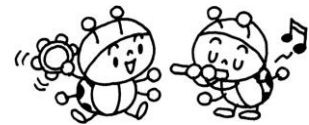


2かつ ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう



令和7年1月27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 ぎゅうにゅう チーズ とうにゅうプリン	せんべい／メロンパン 	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	1杯 - 458 たんぱく質 9.0 脂 質 16.0 食塩相当量 0.8	544 14.3 22.0 1.0
3 ／ 月	ごはん いわしのしょうがに 0歳児たらのにつけ にんじんごまサラダ せつぶんじる せつぶんこんだて	精白米／ごま／はるさめ／上白糖／マヨネーズ／米油／きなこ／ポロ福豆 	豚肉／大豆／油揚げ／かつお節／牛乳 	野菜フルーツジュース／にんじん／もやし／きゅうり／だいこん／こまつな／ねぎ／バナナ 	やさしいフルーツジュース ぎゅうにゅう バナナ きなこポロふくまめ	1杯 - 491 たんぱく質 18.6 脂 質 12.1 食塩相当量 1.0	585 24.4 16.7 1.2
4 ／ 火	ミートライス (むぎいりごはん) とうにゅうみそスープ みかんゼリー	せんべい／精白米／おむぎ／米油／じゃがいも／強力粉／上白糖／ごま 	豚肉／大豆／豆乳／ウインナー／牛乳／あずき 	たまねぎ／にんじん／ピーマン／ブロッコリー／みかんゼリー 	せんべい ぎゅうにゅう あんパン 0歳児にゅうがし	1杯 - 539 たんぱく質 20.0 脂 質 15.0 食塩相当量 1.6	573 23.9 15.9 1.8
5 ／ 水	おべんどうのひ	せんべい／ミニアスパラガス／ビスケット／たべっこパイ／おやさい 		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 ビスケット	1杯 - 197 たんぱく質 2.2 脂 質 5.2 食塩相当量 0.4	174 2.4 4.5 0.3
6 ／ 木	ココアパン マカロニグラタン やさしいスープ	ココアパン／シチュー／マカロニ／米油／パン粉／精白米 	牛乳／鶏肉／豆乳／粉チーズ／なると巻／まぐろ缶 	たまねぎ／しめじ／ブロッコリー／キャベツ／にんじん 	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ツナカレーおにぎり	1杯 - 524 たんぱく質 24.1 脂 質 16.7 食塩相当量 2.2	567 26.1 16.1 2.4
7 ／ 金	ごはん さけのネギートやき (さけのねぎやき) きりぼしだいこんのもの さつままいもじる	せんべい／精白米／上白糖／ごま油／米油／さつままいも 	ぎんざけ／豚肉／さつまあげ／凍り豆腐／油揚げ／牛乳／チーズ 	ねぎ／しょうが／にん／切干しだいこん／にんじん／こまつな／だいこん／しめじ 	せんべい ぎゅうにゅう せんべい チーズ	1杯 - 523 たんぱく質 19.6 脂 質 18.9 食塩相当量 1.8	574 24.9 21.5 2.1
8 ／ 土	キッズマーボーどん 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／ごま油 	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 ぎゅうにゅう せんべい	1杯 - 495 たんぱく質 16.3 脂 質 16.2 食塩相当量 1.6	557 21.8 19.8 1.8
10 ／ 月	ごはん あつあげのごもくに しらすいりすのものはくさいのスープ	精白米／しらたき／上白糖／米油／ごま／かたくり粉／ごま油／米粉 	豚肉／生揚げ／しらす干し／わかめ／カニカマフレーク／牛乳／豆乳／きな粉 	野菜フルーツジュース／たまねぎ／こまつな／にんじん／きゅうり／みかん缶／はくさい／だいこん 	やさしいフルーツジュース ぎゅうにゅう きなこめクッキー	1杯 - 491 たんぱく質 18.7 脂 質 16.6 食塩相当量 1.5	592 24.6 22.4 1.8
12 ／ 水	ごはん なっとうのかきあげ とんじる おはしをつかってたべよう！	精白米／小麦粉／油／こんにゃく／米油／食パン／グラニュー糖／バター 	ヨーグルト／しらす干し／納豆／混合だし(かつお節・いわし・煮干し)／豚肉／豆腐／牛乳 	にんじん／こまつな／ねぎ／ごぼう 	ヨーグルト ぎゅうにゅう ココアトースト 0歳児ホットケーキ	1杯 - 507 たんぱく質 20.9 脂 質 17.3 食塩相当量 1.3	599 23.5 22.5 1.5
13 ／ 木	まるパン おとたまねぎおのオムレツ (たまねぎのオムレツ) キャベツサラダ こまつなのスープ 	丸パン／米油／マヨネーズ／ごま／精白米 	牛乳／たまご／かつお味付缶／ロースハム／ぎんざけ／小魚 	たまねぎ／キャベツ／にんじん／こまつな／しめじ 	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう さけおにぎり こざかな 0歳児なし	1杯 - 530 たんぱく質 24.0 脂 質 22.2 食塩相当量 2.2	578 25.3 22.9 2.4
14 ／ 金	むぎいりごはん やさしいカレー バランスサラダ とうにゅうプリン ★リクエストこんだて★	せんべい／精白米／おむぎ／じゃがいも／米油／スパゲッティ／上白糖／薄力粉 	鶏肉／脱脂粉乳／まぐろ缶／しらす干し／干しひき／豆乳プリン／牛乳／豆乳／チーズ 	たまねぎ／れんこん／にんじん／こまつな 	せんべい ぎゅうにゅう チーズおやき	1杯 - 571 たんぱく質 19.2 脂 質 19.0 食塩相当量 1.7	610 23.1 20.2 1.7
15 ／ 土	やきうどん ぎゅうにゅう	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	1杯 - 403 たんぱく質 9.2 脂 質 13.8 食塩相当量 1.4	473 13.1 18.2 1.6
17 ／ 月	ごはん さけのてりやき いもコーンサラダ わかめととうふのみそじる	精白米／米油／さつままいも／とうもろこし缶／マヨネーズ／小麦粉 	ぎんざけ／チーズ／混合だし(かつお節・いわし・煮干し)／豆腐／わかめ／牛乳／たまご 	野菜フルーツジュース／きゅうり／にんじん／たまねぎ／えのき 	やさしいフルーツジュース ぎゅうにゅう にんじんころもやき	1杯 - 502 たんぱく質 18.6 脂 質 18.0 食塩相当量 1.8	578 23.0 22.8 2.0
18 ／ 火	ほうとうふうとうどん ほうれんそうのおかかあえ アセロラゼリー	せんべい／うどん／米油／ごま油／ワッフルカスタード 	油揚げ／豚肉／かつお節／焼き竹輪／牛乳／クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) 	かぼちゃ／だいこん／しめじ／にんじん／ねぎ／ほうれんそう／アセロラゼリー／みかん缶 	せんべい ぎゅうにゅう たんじょうかいケーキ	1杯 - 530 たんぱく質 18.3 脂 質 18.3 食塩相当量 1.2	596 23.2 21.2 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 カミカミマーボー ワンタンスープ オレンジ 未満児みかん缶	精白米／米油／上白糖／かたくり粉／ワタ／ごま油／丸パン／紫さつままいも／バター 	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 	にんじん／ねぎ／こまつな／しょうが／はくさい／もやし／たまねぎ／オレンジ／みかん缶 	ヨーグルト ぎゅうにゅう むらさきさつままいも クリームサンド	1杯 - 525 たんぱく質 21.4 脂 質 15.6 食塩相当量 1.6	599 22.9 18.5 1.8
20 ／ 木	ココアパン タンドリーチキン はなやさいサラダ コンソメスープ	ココアパン／ごま／上白糖／マヨネーズ／じゃがいも／米油／精白米／ごま油 	牛乳／鶏肉／ヨーグルト／ウインナー／まぐろ缶 	しょうが／ブロッコリー／カリフラワー／にんじん／たまねぎ／トウモロコシ／切干しだいこん 	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きりぼしだいこんと ツナのおにぎり	1杯 - 515 たんぱく質 23.0 脂 質 20.3 食塩相当量 2.0	577 25.2 21.5 2.3
21 ／ 金	ごはん かつおフライ ハクミンのこんぶサラダ (はくさいのこんぶサラダ) ぐたくさんみそじる 	せんべい／精白米／油／ごま油／こんにゃく／米油／クッキー 	かつおフライ／塩昆布／なると巻／さつまあげ／混合だし(かつお節・いわし・煮干し)／牛乳 	はくさい／こまつな／にんじん／だいこん／ねぎ 	せんべい ぎゅうにゅう クッキー	1杯 - 543 たんぱく質 19.4 脂 質 18.3 食塩相当量 1.7	582 23.1 19.2 1.8
22 ／ 土	いちごメロンパン チーズ ぎゅうにゅう 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	1杯 - 434 たんぱく質 9.2 脂 質 14.4 食塩相当量 1.1	491 14.2 18.9 1.3
25 ／ 火	ひじきおこわ かぶのあますあえ こまつなととうふのみそじる	せんべい／精白米／もち米／米油／上白糖／食パン／バター 	鶏肉／油揚げ／干しひき／凍り豆腐／かつお節／豆腐／牛乳／たまご 	にんじん／かぶ／こまつな／えのき／ねぎ 	せんべい ぎゅうにゅう フレンチトースト	1杯 - 504 たんぱく質 19.8 脂 質 16.7 食塩相当量 1.9	556 24.8 18.7 2.1
26 ／ 水	ごはん にざかな マカロニサラダ キャベツとあつあげのみそじる	精白米／上白糖／マカロニ／とうもろこし缶／マヨネーズ／さつままいも／油 	ヨーグルト／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／小魚 	しょうが／きゅうり／にんじん／キャベツ／もやし／ねぎ 	ヨーグルト ぎゅうにゅう かじってさつままいもスティック こざかな 0歳児なし	1杯 - 508 たんぱく質 21.2 脂 質 17.4 食塩相当量 1.5	588 23.0 21.6 1.8
27 ／ 木	まるパン チーズハンバーグ はるさめスープ でごはん 未満児みかん缶	丸パン／米油／パン粉／はるさめ／精白米／上白糖／ごま 	牛乳／豚肉／豆乳／チーズ／カニカマフレーク／油揚げ 	たまねぎ／こまつな／もやし／にんじん／ねぎ／でごはん／みかん缶 	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎつねおにぎり	1杯 - 535 たんぱく質 23.2 脂 質 20.1 食塩相当量 1.9	589 24.5 20.3 2.3
28 ／ 金	ごはん とりにくと きりぼしだいこんのみそに ほうれんそうのごますあえ かきたまじる	せんべい／精白米／米油／上白糖／ごま／かたくり粉／小麦粉／マーガリン／グラニュー糖 	鶏肉／焼き竹輪／油揚げ／なると巻／かつお節／たまご／牛乳／脱脂粉乳／きな粉 	にんじん／切干しだいこん／ねぎ／ほうれんそう／にら 	せんべい ぎゅうにゅう きなこラスク 0歳児にゅうがし	1杯 - 519 たんぱく質 21.7 脂 質 17.7 食塩相当量 1.8	564 26.2 19.1 2.0
						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。
- 18日の午後のおやつは、0歳児クラスはホットケーキとみかん缶です。
- 主食がパンの時は、0歳児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

にんじん・長ねぎ・小松菜・ごぼう
紫さつままいも・白菜・大根

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

♪ ♪



リクエスト献立

14日(金)

- ☆ むぎいりごはん
- ☆ やさいカレー
- ☆ バランスサラダ
- ☆ とうにゅうプリン



今月は、下根保育園の5歳児さんが話し合って考えてくれました。
お楽しみに♪

○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。

