

5がつ ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう



令和7年4月24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 マカロニグラタン やさいスープ	せんべい／丸パン／シ チュール／マカロニ ／米油／パン粉／精白 米／もち米／三温糖	鶏肉／豆乳／粉チーズ ／油揚げ／わかめ／牛 乳／きな粉	たまねぎ／ブロッコ リー／しめじ／トマト ／とうもろ	せんべい ぎゅうにゅう きなこおはぎ	1杯 - たんぱく質	478 564 21.2 25.5
2 / 金	かんこくふうませごはん おとたまねぎおのみそしる (たまねぎのみそしる) チーズ 未満児なし	せんべい／精白米／上 白糖／米油／ごま油／ ごま／柏餅	豚肉／たまご／混合だ し (かつお節・いわし ／煮干し)／わかめ／ チーズ／牛乳	しょうが／こまつな ／もやし／にんじん／た まねぎ／日向夏ゼリー	せんべい ぎゅうにゅう かしわもち 未満児こどものひ ひゅうがなつゼリー	1杯 - たんぱく質	440 572 14.5 22.3
7 / 水	ごはん とりにくと きりほしだいこんのみそに ほうれんそうのすましじる	精白米／米油／上白糖 ／ふ／米粉／三温糖	鶏肉／凍り豆腐／さつ まあげ／かつお節／豆 腐／牛乳／豆乳	飲む野菜と果実グレー プ味／にんじん／切干 しだいこん／ねぎ／ほ うれんそう／えのき	やさいとかしつジュース (グレープ) ぎゅうにゅう こめこのマフィン	1杯 - たんぱく質	494 571 18.9 23.4
8 / 木	まるパン さけのコーンマヨネーズやき トマト こまつなのスープ	せんべい／丸パン／小 麦粉／とうもろこし缶 ／米油／ごま／精白米	さけ／粉チーズ／ウイ ンナー／牛乳／かつお 節／しらす干し	トマト／こまつな／だ いこん／にんじん／ね ぎ	せんべい ぎゅうにゅう じゃこおにぎり	1杯 - たんぱく質	478 564 20.3 24.0
9 / 金	おべんとうのひ	せんべい／たべっこバ イビー		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 ビスケット	1杯 - たんぱく質	195 116 1.6 1.1
10 / 土	どようびカレーライス 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	ウィンナー／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	1杯 - たんぱく質	483 495 12.0 13.2
12 / 月	ごはん キッズマーボー ちゅうかスープ あまなつ 未満児みかんゼリー	せんべい／精白米／米 油／上白糖／かたくり 粉／ごま油／ごま	豆腐／豚肉／大豆／カ ニカマフレーク／牛乳 ／塩昆布／かつお味付 缶	にんじん／ねぎ／しょ うが／もやし／こまつ な／たまねぎ／あまな つ／みかんゼリー	せんべい ぎゅうにゅう かつおこんぶおにぎり	1杯 - たんぱく質	488 572 19.1 23.5
13 / 火	ごはん とりにくのマーマレードやき ごまあえ じゃがいものみそしる	せんべい／精白米／ マーマレード／米油／ ごま／上白糖／じゃが いも／あんパン	鶏肉／焼き竹輪／かつ お節／油揚げ／牛乳	こまつな／にんじん／ ねぎ	せんべい ぎゅうにゅう あんパン 0歳児にゅうがし	1杯 - たんぱく質	477 559 18.1 24.1
14 / 水	ごはん さかなのすりみカツ もやしのカレーサラダ さつきじる	精白米／油／上白糖／ 米油	魚すり身カツ／ローズ ハム／かつお節／豆腐 ／わかめ／凍り豆腐／ 牛乳	野菜フルーツジュース ／もやし／にんじん／ きゅうり／きぬさやえ んどう／キャベツ／パ ナナ	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう バナナ	1杯 - たんぱく質	455 581 16.6 22.6
15 / 木	まるパン ぶたにくのトマトに コンソメスープ	せんべい／丸パン／ じゃがいも／米油／上 白糖／とうもろこし缶 ／ごま／精白米	大豆／豚肉／ベーコン ／牛乳／さけ	たまねぎ／にんじん／ キャベツ／ねぎ	せんべい ぎゅうにゅう さけおにぎり	1杯 - たんぱく質	477 560 20.5 24.5
16 / 金	ひじきおこわ かきたまじる チーズ 未満児なし	せんべい／精白米／も ち米／米油／上白糖／ かたくり粉／しっとり むしケーキいちご	鶏肉／油揚げ／ひじき ／凍り豆腐／かつお節 ／カニカマフレーク／ たまご／チーズ／牛乳 ／ｸﾗｰﾑ(乳脂肪・植物性 脂肪)	にんじん／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	1杯 - たんぱく質	501 589 17.3 22.9
17 / 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 - たんぱく質	482 487 9.5 13.2
19 / 月	ごはん にさかな シルバーサラダ こまつなのみそしる	せんべい／精白米／上 白糖／はるさめ／食パ ン／バター	めかじき／ローズハム ／かつお節／豆腐／牛 乳	しょうが／きゅうり／ キャベツ／にんじん／ こまつな／しめじ	せんべい ぎゅうにゅう ココアトースト 0歳児しょくぱん	1杯 - たんぱく質	462 561 18.7 23.1
20 / 火	ごはん とりのからあげ しらす入りのもの ファールちゃんの みそしる (なすのみそしる)	せんべい／精白米／か たくり粉／油／ごま／ 上白糖／マカロニ	鶏肉／しらす干し／わ かめ／混合だし (かつ お節・いわし煮干し) ／牛乳／きな粉	しょうが／きゅうり／ みかん缶／なす／たま ねぎ／にんじん	せんべい ぎゅうにゅう マカロニきなこまぶし	1杯 - たんぱく質	532 575 19.3 23.5

