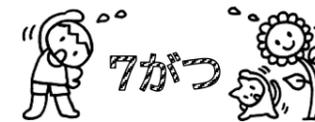


7がつ ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう



令和7年6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	しょくぼん ホキのチーズやき トマト ぐたくさんスープ	せんべい/食パン/薄力粉/米油/上白糖/こま/プレミックス粉	ホキ/チーズ/油揚げ/なると巻/わかめ/牛乳/豆乳	ピーマン/たまねぎ/トマト/ズッキーニ/にんじん/もやし/こまつな/ねぎ	せんべい ぎゅうにゅう みそパン	I献立 - 476 515 たんぱく質 21.2 26.5 脂 質 17.0 17.0 食塩相当量 2.2 2.5	
2 水	ごはん とりのうましおナゲット なっとうあえ じゃがいものみそしる	精白米/じゃがいも/米油/スパゲッティ	国産鶏のうま塩ナゲット/しらす干し/納豆/かつお節/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/油揚げ/牛乳/ワインナー	野菜フルーツジュース/こまつな/にんじん/たまねぎ/ピーマン	やさしいフルーツジュース ぎゅうにゅう ナポリタン	I献立 - 482 555 たんぱく質 19.8 24.6 脂 質 12.7 15.9 食塩相当量 1.9 2.2	
3 木	まるパン にんじんのオムレツ とうにゅうコーンスープ	せんべい/丸パン/米油/上白糖/とうもろこし缶/たべっこパイビー	たまご/鶏肉団子/豆腐/ロースハム/牛乳	たまねぎ/にんじん/エリンギ/キャベツ	せんべい ぎゅうにゅう ビスケット	I献立 - 463 556 たんぱく質 19.4 24.2 脂 質 19.2 25.0 食塩相当量 2.2 2.5	
4 金	キッズマーボーどん のりほしだいのサラダ ほうれんそうのすましじる	せんべい/精白米/おむぎ/米油/上白糖/かたくり粉/とうもろこし缶/こま	豆腐/大豆/豚肉/まぐろ缶/かつお節/なると巻/牛乳/豆乳/リン	にんじん/ねぎ/しょうが/切干しいんげん/きゅうり/ほうれんそう	せんべい ぎゅうにゅう とうにゅうプリン せんべい 未満児なし	I献立 - 549 580 たんぱく質 19.1 22.7 脂 質 25.0 24.3 食塩相当量 2.1 2.4	
5 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/こま油	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献立 - 483 495 たんぱく質 12.0 13.2 脂 質 14.3 13.6 食塩相当量 1.7 1.8	
7 月	パンズパン ほしがたハンバーグ じゃがいもブロックリーサラダ あまのがわスープ たなばた☆こんだて	せんべい/パンズパン/じゃがいも/はるさめ/ふ/上白糖	星型ハンバーグ/チーズ/かつお節/豆腐/わかめ/牛乳/寒天	きゅうり/ブロッコリー/にんじん/もやし/オクラ/ぶどう/ブルーベリー/みかん缶/バナナ	せんべい ぎゅうにゅう きらきらゼリー	I献立 - 495 572 たんぱく質 20.7 24.3 脂 質 20.3 24.3 食塩相当量 2.0 2.5	
8 火	ごはん あつあげのごもくに なすのみそしる チーズ	せんべい/精白米/上白糖/米油/しらたき/小麦粉	生揚げ/さつまあげ/かつお節/チーズ/牛乳/たまご	たまねぎ/こまつな/にんじん/ねぎ/なす/キャベツ	せんべい ぎゅうにゅう にんじんころもやき	I献立 - 507 571 たんぱく質 17.5 22.9 脂 質 21.0 22.6 食塩相当量 2.0 2.1	
