

4がつ ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう



令和7年3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	ごはん にくじゃが ねぎととうふのみそしる チーズ 4.5歳児のみ	せんべい／精白米／ じゃがいも／しらたき ／上白糖／米油／ふ／ ごま	豚肉／かつお節／豆腐 ／牛乳／チーズ／油揚 げ	にんじん／たまねぎ／ ねぎ	せんべい ぎゅうにゅう きつねおにぎり	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	504 16.5 13.5 1.5	569 22.5 14.2 1.7
2 水	ごはん キッスマーボー はるさめスープ	精白米／米油／上白糖 ／かたくり粉／はるさ め／プレミックス粉／ マヨネーズ	豆腐／豚肉／大豆／カ ニカマフレーク／牛乳 ／豆乳／ロースハム／ チーズ	野菜フルーツジュース ／にんじん／ねぎ／ しょうが／もやし／チ ンゲンサイ／たまねぎ	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう ハムマヨチーズパン	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	496 19.3 17.2 1.6	571 24.1 21.8 1.9
3 木	まるパン ホワイトシチュー ヘモグロスト・ベルヘッセ (ほうれんそう)のツナあえ きよみオレンジ 0.1,2,3歳児みかんゼリー	せんべい／丸パン／じゃ がいも／米油／バター ／薄力粉／とうもろこし 缶／上白糖／ごま油／ごま ／精白米	鶏肉／脱脂粉乳／牛乳 ／まぐろ缶／わかめ	たまねぎ／にんじん／ しめじ／ほうれんそう ／きよみオレンジ／み かんゼリー	せんべい ぎゅうにゅう わかめおにぎり	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	564 21.2 16.9 2.2	571 24.5 17.2 2.2
4 金	あんかけごはん だいこんのみそしる	せんべい／精白米／米 油／ごま油／かたくり 粉／食パン／上白糖	豚肉／なると巻／凍り 豆腐／混合だし(かつ お節・いわし煮干し) ／油揚げ／牛乳／きな 粉／豆乳	たまねぎ／こまつな／ にんじん／だいこん／ ねぎ	せんべい ぎゅうにゅう きなこクリームサンド	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	527 20.5 17.6 1.8	559 25.2 16.4 1.7
5 土	チーズパン ぎゅうにゅう 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	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	462 10.4 17.4 1.1	452 12.9 18.7 1.0
7 月	むぎいりごはん ポークカレー キッスオーシャンサラダ はっこうにゅう	せんべい／精白米／お おむぎ／じゃがいも／ 米油／とうもろこし缶 ／上白糖／ごま油／薄 力粉	豚肉／わかめ／カニカ マフレーク／ジョア カルシウム&ビタミンD ／牛乳／豆乳／チーズ	たまねぎ／にんじん／ キャベツ／きゅうり	せんべい ぎゅうにゅう チーズおやき	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	543 20.5 17.3 1.7	578 23.8 18.6 1.8
8 火	ごはん にざかな マカロニサラダ ぐたくさんみそしる	せんべい／精白米／上 白糖／マカロニ／とう もろこし缶／こんにゃ く／米油／たべっこベ イビー	めかじき／ロースハム ／豆腐／さつまあげ／ 混合だし(かつお節・ いわし煮干し)／牛乳	しょうが／きゅうり／ こまつな／にんじん	せんべい ぎゅうにゅう バスケット	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	527 18.9 21.0 1.8	552 23.1 20.3 1.9
9 水	ごはん あつあげのごもくに かぼちゃのみそしる	精白米／上白糖／米油 ／かたくり粉／せんべ い	豚肉／生揚げ／豆腐／ 大豆／かつお節／牛乳	野菜フルーツジュース ／たまねぎ／にんじん ／こまつな／かぼちゃ ／ねぎ／しめじ／パ ナ	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう バナナ せんべい	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	520 18.3 14.2 1.1	567 22.3 17.2 1.3
10 木	まるパン ミートローフ ボイルブロッコリー とうにゅうコンスープ	せんべい／丸パン／パ ン粉／米油／とうもろ こし缶／精白米	豚肉／大豆／豆乳／牛 乳／かつお節／塩昆 布	たまねぎ／にんじん／ ブロッコリー／キャベ ツ	せんべい ぎゅうにゅう おかかこんぶおにぎり	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	541 21.3 18.9 2.1	561 24.7 19.2 2.4
11 金	さけのごもくませずし ほうれんそうのすましじ るチーズ 4.5歳児のみ	せんべい／上白糖／米 油／精白米／クッキー	たまご／油揚げ／鮭／ かつお節／豆腐／な ると巻／チーズ／牛乳	にんじん／ごぼう／ほ うれんそう／ねぎ	せんべい ぎゅうにゅう クッキー	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	492 17.5 19.7 1.3	556 24.7 22.8 1.8
12 土	どようひカレーライス わかめスープ フルーツゼリー	せんべい／精白米／米 油／じゃがいも／ごま 油	ウインナー／わかめ／ 豆腐／牛乳	たまねぎ／にんじん／ ねぎ／フルーツゼリー	せんべい ぎゅうにゅう せんべい	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	483 12.0 14.3 1.7	495 13.2 13.6 1.8
14 月	ごはん ぶたにくと キャピオンのいためもの (ぶたにくとキャベツのいためもの) もやしのスープ アセロラゼリー	せんべい／精白米／米 油／かたくり粉／ごま 油／プレミックス粉／ 上白糖／ごま	豚肉／さつまあげ／カ ニカマフレーク／凍り 豆腐／牛乳／たまご ／チーズ	しょうが／にんにく／ キャベツ／にんじん／ ねぎ／もやし／たま ねぎ／アセロラゼリー	せんべい ぎゅうにゅう セサミチーズスティックケーキ	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	505 19.3 15.6 1.5	540 23.3 16.5 1.4
15 火	ごはん とりのてりやき こまつなのサラダ たまねぎのみそしる	せんべい／精白米／米 油／ごま油／上白糖 ／油／丸パン	鶏肉／しらす干し／ ロースハム／混合だ し(かつお節・いわし 煮干し)／生揚げ／牛 乳／きな粉	だいこん／にんじん／ こまつな／たまねぎ ／えのき	せんべい ぎゅうにゅう きなこあげパン 0歳児にゅうがし	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	474 18.8 18.7 1.8	556 24.7 20.2 2.0
16 水	ごはん とうふのうまに わかめとぎゅうりのすのもの	精白米／かたくり粉／ 上白糖／米油／はるさ め／マーレード／小 麦粉	豚肉／豆腐／焼き竹 輪／カニカマフレーク ／わかめ／牛乳	野菜フルーツジュース ／しょうが／たまねぎ ／こまつな／にんじん ／きゅうり	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう オレンジクッキー	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	480 18.0 14.9 0.9	578 23.7 20.4 1.2
17 木	まるパン さけのレモンあじ コールスロー パスタスープ	せんべい／丸パン／薄 力粉／米油／上白糖 ／とうもろこし缶／マ カロニ／精白米	鮭／ウインナー／牛乳 ／まぐろ缶／ひじき	レモン果汁／キャベツ ／きゅうり／だいこん ／ねぎ／にんじん	せんべい ぎゅうにゅう ひじきおにぎり	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	532 20.4 18.7 2.1	566 24.1 20.0 2.2

栄養価算出は、日本食品標準成分表2020年版(8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
18 金	おやこどん こまつなのみそしる	せんべい／精白米／ 上白糖／かたくり粉 ／ふ／Ca入りパウ ムクレーン	たまご／鶏肉／な ると巻／混合だし(か つお節・いわし煮干 し)／油揚げ／牛乳 ／クリーム(乳脂肪・植物 性脂肪)	にんじん／たまねぎ ／こまつな／ねぎ ／みかん缶	せんべい ぎゅうにゅう たんじょうかいケーキ	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	520 19.4 19.4 1.7	551 23.6 18.6 1.6
19 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	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	446 9.6 15.7 1.4	483 13.2 18.6 1.6
21 月	むぎいりごはん ドライカレー トマペコのスープ (トマトのスープ)	せんべい／精白米／ おおむぎ／とうもろ こし缶／米油／じゃ がいも／食パン／薄 力粉／上白糖	大豆／豚肉／凍り豆 腐／脱脂粉乳／ロー スハム／牛乳／きな 粉／豆乳	たまねぎ／にんじん ／ピーマン／トマト	せんべい ぎゅうにゅう きなこトースト	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	543 19.9 20.2 1.4	572 23.0 21.4 1.5
22 火	ごはん かつおフライ しおこんぶあえ きりぼしだいこんのみそしる	せんべい／精白米／ 油／ごま／小麦粉 ／上白糖／米油	かつおフライ／塩昆 布／焼き竹輪／かつ お節／油揚げ／凍り 豆腐／牛乳／豆乳	こまつな／にんじん ／切干しだいこん ／ねぎ	せんべい ぎゅうにゅう ココアごまクッキー 0歳児ココアなしごまクッキー	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	529 19.0 19.8 1.7	572 23.3 19.5 1.7
23 水	ごはん ぶたにくと はるさめのいためもの ワンダースープ オレンジ 0.1,2,3歳児みかんゼリー	精白米／はるさめ／ ごま油／ワントン／ あんパン	豚肉／カニカマ フレーク／牛乳	野菜フルーツジュース ／しょうが／もやし ／にら／にんじん／ キャベツ／こまつな ／たまねぎ／オレン ジ／みかんゼリー	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう あんパン 0歳児にゅうがし	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	468 16.9 10.5 1.2	591 24.5 15.9 1.7
24 木	ココアパン キャバリオのオムレツ (にんじんのオムレツ) コンソメスープ	せんべい／ココアパ ン／米油／上白糖 ／精白米／ごま／ご ま油	たまご／鶏肉／豆腐 ／ウインナー／牛乳	たまねぎ／キャベツ ／にんじん／トウ モウ／こまつな	せんべい ぎゅうにゅう あおなのおにぎり	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	523 21.3 19.0 2.3	552 25.3 20.6 2.4
25 金	わかめうどん とうさいサラダ チーズ 4.5歳児のみ	せんべい／うどん／ 上白糖／ごま油／米 油／プレミックス粉	かつお節／豚肉／わ かめ／油揚げ／な ると巻／大豆／まぐ ろ缶／チーズ／牛乳 ／豆乳	ねぎ／にんじん／し めじ／こまつな／ パイン缶	せんべい ぎゅうにゅう パインケーキ	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	489 17.7 20.0 1.9	545 23.9 22.2 2.2
26 土	メロンパン チーズ ぎゅうにゅう とうにゅうプリン	せんべい／メロンパ ン	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 しろぶどうほうれんそうジュース せんべい	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	486 9.5 16.7 1.0	491 13.2 19.3 1.1
28 月	ごはん さけのごまてりやき マセドアンサラダ キャベツととうふのみそしる	せんべい／精白米／ ごま／ごま油／じゃ がいも	鮭／チーズ／ロース ハム／かつお節／豆 腐／ヨーグルト	きゅうり／にんじん ／キャベツ／もやし	せんべい ヨーグルト せんべい	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	548 19.5 21.2 1.5	568 22.9 22.4 1.8
30 水	ごはん とりにくのトマトに ブロッコリーとしらすのサラダ	精白米／じゃがいも ／米油／上白糖／ とうもろこし缶／ご ま油／きな粉ラスク	鶏肉／大豆／かつお 節／しらす干し／牛 乳	野菜フルーツジュ ース／たまねぎ／に んじん／ブロッコ リー	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう きなこラスク 0歳児にゅうがし	I類 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	486 19.6 14.1 1.2	557 24.4 18.0 1.6
						月平均塩分 相当量	1.6	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、1歳児クラスはCa入りパウムクレーンとみかん缶です。
- ・材料名のプレミックス粉は、ホットケーキミックス(卵乳不使用)です。



今月の牛久市青果市場予定食材

小松菜・長ねぎ・ごぼう・大根
きゅうり・ほうれんそう



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



〇給食では、栄養のはたらきを3つに分けています。

このはたらきを子どもがわかりやすく理解するために、3つの色で表しています。

黄 熱や力に
なるもの

炭水化物・脂質を多く
含む食品
ごはん、パン、めん類、
いも類、油類などで、
体を温めたり、力を出
すもとになります。

赤 血や肉や骨に
なるもの

たんばく質を多く
含む食品
魚、肉、豆腐、卵、
乳製品、豆類など
で、血や筋肉など
体を作るもとにな
ります。

緑 体の調子を整
えるもの

ビタミン・ミネラル・
食物繊維を多く含む食品
野菜、果物などで、体の
調子を整え、風邪などの
感染症に負けない力をつ
けます。

