

11がつ ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう



令和7年10月30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 ／ 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 - 439 たんぱく質 10.3 脂 質 16.1 食塩相当量 1.3	429 12.8 17.4 1.2
4 ／ 火	ひじきおこわ こまつなサラダ なまあげのみそしる	せんべい／精白米／も ち米／米油／上白糖／ とうもろこし缶／こま ／こま油／小麦粉 	鶏肉／油揚げ／干ひじ き／混合だし（かつお 節・いわし煮干し）／ なると巻／生揚げ／牛 乳／たまご	にんじん／しめじ／こ まつな／たまねぎ 	せんべい ぎゅうにゅう にんじんころもやき	1杯 - 496 たんぱく質 18.6 脂 質 19.9 食塩相当量 2.1	540 23.4 20.5 2.2
5 ／ 水	ごはん かわりたまごやき じゃがいものみそしる	精白米／上白糖／米油 ／じゃがいも／プレ ミックス粉 	たまご／鶏肉／さつま あげ／かつお節／油揚 げ／わかめ／牛乳／豆 乳	野菜フルーツジュース ／にんじん／ねぎ／た まねぎ／バナナ 	やさしいフルーツジュース ぎゅうにゅう ココアケーキ 0歳児（ココアなし）ケーキ	1杯 - 496 たんぱく質 17.4 脂 質 16.8 食塩相当量 1.1	599 23.0 22.6 1.4
6 ／ 木	まるパン さけのグラタン とうふのカレースープ	せんべい／丸パン／パ ター／薄力粉／パン粉 ／米油／精白米 	鮭／牛乳／チーズ／豆 腐／ベーコン／塩昆布	しめじ／ほうれんそう ／たまねぎ／にんじん ／キャベツ／えのき	せんべい ぎゅうにゅう こんぶおにぎり	1杯 - 507 たんぱく質 22.2 脂 質 17.1 食塩相当量 2.2	540 26.4 18.2 2.2
7 ／ 金	おべんどうのひ	せんべい／たべっこペ 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 - 218 たんぱく質 2.0 脂 質 6.4 食塩相当量 0.6	139 1.5 2.0 0.3
8 ／ 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／こま 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 - 463 たんぱく質 11.7 脂 質 13.7 食塩相当量 1.5	508 13.2 14.5 1.6
10 ／ 月	ごはん キッスマーボー はるさめスープ	せんべい／精白米／米 油／上白糖／かたくり 粉／はるさめ／スナッ クススティック 	豆腐／豚肉／大豆／な ると巻／凍り豆腐／牛 乳	にんじん／ねぎ／しょ うが／しめじ／たまね ぎ／チンゲンツサイ	せんべい ぎゅうにゅう スナックスティック	1杯 - 494 たんぱく質 17.8 脂 質 18.0 食塩相当量 1.3	511 21.0 18.5 1.4
