８がつ　ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう

令和７年７月２９日発行
牛久市保育課

日／曜	献立名	材料名：熱や力になるもの	材料名：血や肉や骨になるもの	材料名：体の調子を整えるもの	おやつ 午前	おやつ 午後	栄養価	未満児	以上児
1／金	ひじきごはん （むぎいり） いんげんのごまあえ ごじる	せんべい／精白米／おおむぎ／米油／上白糖／ごま／こんにゃく／スパゲッティ	油揚げ／凍り豆腐／干ひじき／混合だし（かつお節・いわし煮干し）／豆腐／大豆／牛乳／ポークウイニー	にんじん／さやいんげん／だいこん／ねぎ／こまつな／ピーマン／たまねぎ	せんべい	ぎゅうにゅう ナポリタン	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	553 19.3 21.4 2.3	591 23.5 21.1 2.4
2／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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	417 8.3 12.9 1.1	450 12.5 16.2 1.2
4／月	ロールパン かじきのムニエル にんじんごまサラダ なつやさいごろごろスープ	せんべい／ロールパン／小麦粉／米油／ごま／はるさめ／上白糖	めかじき／しらす干し／油揚げ／ヨーグルト／豆乳／チーズ	にんじん／もやし／きゅうり／かぼちゃ／オクラ／なす／トマト	せんべい	ヨーグルト もっちりチーズおやき	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	451 19.3 18.6 1.8	528 24.9 21.8 2.0
5／火	ごはん とりだんごと きりぼしだいこんのみそに キッズオーシャンサラダ すいか	せんべい／精白米／米油／上白糖／とうもろこし缶／ごま油／丸パン	鶏肉団子／生揚げ／さつまあげ／わかめ／カニカマフレーク／牛乳／かつお味付け缶	にんじん／切干しだいこん／ねぎ／キャベツ／きゅうり／すいか	せんべい	ぎゅうにゅう かつおマヨサンド	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	541 17.9 19.8 1.8	582 22.1 19.3 1.9
6／水	ごはん ハンバーグきのこソース とうさいサラダ だいこんのみそしる	精白米／米油／上白糖／ごま油／ふ／たべっこベイビー	ハンバーグ／大豆／まぐろ缶／混合だし（かつお節・いわし煮干し）／牛乳	野菜フルーツジュース／エリンギ／しめじ／たまねぎ／こまつな／にんじん／ねぎ／だいこん	やさいフルーツジュース	ぎゅうにゅう ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	464 17.3 14.8 1.6	534 21.7 18.7 2.1
7／木	ブルーベリーパン とうふのカレーに レタスのスープ	せんべい／ブルーベリーパン／かたくり粉／上白糖／米油／とうもろこし缶／米粉／マーマレード	豆腐／ベーコン／油揚げ／牛乳／たまご／小魚	ブロッコリー／ピーマン／たまねぎ／にんじん／レタス	せんべい	ぎゅうにゅう こめこのマーマレードケーキ こざかな　０、１歳児なし	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	508 18.6 23.0 1.7	546 22.0 25.5 1.9
8／金	トマペコどん （トマトどん） きゅうりの おかかマヨあえ じゃがいものみそしる	せんべい／精白米／とうもろこし缶／米油／上白糖／かたくり粉／じゃがいも／食パン	豚肉／大豆／なると巻／かつお節／凍り豆腐／牛乳／チーズ／ロースハム	トマト／なす／たまねぎ／にんにく／きゅうり／えのき／ピーマン	せんべい	ぎゅうにゅう ピザトースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	524 20.1 18.3 2.0	541 24.1 16.4 2.4
9／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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	463 11.7 13.7 1.5	508 13.2 14.5 1.6
12／火	ごはん キッズマーボー わかめスープ	せんべい／精白米／米油／上白糖／かたくり粉／ごま油／プレミックス粉	豆腐／鶏肉団子／大豆／わかめ／凍り豆腐／牛乳	にんじん／たまねぎ／しょうが	せんべい	ぎゅうにゅう ホットケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	494 15.8 14.9 1.6	585 21.2 18.6 1.9
13／水	あんかけごはん たまねぎのみそしる チーズ	せんべい／精白米／米油／ごま油／かたくり粉／じゃがいも	鶏肉団子／凍り豆腐／かつお節／豆腐／チーズ／牛乳	たまねぎ／にんじん／切干しだいこん／しょうが	せんべい	ぎゅうにゅう せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	444 14.5 15.4 1.5	556 20.9 21.2 1.8
14／木	ごはん とりだんごのにもの きりぼしだいこんのみそしる	せんべい／精白米／じゃがいも／しらたき／上白糖／米油／マカロニ	鶏肉団子／かつお節／凍り豆腐／わかめ／牛乳／きな粉	たまねぎ／にんじん／切干しだいこん	せんべい	ぎゅうにゅう マカロニきなこまぶし	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	474 15.8 13.3 1.6	558 21.4 16.5 1.8
15／金	だいずカレーライス コンソメスープ チーズ	せんべい／精白米／じゃがいも／米油／とうもろこし缶	ウインナー／大豆／豆腐／チーズ／牛乳／豆乳プリン	たまねぎ／にんじん	せんべい	ぎゅうにゅう とうにゅうプリン	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	500 15.6 17.8 1.9	564 20.7 21.1 2.2
16／土	すこやかロールパン チーズ ぎゅうにゅう とうにゅうプリン	せんべい／すこやかロールパン	チーズ／牛乳／豆乳プリン	白ぶどう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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	417 8.5 14.1 0.9	447 12.9 17.3 1.1