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 / 水	ごはん ちくわとぶたにくの ちゅうかふうに ワントンスープ	精白米／かたくり粉 ／米油／上白糖／ご ま油／ワントン／丸 パン	豚肉／焼き竹輪／凍 り豆腐／カニカマフ レーク／牛乳／まぐ ろ缶	野菜フルーツジュ ース／こまつな／たま ねぎ／にんじん／も やし／ねぎ／きゅう り	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう ツナサンド	1杯 - たんぱく質	508 581 19.8 24.3
22 / 木	ココアパン とうふ入りたまごやき ぐたくさんトマトスープ	せんべい／ココアパ ン／米油／じゃがい も／精白米／ごま ／ごま油	豆腐／たまご／鶏肉 ／ウィンナー／牛乳	にんじん／たまねぎ ／トマト／こまつな	せんべい ぎゅうにゅう あおなのおにぎり	1杯 - たんぱく質	463 560 20.0 24.7
23 / 金	きつねうどん ブロッコリーおかかチーズ あえ アセロラゼリー	せんべい／ゆでうど ん／上白糖／とうも ろこし缶／ごま油／ 米粉／マーマレード ／米油	かつお節／油揚げ／ 鶏肉／わかめ／粉 チーズ／牛乳／たま ご	ねぎ／にんじん／こ まつな／ブロッコ リー／アセロラゼ リー	せんべい ぎゅうにゅう こめこのマーマレードケーキ	1杯 - たんぱく質	533 576 17.2 22.1
24 / 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 - たんぱく質	423 460 9.5 13.1
26 / 月	ごはん さけのてりやき きりほしだいこんのもの かぼちゃのみそしる	せんべい／精白米／ 米油／上白糖／こん にゃく／きなこラス ク	さけ／焼き竹輪／凍 り豆腐／混合だし (かつお節・いわし 煮干し)／豆腐／ ヨーグルト	切干しだいこん／に んじん／こまつな／ かぼちゃ／ねぎ	せんべい ヨーグルト きなこラスク 0歳児にゅうがし	1杯 - たんぱく質	472 556 19.9 23.6
27 / 火	むぎいりごはん チキンカレー こまつなとなまあげの ごまあえ オレンジ 未満児みかんゼリー	せんべい／精白米／ おおむぎ／米油／ じゃがいも／ごま ／上白糖／薄力粉	鶏肉／調整粉乳／生 揚げ／牛乳／豆乳／ チーズ	たまねぎ／にんじん ／こまつな／オレン ジ／みかんゼリー	せんべい ぎゅうにゅう チーズおやき	1杯 - たんぱく質	541 554 18.5 22.5
28 / 水	ごはん びっくんのちゅうかいだめ (ヒーマンのちゅうかいだめ) トマト ちんげんさいのスープ	精白米／米油／ごま 油／かたくり粉／と うもろこし缶／食パ ン	豚肉／さつまあげ／ カニカマフレーク／ 牛乳	野菜フルーツジュ ース／しょうが／たま ねぎ／もやし／ねぎ ／にんじん／ピーマ ン／トマト／チンゲ ンサイ	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう コーントースト	1杯 - たんぱく質	478 562 17.9 22.8
29 / 木	ごはん カツオとツナのさんがやき きゅうりのごまふうみ とうふのすましじる	せんべい／精白米／ 小麦粉／パン粉／ご ま油／米油／上白糖 ／ごま	かつお味付缶／まぐ ろ缶／たまご／かつ お節／豆腐／わかめ ／牛乳／鶏肉	ねぎ／きゅうり／え のき／にんじん／ しょうが	せんべい ぎゅうにゅう とりそぼろおにぎり	1杯 - たんぱく質	467 565 20.0 24.1
30 / 金	ハヤシライス (むぎいりごはん) とうさいサラダ はっこうにゅう	せんべい／精白米／ おおむぎ／米油／薄 力粉／上白糖／パ ター／ごま油／クッ キー	豚肉／大豆／まぐろ 缶／ジョアカルシウ ム&ビタミン／牛乳	たまねぎ／にんじん ／しめじ／にんにく ／こまつな	せんべい ぎゅうにゅう クッキー	1杯 - たんぱく質	543 551 19.2 22.2
31 / 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	1杯 - たんぱく質	462 452 10.4 12.9

- 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。
- 16日の午後のおやつは、0、1歳児クラスはしっとり蒸しケーキ(いちご)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。
- 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・大根・きゅうり
中旬以降：キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも

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