9 水	ごはん にざかな にんじんごまサラダ とんじり	精白米/上白糖/こま/はるさめ/こんにゃく/米油/小麦粉	めかじき/かつお節/豆腐/豚肉/ヨーグルト/豆乳	野菜フルーツジュース/しょうが/にんじん/もやし/きゅうり/だいこん/こぼろ/しめじ/ねぎ	やさしいフルーツジュース ヨーグルト ココアごまクッキー 0歳児 クッキー	I献立 - 502 561 たんぱく質 19.2 23.4 脂 質 13.1 16.1 食塩相当量 1.1 1.4	
10 木	まるパン ジャガパニーおじさん のトマトに コールスロー やさしいスープ	せんべい/丸パン/じゃがいも/米油/上白糖/とうもろこし缶	大豆/凍り豆腐/鶏肉団子/しらす干し/ベーコン/牛乳	にんじん/たまねぎ/ズッキーニ/キャベツ/トウモロコシ/バナナ	せんべい ぎゅうにゅう バナナ	I献立 - 471 555 たんぱく質 16.5 19.3 脂 質 16.4 20.5 食塩相当量 2.2 2.4	
11 金	こおりとうふの たまごとしどん ちくわときゅうりのおかかあえ こまつなのみそしる	せんべい/精白米/上白糖/かたくり粉/食パン	たまご/凍り豆腐/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/焼き竹輪/チーズ/かつお節/牛乳/きな粉/豆乳	にんじん/たまねぎ/きゅうり/こまつな	せんべい ぎゅうにゅう きなこクリームサンド	I献立 - 524 558 たんぱく質 19.4 23.9 脂 質 15.9 14.3 食塩相当量 2.2 2.2	
12 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/リン	白ぶどうとほうれんそうジュース	せんべい しるぶどうほうれんそうジュース せんべい	I献立 - 462 452 たんぱく質 10.4 12.9 脂 質 17.4 18.7 食塩相当量 1.1 1.0	
14 月	ロールパン ホワイトシチュー とうさいサラダ オレンジ 未満児みかんかん	せんべい/ロールパン/じゃがいも/とうもろこし缶/米油/薄力粉/こま油/上白糖/米粉	ベーコン/脱脂粉乳/牛乳/大豆/まぐろ缶/豆乳/きな粉	にんじん/たまねぎ/ブロッコリー/こまつな/オレンジ/みかん缶	せんべい ぎゅうにゅう きなこめクッキー	I献立 - 499 594 たんぱく質 20.0 24.3 脂 質 20.0 25.2 食塩相当量 1.9 2.3	
15 火	ごはん さけのレモンあじ ひじきのごもくに 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/薄力粉/米油/上白糖/こんにゃく/とうもろこし	さけ/さつまあげ/油揚げ/干ひじき/かつお節/豆腐/牛乳	レモン果汁/にんじん/さやいんげん/なす/たまねぎ	せんべい ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	I献立 - 523 559 たんぱく質 20.3 25.1 脂 質 18.9 17.7 食塩相当量 1.6 1.6	
16 水	ごはん かしきと きりほしだいのみに ブロックリーのごまマヨあえ ちんげんさいのスープ	精白米/米油/上白糖/こま/とうもろこし缶/ぶどうパン	めかじき/油揚げ/チーズ/なると巻/牛乳	野菜フルーツジュース/にんじん/切干しいんげん/ねぎ/ブロッコリー/チンゲンサイ/たまねぎ	やさしいフルーツジュース ぎゅうにゅう ぶどうパン	I献立 - 508 580 たんぱく質 18.1 22.2 脂 質 15.7 19.9 食塩相当量 1.4 1.8	
17 木	ブルーベリーパン ツナととうふのトマトソース キッズオーシャンサラダ はっこうにゅう	せんべい/ブルーベリーパン/かたくり粉/パン粉/米油/上白糖/とうもろこし缶/こま油/小麦粉	豆腐/まぐろ缶/わかめ/カニカマ/ショア/カルシウム&ビタミン/牛乳	たまねぎ/キャベツ/にんじん/きゅうり	せんべい ぎゅうにゅう たまねぎビスケット	I献立 - 509 593 たんぱく質 19.6 22.6 脂 質 18.1 22.3 食塩相当量 2.1 2.6	

