚	キャベツ/きゅうり/にんじん/たまねぎ/トウモロコシ/こまつな	きゅうにゅう きゅうにゅう あおなのおにぎり こざかな 0歳児なし	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	500 539 23.2 24.6 17.6 17.2 2.4 2.6
11 金	ごはん ちくせんに こまつなのみそしる	せんべい/精白米/さといも/こんにゃく/米油/上白糖/白玉粉	鶏肉/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/油揚げ/牛乳/豆腐/きな粉	にんじん/ごぼろ/いんげん/こまつな/たまねぎ	せんべい きゅうにゅう とうふいりきなこだんこ 未満児せんべい 0歳児にゅうがし	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	466 573 17.2 24.8 14.0 12.4 1.2 1.3
12 土	メロンパン きゅうにゅう フルーツゼリー チーズ	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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	479 517 10.0 14.2 16.2 19.7 0.8 1.0
15 火	ぶたにくのあんかけごはん (むぎいりごはん) なめことうふのみそしる かき	せんべい/精白米/おおむぎ/米油/かたくり粉/お米de国産かぼちゃのマフィン/上白糖	豚肉/なると巻/凍り豆腐/かつお節/豆腐/牛乳/刈乳脂肪/植物油脂肪)	しょうが/たまねぎ/こまつな/にんじん/なめこ/ねぎ/かき/かぼちゃ	せんべい きゅうにゅう たんじょうかいケーキ	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	512 550 18.7 22.4 17.8 19.1 1.4 1.4
16 水	ごはん とりにくのもみじやき こまつなのサラダ きりほしだいこんのみそしる	精白米/小麦粉/マヨネーズ/上白糖/こま油/コッペパン/紫さつまいも/バター	ヨーグルト/鶏肉/しらす干し/かつお節/油揚げ/牛乳	にんじん/こまつな/もやし/切干しいん/ねぎ	ヨーグルト きゅうにゅう むらさきさつまいも クリームサンド	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	484 554 22.6 24.6 13.6 16.9 1.6 1.7
17 木	ブルーベリーパン キャバリオのオムレツ きのこスーフ	ブルーベリーパン/米油/上白糖/精白米/もち米/三温糖	牛乳/たまご/鶏肉/豆腐/ベーコン/きな粉/小魚	にんじん/たまねぎ/キャベツ/エリンギ/しめじ/チンゲンサイ	きゅうにゅう きゅうにゅう きなこおはき こざかな 0歳児なし	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	515 564 23.8 25.4 19.7 20.1 2.2 2.3
18 金	ごはん ぶたにくのしょうがやき コールスロー さつまいもじる	せんべい/精白米/薄力粉/米油/とうもろこし缶/上白糖/マヨネーズ/さつまいも/クッキー	豚肉/チーズ/油揚げ/牛乳	しょうが/たまねぎ/にんじん/キャベツ/きゅうり/だいこん/ねぎ	せんべい きゅうにゅう クッキー	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	518 573 18.3 23.2 18.4 21.1 1.2 1.4
19 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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	423 460 9.5 13.1 14.4 17.3 1.6 1.8

