

10がつ ほいくえんきゅうしよくこんだてひょう



令和7年9月29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 / 水	ごはん ぶたにくとはるさめの いためもの だいこんのあますあえ こまつなのみそしる	精白米／はるさめ／ご ま油／上白糖／マカロ ニ	豚肉／生揚げ／なると 巻／凍り豆腐／混合だ し（かつお節・いわし 煮干し）／牛乳／きな 粉	野菜フルーツジュース ／しょうが／キャベツ ／もやし／にら／にん じん／だいこん／きゅ うり／こまつな／ねぎ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう マカロニきなこまぶし	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	468 19.0 12.4 1.2	528 23.1 15.4 1.5
2 / 木	ココアパン かつおフライ ポイルブロックリー キャベツのスープ	せんべい／ココアパン ／油／米油／とうもろ こし缶／精白米／ごま	かつおフライ／ローズ ハム／牛乳／塩昆布	ブロックリー／キャベ ツ／エリンギ／にんじ ん／たまねぎ	せんべい きゅうにゅう こんぶおにぎり	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	553 20.7 19.2 2.0	580 23.6 19.8 2.2
3 / 金	ごはん ツナじゃが なすのみそしる	せんべい／精白米／ じゃがいも／しらたき ／上白糖／米油／た べっこペイビー	まぐろ缶／かつお節／ 焼き竹輪／豆腐／牛乳	にんじん／たまねぎ／ なす／ねぎ	せんべい きゅうにゅう ビスケット	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	514 16.9 18.6 1.9	563 22.3 19.1 2.1
4 / 土	こくどうロールパン チーズ きゅうにゅう フルーツゼリー	せんべい／黒糖ロール パン	チーズ／牛乳	フルーツゼリー／白ぶ どうとうほうれんそう 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	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	408 8.8 11.8 0.6	446 12.8 15.9 0.7
6 / 月	ごはん とりのうましおナゲット みそけんちんじる かき	せんべい／精白米／こ んにやく／さといも／ 米油／きな粉団子	国産鶏のうま塩ナゲッ ト／さつまあげ／豆腐 ／かつお節／牛乳／豆 乳プリン	ごぼう／だいこん／か き	せんべい きゅうにゅう おつきみきなこだんご 未満児 とうにゅうプリン	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	467 15.3 14.2 1.4	559 22.0 14.3 1.5
7 / 火	こもくませごはん だいこんのみそしる	せんべい／精白米／上 白糖／プレミックス粉	油揚げ／昆布／さけ／ 凍り豆腐／なると巻／ かつお節／牛乳／豆乳 ／まぐろ缶／チーズ／ 小魚	ごぼう／しめじ／だい こん／こまつな／にん じん	せんべい きゅうにゅう ツナマヨパン こさかな 0歳児なし	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	512 19.2 20.2 2.3	526 23.2 18.8 2.2
8 / 水	ごはん（むぎいり） パワーせんかい★カレー キッズオーシャンサラダ みかんゼリー かんぱれ！うんどうかい	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／食パン／パ ター	ハンバーグ／脱脂粉乳 ／わかめ／カニカマフ レーク／牛乳／たまご ／国産みかんゼリー	野菜フルーツジュース ／たまねぎ／にんじん ／キャベツ／きゅうり ／国産みかんゼリー	やさいフルーツジュース きゅうにゅう フレンチトースト	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	555 17.5 15.6 1.6	625 21.4 19.4 2.0