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	ミートライス (むぎいりごはん) しらすいりすのもの とつぶとなすのみそしる	せんべい/精白米/おむぎ/米油/とうもろこし缶/こま/上白糖/ふ/あずき/クリーム/ドラやき/プレミックス粉	鶏肉団子/大豆/凍り豆腐/しらす干し/わかめ/かつお節/豆腐/牛乳/クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	ピーマン/たまねぎ/にんじん/きゅうり/こまつな/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献立 - 559 585 たんぱく質 18.6 21.6 脂 質 22.9 22.2 食塩相当量 2.5 2.6	
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 しるぶどうほうれんそうジュース せんべい	I献立 - 423 460 たんぱく質 9.5 13.1 脂 質 14.4 17.3 食塩相当量 1.6 1.8	
22 火	ごはん カミカミマーボー ちゅうかサラダ わかめスープ	せんべい/精白米/米油/上白糖/かたくり粉/はるさめ/こま/こま油/マカロニ	生揚げ/豆腐/凍り豆腐/豚肉/大豆/ロースハム/わかめ/牛乳/きな粉	にんじん/ねぎ/こまつな/しょうが/きゅうり/たまねぎ	せんべい ぎゅうにゅう マカロニきなこまぶし	I献立 - 532 575 たんぱく質 20.4 25.1 脂 質 19.9 19.8 食塩相当量 1.5 1.4	
23 水	ごはん かつおとツナのさんかやき きゅうりだいの あますあえ かぼちゃのみそしる	精白米/薄力粉/パン粉/上白糖/せんべい	かつお味付け缶/まぐろ缶/脱脂粉乳/たまご/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/ねぎ/きゅうり/だいこん/かぼちゃ/たまねぎ/すいか	やさしいフルーツジュース ぎゅうにゅう すいか せんべい	I献立 - 525 599 たんぱく質 19.9 24.3 脂 質 16.6 20.3 食塩相当量 1.3 1.8	
24 木	ココアパン ハンバーグ いんげんとコーンのソテー トマトスープ	せんべい/ココアパン/とうもろこし缶/米油/バター/中華めん	ハンバーグ/しらす干し/生揚げ/牛乳/ベーコン	さやいんげん/キャベツ/にんじん/トマト/たまねぎ/トウモロコシ/もやし	せんべい ぎゅうにゅう やきそば	I献立 - 449 528 たんぱく質 19.6 23.6 脂 質 18.4 22.9 食塩相当量 2.6 2.9	
25 金	ごはん(むぎいり) なつやさいカレー こまつなのみそしる やさしいスープ	せんべい/精白米/おむぎ/米油/こま/上白糖/レーズン/ラスク	豚肉/なると巻/刻み昆布/ロースハム/カニカマ/牛乳/小魚	なす/にんじん/トマト/たまねぎ/オクラ/こんにゃく/こまつな/キャベツ	せんべい ぎゅうにゅう レーズンラスク 0歳児にゅうがし こざかな 0,1歳児なし	I献立 - 484 534 たんぱく質 16.2 20.9 脂 質 17.0 17.4 食塩相当量 2.2 2.4	
26 土	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/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 しるぶどうほうれんそうジュース せんべい	I献立 - 395 471 たんぱく質 9.0 14.0 脂 質 13.1 18.7 食塩相当量 0.8 1.0	
28 月	ごはん さけのムニエル こもくにまめ こまつなのみそしる	せんべい/精白米/小麦粉/米油/こんにゃく/上白糖/コーンフレーク	さけ/大豆/さつまあげ/刻み昆布/油揚げ/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/ヨーグルト	こぼろ/にんじん/こまつな/ねぎ/ブルーベリー	せんべい ヨーグルト おなばけブルーベリーの ざくざくクッキー	I献立 - 467 554 たんぱく質 17.9 21.0 脂 質 13.3 16.6 食塩相当量 1.5 1.7	
29 火	しょくぱん びつちくん のちゅうかいため (ピーマンのちゅうかいため) えのきのスープ チーズ	せんべい/食パン/米油/かたくり粉/薄力粉/上白糖	焼き竹輪/なると巻/ベーコン/凍り豆腐/チーズ/牛乳/きな粉/豆乳	しょうが/ピーマン/キャベツ/たまねぎ/にんじん/もやし/ねぎ/えのき	せんべい ぎゅうにゅう きなこトースト	I献立 - 502 556 たんぱく質 19.0 24.9 脂 質 20.3 21.8 食塩相当量 2.7 2.9	
30 水	ごはん みそちゃんこなべ こまつなのサラダ	精白米/こま/とうもろこし缶/こま油/上白糖/あんぱん	鶏肉/鶏肉団子/生揚げ/さつまあげ/ロースハム/牛乳	野菜フルーツジュース/だいこん/チンゲンサイ/にんじん/ねぎ/たまねぎ/しめじ/こまつな	やさしいフルーツジュース ぎゅうにゅう あんぱん 0歳児せんべい	I献立 - 500 570 たんぱく質 20.3 24.8 脂 質 13.5 17.3 食塩相当量 1.7 2.1	
31 木	まるパン トマトのオムレツ きゅうりのおかかマヨあえ パスタスープ	せんべい/丸パン/米油/じゃがいも/マヨネーズ/マカロニ/クッキー	たまご/脱脂粉乳/チーズ/まぐろ缶/牛乳	トマト/たまねぎ/きゅうり/キャベツ/にんじん/ねぎ/だいこん/こまつな	せんべい ぎゅうにゅう クッキー	I献立 - 476 528 たんぱく質 19.8 22.6 脂 質 20.8 24.4 食塩相当量 2.2 2.4 月平均塩分 相当量 1.9 2.1	

- 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歳児クラスはホットケーキとみかん缶になります。
- 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

小松菜、長ねぎ、じゃが芋、なす、キャベツ(中旬まで)、ブルーベリー

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
USHIKU野菜オーケストラ