11 ／ 火	フルコギどん （むぎいりごはん） きりぼしだいこんのサラダ ハクミンのみそしる （はくさいのみそしる） 	せんべい／精白米／お おむぎ／こま油／米油 ／上白糖／かたくり粉 ／こま／カマンベール チーズケーキ 	豚肉／焼き竹輪／まぐ ろ缶／生揚げ／かつお 節／牛乳	にんにく／たまねぎ／ にんじん／にら／切干 しただいこん／きゅうり ／はくさい 	せんべい ぎゅうにゅう たんじょうかいケーキ 	1杯 - 575 たんぱく質 18.0 脂 質 27.9 食塩相当量 1.6	605 21.3 28.5 1.5
12 ／ 水	ごはん なっとうのかきあげ けんちんのみそしる チーズ	精白米／小麦粉／油／ こんにゃく／さといも ／米油／メロンパン 	納豆／しらす干し／さ つまあげ／豆腐／混合 だし（かつお節・いわ し煮干し）／チーズ／ 牛乳	野菜フルーツジュース ／にんじん／ごぼう／ だいこん／こまつな 	やさしいフルーツジュース ぎゅうにゅう メロンパン 0歳児せんべい	1杯 - 524 たんぱく質 17.9 脂 質 15.3 食塩相当量 1.2	600 22.0 19.3 1.6
13 ／ 木	ココアパン さけのムニエル とうにゅうシチュー	せんべい／ココアパン ／小麦粉／米油／シ チュール／じゃがい も／精白米／上白糖／ こま 	鮭／ベーコン／豆乳／ 牛乳／油揚げ	たまねぎ／にんじん／ キャベツ 	せんべい ぎゅうにゅう きつねおにぎり	1杯 - 557 たんぱく質 21.2 脂 質 19.7 食塩相当量 2.1	581 23.9 20.1 2.1
14 ／ 金	ごはん ふわふわやきしゅうまい とうさいサラダ さつまいものみそしる	せんべい／精白米／こ ま油／かたくり粉／ コーンフレーク／上白 糖／さつまいも 	豚肉／豆腐／大豆／ま ぐろ缶／かつお節／油 揚げ／凍り豆腐／森永 カルシウムヨーグルト	たまねぎ／キャベツ／ しょうが／こまつな／ にんじん／野菜フル ーツジュース 	せんべい やさしいフルーツジュース ヨーグルト せんべい 未満児なし	1杯 - 499 たんぱく質 16.5 脂 質 14.9 食塩相当量 1.3	580 20.8 15.6 1.5
15 ／ 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 	プロセスチーズ／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 - 406 たんぱく質 8.6 脂 質 12.9 食塩相当量 0.9	439 12.7 16.2 1.1
17 ／ 月	バターロール 0～3歳児ごはん とりのからあげレモンあじ にんじんごまサラダ ワンタンスープ ★リクエストこんだて★ 	せんべい／バターロール／ 精白米／かたくり粉／油 ／上白糖／こま／はるさめ ／マヨネーズ／ワンタン／パ ター／薄力粉／紫さつま芋	鶏肉／豆腐／なると巻 ／ベーコン／牛乳	レモン果汁／にんじん ／もやし／きゅうり／ こまつな 	せんべい ぎゅうにゅう 紫さつまいもクッキー	1杯 - 544 たんぱく質 15.1 脂 質 21.7 食塩相当量 1.1	604 20.9 28.8 1.9
18 ／ 火	かっぱだいこんの けんちんうどん あつあげのみじやき アセロラゼリー 	せんべい／ゆでうどん ／小麦粉／カルシウム せん 	かつお節／さつまあげ ／凍り豆腐／生揚げ ／ロースハム／牛乳／ チーズ	だいこん／にんじん／ こまつな／しめじ／ア セロラゼリー 	せんべい ぎゅうにゅう カルシウムせん 0歳児せんべい チーズ	1杯 - 537 たんぱく質 17.5 脂 質 19.7 食塩相当量 1.9	587 23.4 21.8 2.2

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
19 ／ 水	ごはん だいこんとかつおのにも かぼちゃのみそしる みかん 未満児みかんかん	精白米／こんにゃく ／米油／上白糖／丸 パン 	かつお味付け缶／焼 き竹輪／混合だし （かつお節・いわし 煮干し）／牛乳／き な粉／豆乳	野菜フルーツジュース ／しょうが／だいこん ／にんじん／かぼちゃ ／たまねぎ／みかん ／みかん缶 	やさしいフルーツジュース ぎゅうにゅう きなこクリームサンド	1杯 - 474 たんぱく質 16.9 脂 質 8.9 食塩相当量 1.3	586 22.9 12.7 1.7
20 ／ 木	まるパン キャバリオのオムレツ （にんじんのオムレツ） わふうミネストローネ	せんべい／丸パン／ 米油／上白糖／こま ／精白米 	たまご／凍り豆腐／ 鶏肉団子／生揚げ／ ウィンナー／牛乳／ しらす干し／かつお 節	たまねぎ／キャベツ ／にんじん／だいこ ん／こまつな 	せんべい ぎゅうにゅう しらすおかおにぎり	1杯 - 516 たんぱく質 20.8 脂 質 17.9 食塩相当量 2.5	549 24.7 19.2 2.5
21 ／ 金	ごはん にざかな さつまいもチーズサラダ こまつなのみそしる わしよくのひ	せんべい／精白米／ 上白糖／さつまいも ／レーズンラスク 	めかじき／ロースハ ム／チーズ／油揚げ ／かつお節／牛乳／ 小魚	しょうが／にんじん ／きゅうり／こまつ な／だいこん 	せんべい ぎゅうにゅう レーズンラスク 0歳児ビスケット こざかな 0歳児なし	1杯 - 524 たんぱく質 18.8 脂 質 20.4 食塩相当量 1.9	565 23.1 20.1 2.0
22 ／ 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 - 403 たんぱく質 9.2 脂 質 13.8 食塩相当量 1.4	473 13.1 18.2 1.6
25 ／ 火	ごはん（むぎいり） ドライカレー ヘモグロスト・ベルハッセの サラダ （ほうれんそうのサラダ）	せんべい／精白米／ おおむぎ／米油／と うもろこし缶／上白 糖／源氏パイ 	豚肉／大豆／凍り豆 腐／しらす干し／牛 乳	たまねぎ／にんじん ／ほうれんそう／み かん缶 	せんべい ぎゅうにゅう げんじパイ	1杯 - 546 たんぱく質 17.2 脂 質 23.8 食塩相当量 1.7	583 21.7 24.4 1.8
26 ／ 水	ごはん さけのパンこやき きりぼしだいこんのにも なめこのみそしる	精白米／パン粉／米 油／上白糖／じゃが いも／食パン 	鮭／鶏肉／さつまあ げ／かつお節／牛乳 ／しらす干し／チー ズ	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／なめこ 	やさしいフルーツジュース ぎゅうにゅう チーストースト	1杯 - 525 たんぱく質 21.9 脂 質 18.9 食塩相当量 1.7	589 26.4 22.5 2.3
27 ／ 木	ぶどうパン マカロニミートソース やさしいスープ	せんべい／ぶどうパ ン／マカロニ／米油 ／精白米／もち米／ 三温糖 	豚肉／大豆／チー ズ／刻み昆布／ウイ ナー／牛乳／きな粉	ピーマン／たまねぎ ／にんじん／キャ ベツ／こまつな 	せんべい ぎゅうにゅう きなこおはぎ	1杯 - 531 たんぱく質 19.1 脂 質 16.0 食塩相当量 1.7	570 22.7 16.9 1.8
28 ／ 金	ごはん ちくわとぶたにくの ちゅうかふうに かきたまごスープ ヨーグルト	せんべい／精白米／ 米油／上白糖／こま 油／かたくり粉／は るさめ／サブレ 	豚肉／焼き竹輪／凍 り豆腐／ロースハム ／たまご／ソフール 元気ヨーグルト／牛 乳	たまねぎ／こまつな ／にんじん／ねぎ 	せんべい ぎゅうにゅう クッキー	1杯 - 560 たんぱく質 19.9 脂 質 18.7 食塩相当量 1.6	571 23.6 17.4 1.6
29 ／ 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 - 408 たんぱく質 8.5 脂 質 12.9 食塩相当量 1.0	441 12.7 16.2 1.1

・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。

・11日の午後のおやつは、0歳児クラスはホットケーキです。

・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

ごぼう・長ねぎ・小松菜・さつまいも・紫さつまいも
大根・白菜・ほうれんそう・さといも・きゅうり

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
USHIKU野菜オーケストラ



リクエスト献立

17日(火)
・バターロール
・とりのからあげレモンあじ
・にんじんごまサラダ
・ワンタンスープ



今月は、
下根保育園の5歳児さん
が話し合って考えてくれ
ました。
お楽しみに♪