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 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
21 月	ごはん にざかな れんこんサラダ じゃがいものみそしる	精白米/上白糖/マヨネーズ/じゃがいも/小麦粉/米油	めかじき/ロースハム/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/生揚げ/牛乳	野菜フルーツジュース/しょうが/れんこん/こまつな/にんじん/ねぎ/たまねぎ	やさしいフルーツジュース きゅうにゅう たまねぎビスケット	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	488 562 18.1 22.6 15.6 19.6 1.6 2.0
22 火	ちゃんぽんうどん わかめとだいこんのツナあえ レモンゼリー	せんべい/うどん/とうもろこし缶/米油/上白糖/こま油/コンスターチ/食パン	豚肉/刻み昆布/なると巻/豆乳/まぐろ缶/わかめ/牛乳	キャベツ/たまねぎ/もやし/にんじん/だいこん/きゅうり/レモンゼリー	せんべい きゅうにゅう ココアクリームパン 0歳児ホットケーキ	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	523 567 17.9 22.4 14.8 16.2 1.4 1.6
23 水	ごはん カミカミマーボー ちゅうかサラダ えのきともやしのスーフ	精白米/米油/上白糖/かたくり粉/こま油/薄力粉	ヨーグルト/生揚げ/豆腐/凍り豆腐/豚肉/カニカマフレーク/牛乳/豆乳/チーズ	にんじん/ねぎ/こまつな/しょうが/きゅうり/もやし/えのき/たまねぎ	ヨーグルト きゅうにゅう チーズおやき	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	488 563 22.5 24.7 17.8 22.5 1.7 1.8
24 木	まるパン とりにくの チーズマヨネーズやき わふうミネストローネ りんご	丸パン/マヨネーズ/米油/こま/精白米	牛乳/鶏肉/粉チーズ/豆腐/大豆/ウインナー/かつお節/しらす干し	たまねぎ/キャベツ/にんじん/りんご	きゅうにゅう きゅうにゅう じゃこおにぎり	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	530 574 24.3 25.8 19.8 19.9 2.2 2.3
25 金	ごはん ごぼうとぶたにくの たまごじに マダムピターゼの みそしる	せんべい/精白米/米油/上白糖/かたくり粉/プレミックス粉	豚肉/竹輪/たまご/かつお節/油揚げ/牛乳/豆乳	ごぼろ/にんじん/たまねぎ/ねぎ/だいこん/こまつな/しめじ/ハイン缶	せんべい きゅうにゅう パインケーキ	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	537 574 20.1 24.0 19.4 20.6 1.5 1.5
26 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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	456 513 10.1 15.1 12.6 17.1 1.2 1.4
28 月	ごはん おどりとうふの ひきにくづめみそに こまつなのおかかあえ わかめのすましじる	精白米/小麦粉/米油/上白糖/こま/ふ/バター/紫さつまいも	凍り豆腐/豚肉/なると巻/かつお節/わかめ/牛乳	野菜フルーツジュース/こまつな/にんじん/たまねぎ	やさしいフルーツジュース きゅうにゅう むらさきさつまいもクッキー	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	490 592 18.3 24.5 16.0 21.8 1.6 2.2
29 火	チキンライス マカロニサラダ やさしいスーフ	せんべい/精白米/とうもろこし缶/米油/マカロニ/マヨネーズ/白玉粉	鶏肉/まぐろ缶/ウインナー/牛乳/粉チーズ	たまねぎ/にんじん/きゅうり/キャベツ/ねぎ/しめじ	せんべい きゅうにゅう もちもちチーズ 未満児せんべい 0歳児にゅうがし	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	485 571 16.4 24.2 17.8 21.1 1.5 1.8
30 水	ごはん かじきのたつたあけ はるさめのすのもの こじる	精白米/かたくり粉/油/はるさめ/上白糖	ヨーグルト/めかじき/わかめ/カニカマフレーク/大豆/油揚げ/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/牛乳/かつお節/塩昆布	きゅうり/だいこん/こまつな/にんじん/ねぎ	ヨーグルト きゅうにゅう おかかこんぶおにぎり	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	508 585 21.6 23.4 12.9 16.0 1.6 1.8
31 木	まるパン かぼちゃのグラタン こまつなのスーフ バナナ	丸パン/米油/シチュール/パン粉/ふ/小麦粉/マーガリン/上白糖/グラニュー糖	牛乳/鶏肉/豆乳/ロースハム/脱脂粉乳/きな粉	かぼちゃ/たまねぎ/しめじ/こまつな/にんじん/ねぎ/バナナ	きゅうにゅう きゅうにゅう きなこラスク 0歳児にゅうがし	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	535 585 22.6 24.3 20.8 21.4 2.1 2.4

- 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。
- 15日の午後のおやつは、0、1歳児クラスはお米かぼちゃのマフィンとかぼちゃです。
- 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  
なす・大根・さといも・キャベツ(中旬以降)

🍎🍌🥕🥬🥒🥔🥕🥬🥒🥔🥕🥬🥒🥔

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 🎵

👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶

**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。

👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶👶