

3がつ ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう



令和7年2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
1 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	171 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
3 月	ごもくちらしすし なばなのこまあえ とうふのすいもの ひなまつり☆こんだて	上白糖/米油/精白米 /こま/ふ/ひなあら れ/白玉粉	たまご/油揚げ/さけ フレーク/かつお節/ 豆腐/牛乳/粉チーズ /チーズ	野菜フルーツジュース /にんじん/れんこん /なばな/ねぎ/えの き	やさしいフルーツジュース きゅうにゅう ひなあられ もちもちチーズ 未満児なし	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	419 552 17.5 24.2 17.5 23.9 1.5 2.2
4 火	フルコギどん (むぎいりごはん) チンゲンサイのスープ デコボン 未満児みかんかん	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/油/丸パン	豚肉/カニカマフレ ーク/牛乳/きな粉	にんにく/たまねぎ/ にんじん/にら/チン ゲンサイ/ねぎ/デコ ボン/みかんかん	せんべい きゅうにゅう きなこあげうしくこむぎパン	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	468 559 20.1 24.2 14.4 17.9 1.2 1.4
5 水	ごはん とりにくとだいこんのもの ハクミンのみそしる (はくさいのみそしる)	せんべい/精白米/こ んにゃく/米油/上白 糖/たべっことうぶつ ビスケット/たべっこ パイビーおやさい	鶏肉/さつまあげ/か つお節/油揚げ/牛乳	しょうが/だいこん/ にんじん/はくさい/ しめじ	せんべい きゅうにゅう ビスケット	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	460 568 17.6 23.4 14.5 19.4 1.5 1.7
6 木	ココアパン だらのはんこやき ほうれんそうとしらすのサラダ パスタスープ	ココアパン/パン粉/ 米油/上白糖/マカ ロニ/いもまん	牛乳/またら/ヨーグ ルト/しらす干し/ ベーコン	ほうれんそう/みかん かん/キャベツ/にん じん/ねぎ	きゅうにゅう きゅうにゅう いもまん 0歳児せんべい	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	513 558 23.7 25.2 18.0 17.7 2.1 2.3
7 金	ごはん キッズマーボー じゃがたまスープ	せんべい/精白米/米 油/上白糖/かたくり 粉/じゃがいも/こま /こま油	豆腐/豚肉/大豆/た まご/牛乳	にんじん/ねぎ/しょ うが/たまねぎ/にら /こまつな	せんべい きゅうにゅう あおなのおにぎり	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	468 554 19.4 22.6 13.7 16.3 1.6 1.7
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	171 たんぱく質 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 ちくわとぶたにくの ちゅうかふうに わかめととうふのスープ	精白米/かたくり粉/ 米油/上白糖/こま油	豚肉/焼き竹輪/凍り 豆腐/豆腐/わかめ/ カニカマフレーク/牛 乳/チーズ	野菜フルーツジュース /こまつな/たまねぎ /にんじん/ねぎ/パ ナナ	やさしいフルーツジュース きゅうにゅう バナナ チーズ	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	467 552 18.4 24.2 11.5 16.2 1.4 1.8
11 火	とりのこぼろごはん だいこんのあますあえ こまつななどのりのみそしる	せんべい/精白米/上 白糖/米油/しっとり プチケーキ	鶏肉/油揚げ/凍り豆 腐/のり/混合だし (かつお節・いわし煮 干し)/牛乳/リンゴ りん(乳糖・植物性)	こぼろ/にんじん/き ぬさや/だいこん/ きゅうり/こまつな/ えのき/いちご	せんべい きゅうにゅう たんじょうかいケーキ	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	456 567 17.5 22.7 16.4 21.8 1.7 1.9
12 水	ごはん かじきのてんぷら もやしのカレーサラダ キャベツのみそしる	せんべい/精白米/小 麦粉/油/上白糖/米 油/米粉/マーメレ ード	あおりの/めかじき/ ロースハム/さつま あげ/混合だし(かつ お節・いわし煮干し) /牛乳/たまご	もやし/にんじん/ きゅうり/キャベツ/ たまねぎ	せんべい きゅうにゅう こめこのマーメレードケーキ	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	518 589 18.1 23.3 21.1 22.7 1.5 1.7
13 木	まるパン ハンバーグ コールスロー やさしいスープ チーズ はさんで たべよう!	丸パン/米油/パン粉 /上白糖/じゃがいも /こま/精白米	牛乳/豚肉/豆乳/ワ インナー/チーズ/か つお節/しらす干し	たまねぎ/キャベツ/ きゅうり/トウモロコ シ	きゅうにゅう きゅうにゅう じゃこおにぎり	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	537 562 24.3 24.9 21.6 20.6 2.1 2.3
14 金	むぎいりごはん チャボーンカレー (さつまいもカレー) キッズオーシャンサラダ はっとうにゅう	せんべい/精白米/お おむぎ/米油/さつま いも/とうもろこし缶 /上白糖/こま油/マ カロニ	脱脂粉乳/豚肉/わか め/カニカマフレーク /シヨアカルシウム& ビタミンD/牛乳/き な粉	たまねぎ/にんじん/ キャベツ/きゅうり	せんべい きゅうにゅう マカロニきなこまぶし	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	511 584 20.3 22.8 11.8 14.0 1.3 1.4
15 土	メロンパン チーズ きゅうにゅう 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 しろぶどうほうれんそうジュース せんべい	171 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
17 月	ごはん さけのムニエル こまつなのサラダ しろいんげんのスープ	精白米/小麦粉/米油 /こま油/上白糖/中 華めん	ぎんざけ/ひじき/焼 き竹輪/白いんげん /ピュレ/ベーコン/ 牛乳/豚肉/あおのり	野菜フルーツジュース /こまつな/もやし/ にんじん/たまねぎ/ キャベツ	やさしいフルーツジュース きゅうにゅう やきそば	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	480 553 20.4 25.2 15.1 19.2 1.5 1.6
18 火	ちゃんぽんうどん だいこんとツナ アセロラゼリー	せんべい/うどん/米 油/とうもろこし缶/ 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/牛乳/まぐろ缶	たまねぎ/キャベツ/ もやし/にんじん/だ いこん/きゅうり/ア セロラゼリー	せんべい きゅうにゅう ココアクリームサンド 0歳児食パン	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	476 575 17.9 22.5 11.8 15.7 1.2 1.5

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 かにたまやき ワンタンだんたん	せんべい/精白米/ 上白糖/米油/ワ ンタン/こま/こま油	たまご/カニカマフ レーク/豚肉/牛乳 /小魚	ねぎ/にんじん/た まねぎ/チンゲンサ イ/もやし/にんに く/しょうが	せんべい きゅうにゅう あけほのおむすび こさかな 0歳児なし	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 589 19.0 22.8 18.6 17.4 2.0 2.1
21 金	ごはん とりのからあげレモンあじ しおこんぶあえ とうふのすましじる 祝☆卒園お祝いこんだて	せんべい/精白米/か たくり粉/油/上白糖 /こま/ふ/小麦粉/ マーガリン/グラ ニュー糖	鶏肉/塩昆布/なる と巻/かつお節/豆 腐/牛乳	レモン果汁/こまつ な/にんじん/ねぎ /干しぶどう	せんべい きゅうにゅう レズンラスク 0歳児せんべい	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	453 577 18.1 23.6 17.5 23.4 1.8 2.2
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	171 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
24 月	ごはん やきしゅうまい ちくわとこまつなのおかかあえ じゃがいものみそしる	精白米/こま油/か たくり粉/コーンフ レーク/じゃがいも /食パン/薄力粉/ 上白糖/米油	豚肉/焼き竹輪/か つお節/油揚げ/牛 乳/きな粉/豆乳	野菜フルーツジュ ース/たまねぎ/キャ ベツ/しょうが/こ まつな/にんじん/ ねぎ	やさしいフルーツジュース きゅうにゅう きなこトースト	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	502 562 20.2 24.5 16.2 19.4 1.4 1.7
25 火	ハヤシライス (むぎいりごはん) だいすサラダ きよみオレンジ 未満児みかんかん	せんべい/精白米/ おおむぎ/米油/薄 力粉/上白糖/パ ター/こま油/こま	豚肉/大豆/しらす 干し/牛乳/かつお 節	たまねぎ/にんじん /しめじ/にんにく /ほうれんそう/き よみオレンジ/みか んかん	せんべい きゅうにゅう おかかおにぎり	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	480 575 18.7 22.5 10.2 13.1 1.3 1.5
26 水	ごはん すきやきふうのもの たまねぎのみそしる おはしをつかってたべよう!	せんべい/精白米/ 上白糖/とうもろこ し缶/こま/こん にゃく/米油/メロ ンパン	めかじき/生揚げ/ かつお節/牛乳	しょうが/フロッコ リー/にんじん/だ いこん/ねぎ/こ まつな	せんべい きゅうにゅう メロンパン 0歳児せんべい	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	533 578 19.2 22.8 16.1 14.8 1.6 1.7
27 木	ごはん すきやきふうのもの たまねぎのみそしる	精白米/しらたき/ 米油/上白糖/かた くり粉/せんべい	牛乳/豆腐/豚肉/ 混合だし(かつお 節・いわし煮干し) /わかめ/チーズ	はくさい/ねぎ/に んじん/こまつな/ たまねぎ/えのき	きゅうにゅう きゅうにゅう せんべい チーズ	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	494 556 22.4 24.9 19.4 20.0 1.5 1.7
28 金	まるパン とりにくのマーメレードやき ジャガバニーおじさんのサラダ (じゃがいものサラダ) こまつなのスープ	せんべい/丸パン/ マーメレード/米油 /じゃがいも/上白 糖/マヨネーズ/精 白米/こま	鶏肉/まぐろ缶/な ると巻/油揚げ/牛 乳/塩昆布	きゅうり/にんじん /こまつな/たまね ぎ	せんべい きゅうにゅう こんぶおにぎり	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	468 553 18.9 22.5 16.4 20.4 2.0 2.2
29 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	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	414 504 8.9 14.2 13.8 19.8 0.9 1.1
31 月	ごはん とりにくと きりほしだいこんのみそに キャベツサラダ とうふともやしのスープ	精白米/米油/上白 糖/とうもろこし缶 /マヨネーズ/こま /こま油/クッキー /牛乳	鶏肉/油揚げ/さつ まあげ/凍り豆腐/ かつお味付缶/豆腐 /カニカマフレーク /牛乳	野菜フルーツジュ ース/にんじん/切干 しいたけ/ねぎ/ キャベツ/もやし/ たまねぎ	やさしいフルーツジュース きゅうにゅう クッキー	171 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	494 545 20.8 25.3 15.9 19.7 1.1 1.3
						月平均塩分 相当量	1.5 1.7

- 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。
- 11日の午後のおやつは、0歳児クラスはしっとりプチケーキといちごです。
- 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・ほうれんそう
きゅうり(中旬以降)・大根(下旬以降)**

🍌🥕🥬🥦🥒🥔

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。

🎵 **うしくやさしいオーケストラ** 🎵

🎵🎵🎵🎵🎵🎵

🍎🍌🥕🥬🥦🥒🥔🥕🥬🥦🥒🥔

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。