9 / 木	まるパン ホキのピカタ もやしのおかかあえ コンソメスープ	せんべい／丸パン／小 麦粉／じゃがいも／米 油／精白米／上白糖／ ごま	ホキ／たまご／しらす 干し／かつお節／ペー コン／牛乳／油揚げ	きゅうり／もやし／た まねぎ／トウモロコシ	せんべい きゅうにゅう きつねおにぎり	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	479 20.2 14.1 2.2	503 24.1 14.4 2.3
10 / 金	ごはん ちくせんに こまつなのみそしる	せんべい／精白米／さ といも／こんにやく／ 米油／上白糖／サブレ	鶏肉／鶏肉団子／凍り 豆腐／かつお節／さつ まあげ／牛乳／チーズ	にんじん／ごぼう／さ やいんげん／こまつな ／たまねぎ／しめじ	せんべい きゅうにゅう クッキー チーズ	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	522 18.5 18.4 1.6	534 22.5 16.5 1.7
14 / 火	メキシカンライス とうさいサラダ チーズ	せんべい／精白米／米 油／とうもろこし缶／ ごま油／上白糖／コー ンスターチ／食パン	ウインナー／大豆／ま ぐろ缶／チーズ／牛乳	たまねぎ／にんじん／ ピーマン／こまつな	せんべい きゅうにゅう ココアクリームサンド 0歳児 しょうパン	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	514 17.1 18.0 2.1	559 22.0 18.0 2.5
15 / 水	ごはん かじきのごまみそやき きりぼしだいこんのもの とんじる	精白米／米油／ごま／ 上白糖／こんにやく／ チーズパン	めかじき／さつまあげ ／豚肉／かつお節／牛 乳	野菜フルーツジュース ／切干しだいこん／に んじん／こまつな／ご ぼう／だいこん／ねぎ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう チーズパン	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	488 20.0 14.5 1.4	546 24.2 17.3 1.9
16 / 木	ブルーベリーパン かぼちゃのキッシュ きのこスープ	せんべい／ブルーベ リーパン／バター／米 油／精白米／もち米／ 三温糖	ベーコン／たまご／牛 乳／チーズ／豆腐／き な粉	ほうれんそう／たまね ぎ／かぼちゃ／エリン ギ／しめじ／キャベツ ／にんじん	せんべい きゅうにゅう きなこおはき	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	516 19.8 18.5 1.8	541 23.0 19.4 1.9
17 / 金	ごはん ちくわのちゅうかうに コールスロー ジャガパニーおじさんの みそしる （じゃがいものみそしる）	せんべい／精白米／か たくり粉／米油／上白 糖／ごま油／とうもろ こし缶／じゃがいも／ 米粉	鶏肉／鶏肉団子／焼き 竹輪／凍り豆腐／油揚 げ／混合だし（かつお 節・いわし煮干し）／ 牛乳／豆腐	こまつな／たまねぎ／ にんじん／キャベツ／ きゅうり／ねぎ／パナ ナ	せんべい きゅうにゅう こめこソフトクッキー	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	542 19.5 18.8 1.8	589 24.2 18.1 2.0
18 / 土	やきうどん きゅうにゅう	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 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	423 9.5 14.4 1.6	460 13.1 17.3 1.8
20 / 月	ごはん さけのコーンマヨネーズやき れんこんと あつあげのみそしる	せんべい／精白米／小 麦粉／とうもろこし缶 ／バター／米油	さけ／粉チーズ／混合 だし（かつお節・いわ し煮干し）／生揚げ／ 森永カルシウムヨーグ ルト／小魚	にんじん／キャベツ／ れんこん／しめじ／パ ナナ	せんべい ヨーグルト バナナ こさかな 未満児なし	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	495 18.5 13.4 1.0	522 21.3 13.4 1.1

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 / 火	あんかけごはん（むぎいり） パランスサラダ とうふのみそしる	せんべい／精白米／ おおむぎ／ごま油／ かたくり粉／スパ ゲッティ／上白糖／ 米油／カスタードフ チーズ	さつまあげ／豚肉／ まぐろ缶／しらす干 し／ひじき／かつお 節／豆腐／牛乳／ク リーム（乳脂肪・植物性脂 肪）	たまねぎ／キャベツ ／にら／こまつな／ にんじん／ねぎ／み かん缶	せんべい きゅうにゅう たんじょうかいケーキ	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	528 18.1 20.9 2.2	561 22.3 20.6 2.3
22 / 水	ごはん とうふいりたまごやき なつとうあえ	精白米／米油／上白 糖／あんばん	豆腐／たまご／鶏肉 団子／納豆／かつお 節／牛乳	野菜フルーツジュ ース／にんじん／たま ねぎ／こまつな／も やし	やさいフルーツジュース きゅうにゅう あんばん 0歳児にゅうがし	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	482 19.8 15.1 0.9	535 23.6 18.0 1.0
23 / 木	まるパン ポテトグラタン ちんげんさいのスー プ りんご	せんべい／丸パン／ じゃがいも／米油／ シチュー／パン 粉／ごま／精白米	ウインナー／チーズ ／豆乳／油揚げ／牛 乳／かつお節／しら す干し	しめじ／たまねぎ／ チンゲンサイ／にん じん／りんご	せんべい きゅうにゅう じゃこおにぎり	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	542 19.0 17.4 2.5	577 22.4 18.2 2.6
24 / 金	ごはん うしくやさいのあまからに にまキャベツ ネギートのみそしる （ねぎのみそしる）	せんべい／精白米／ 米油／こんにやく／ 上白糖／ごま／さつ まいも／いもまん	豚肉／生揚げ／かつ お節／豆腐／牛乳	ごぼう／こまつな／ だいこん／キャベツ ／ねぎ	せんべい きゅうにゅう いもまん！ 0歳児せんべい	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	545 17.6 18.3 1.6	618 23.0 19.1 1.7
25 / 土	いちごメロンパン チーズ きゅうにゅう 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	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	388 8.2 12.3 0.8	454 12.7 17.1 0.9
27 / 月	ごはん さけのムニエル こもくにまめ きのこのみそしる	せんべい／精白米／ 小麦粉／米油／こん にやく／上白糖／パ ター／薄力粉／さつ まいも	さけ／大豆／昆布／ 混合だし（かつお 節・いわし煮干し） ／豆腐／牛乳	ごぼう／にんじん／ えのき／なめこ／し めじ／ねぎ	せんべい きゅうにゅう さつまいもクッキー	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	545 19.6 20.2 1.7	584 22.4 21.2 1.8
28 / 火	ちゅうかううどん マセドアンサラダ	せんべい／ゆでうど ん／とうもろこし缶 ／米油／ごま油／ じゃがいも／精白米	豚肉／昆布／なると 巻／チーズ／ローズ ハム／牛乳／かつお 節	キャベツ／たまねぎ ／もやし／にんじん ／きゅうり	せんべい きゅうにゅう おかかおにぎり	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	553 19.2 21.7 1.4	586 23.3 21.1 1.7
29 / 水	ごはん かつおとツナのさんがやき きゅうりのごまあえ さつまいもしる	精白米／小麦粉／パ ン粉／ごま／上白糖 ／さつまいも／こん にやく／米油／スパ ゲッティ	かつお味付缶／まぐ ろ缶／たまご／油揚 げ／牛乳／ウイ ナー	野菜フルーツジュ ース／ねぎ／きゅうり ／にんじん／だいこ ん／しめじ／ごぼう ／たまねぎ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう ナポリタン	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	512 19.8 14.3 1.6	574 23.7 16.9 2.1
30 / 木	ごはん いりとうふ ブロックリースープ	せんべい／精白米／ じゃがいも／とうも ろこし缶／米油／上 白糖／薄力粉	豆腐／鶏肉／カニカ マフレーク／牛乳／ 豆乳／チーズ	にんじん／たまねぎ ／ねぎ／ブロッコ リー／だいこん	せんべい きゅうにゅう チーズおやき	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	486 19.6 16.7 1.2	524 23.7 18.0 1.3
31 / 金	ごはん だらのトマトに ハロウィンスープ チーズ	せんべい／精白米／ 米油／上白糖／ふ／ きなこラスク	大豆／たら／凍り豆 腐／ウインナー／豆 乳／チーズ／牛乳	キャベツ／にんじん ／たまねぎ／かぼ ちゃ／かぼちゃペー スト	せんべい きゅうにゅう きなこラスク 0歳児にゅうがし	1杯 - たんばく質 脂 質 食塩相当量 月平均塩分 相当量	552 19.0 21.8 1.8	596 23.4 22.1 2.0

・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。

・21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、ごぼう、さつま芋、じゃがいも、きゅうり、なす、
キャベツ（中旬以降）、大根（中旬以降）



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