18／月	ごはん さけのホワイトシチュー だいずサラダ オレンジ 未満児みかんかん	せんべい／精白米／じゃがいも／米油／バター／薄力粉／ごま油／上白糖／ごま	さけ／脱脂粉乳／低脂肪乳／大豆／牛乳／豆乳	にんじん／たまねぎ／チンゲンサイ／こまつな／オレンジ／みかん缶	せんべい	ぎゅうにゅう セサミクッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	560 19.1 19.5 1.2	587 22.1 20.5 1.4
19／火	ごはん とりのたまごとじ もやしのスープ	せんべい／精白米／上白糖／米油／あんぱん	たまご／脱脂粉乳／鶏肉団子／さつまあげ／かつお節／油揚げ／カニカマフレーク／牛乳	にんじん／たまねぎ／もやし／ねぎ／しめじ	せんべい	ぎゅうにゅう あんぱん ０歳児にゅうがし	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	538 19.5 19.8 1.9	578 24.0 19.2 1.9
20／水	ロールパン ハンバーグ ボリュームサラダ しろいんげんのスープ	ロールパン／じゃがいも／上白糖／米油	ハンバーグ／ロースハム／しらす干し／チーズ／白いんげんピューレ／牛乳／小魚	野菜フルーツジュース／にんじん／きゅうり／キャベツ／たまねぎ／バナナ	やさいフルーツジュース	ぎゅうにゅう バナナ こざかな　未満児なし	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	479 19.1 15.4 1.8	570 24.7 20.3 2.3
21／木	ココアパン ツナととうふのトマトソース ブロッコリーのおかかあえ チンゲンサイのスープ	せんべい／ココアパン／かたくり粉／パン粉／米油／上白糖／サブレ	豆腐／まぐろ缶／焼き竹輪／かつお節／油揚げ／牛乳	たまねぎ／ブロッコリー／チンゲンサイ／しめじ	せんべい	ぎゅうにゅう クッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	507 19.4 21.3 2.0	545 23.9 24.0 2.2
22／金	かんこくふうまぜごはん （むぎいりごはん） ファーブルちゃん のみそしる （なすのみそしる） チーズ	せんべい／精白米／おおむぎ／上白糖／米油／ごま油／ごま／焼きドーナッツ	豚肉／たまご／かつお節／凍り豆腐／なると巻／チーズ／牛乳／ｸﾘｰﾑ(乳脂肪･植物性脂肪)	しょうが／こまつな／もやし／にんじん／オクラ／なす／ねぎ／ブルーベリー	せんべい	ぎゅうにゅう たんじょうかいケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	519 18.3 21.7 1.9	557 22.5 22.4 2.1
23／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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	403 9.2 13.8 1.4	473 13.1 18.2 1.6
25／月	ごはん かじきのもみじやき しらすいりすのもの キャベツのみそしる	せんべい／精白米／小麦粉／ごま／上白糖／バター	めかじき／しらす干し／わかめ／混合だし（かつお節・いわし煮干し）／さつまあげ／牛乳／脱脂粉乳／粉チーズ	にんじん／きゅうり／みかん缶／キャベツ／たまねぎ	せんべい	ぎゅうにゅう チーズスティック	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	506 19.8 18.1 1.9	544 23.7 19.5 1.9
26／火	しょくパン ポテトチーズオムレツ ブロッコリーカレースープ はっこうにゅう	せんべい／食パン／米油／じゃがいも／上白糖	たまご／脱脂粉乳／ベーコン／チーズ／ウインナー／ジョアカルシウム＆ビタミン／牛乳／豆乳プリン	たまねぎ／にんじん／ブロッコリー／ズッキーニ	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	581 21.3 24.8 2.4	610 24.9 25.3 2.4
27／水	ごはん とりだんごちゃんこなべ もやしのナムル	精白米／ごま油／上白糖／白玉粉	鶏肉団子／生揚げ／なると巻／牛乳／豆腐／きな粉	野菜フルーツジュース／キャベツ／チンゲンサイ／にんじん／たまねぎ／きゅうり／もやし	やさいフルーツジュース	ぎゅうにゅう とうふいりきなこだんご 未満児せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	490 16.7 12.8 1.2	587 22.4 17.6 1.7
28／木	まるパン さけのレモンあじ こまつなのサラダ きのこスープ	せんべい／丸パン／薄力粉／米油／上白糖／とうもろこし缶／ごま油／ふ／プレミックス粉	さけ／しらす干し／豆腐／牛乳／豆乳	レモン(果汁）／こまつな／にんじん／ねぎ／しめじ／えのき／バナナ	せんべい	ぎゅうにゅう ココアケーキ ０歳児ホットケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	504 20.4 20.1 2.2	536 24.1 21.8 2.4
29／金	すきやきどん なつひこのあまずあえ （きゅうりのあまずあえ） にらたまみそしる	せんべい／精白米／上白糖／米油／しらたき／レーズンラスク	豆腐／焼き竹輪／豚肉／凍り豆腐／たまご／牛乳	にんじん／たまねぎ／キャベツ／きゅうり／ねぎ／にら	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	502 18.1 18.3 1.8	526 22.0 17.5 1.8
30／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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	439 10.3 16.1 1.3	429 12.8 17.4 1.2
							月平均塩分相当量	1.7	1.9

・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。
・２２日の午後のおやつは、０、１歳児クラスは焼きドーナッツとブルーベリーソースです。
・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（ソシャク）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、じゃがいも、きゅうり、なす、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。

USHIKU（うしく）野菜（やさい）オーケストラ