

1がつ ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう

令和7年12月23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
5 ／ 月	ウインナーカレーライス わかめとたまねぎのみそしる チーズ とうにゅうプリン	せんべい／精白米／米油／じゃがいも／ふ／マカロニ／上白糖	ウインナー／かつお節／わかめ／チーズ／豆乳プリン／牛乳／きな粉	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 脂 質 食塩相当量	560 16.4 16.5 1.8	598 20.1 17.2 2.1
6 ／ 火	キッズマーボーどん じゃがいものみそしる	せんべい／精白米／米油／上白糖／かたくり粉／じゃがいも／こま	豆腐／豚肉／大豆／かつお節／油揚げ／牛乳／塩昆布／小魚	にんじん／ねぎ／しょうが	せんべい ぎゅうにゅう こんぶおにぎり こざかな 0歳児なし	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	539 20.1 17.8 1.7	577 24.8 16.7 1.8
7 ／ 水	ごはん しらすいりたまごやき ぎりぼしだいこんの ナポリタンあじ	精白米／上白糖／米油／小麦粉／バター	たまご／干ひじき／しらす干し／凍り豆腐／ウインナー／牛乳／脱脂粉乳	野菜フルーツジュース／にんじん／ねぎ／切干しだいこん／ピーマン／しめじ／せり／かぶ／かぶのは	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう ななくさクッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	477 16.8 17.7 1.2	546 20.7 22.3 1.6
8 ／ 木	まるパン とりにくのトマトに ブロッコリーのおかかあえ ネギートの パスタスープ (ねぎのパスタスープ)	せんべい／丸パン／じゃがいも／米油／上白糖／とうもろこし缶／こま油／マカロニ／たべこパイビー	大豆／鶏肉／かつお節／牛乳	にんじん／たまねぎ／ブロッコリー／ねぎ／だいこん	せんべい ぎゅうにゅう ビスケット	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	477 20.1 15.2 1.9	514 25.2 17.0 2.2
9 ／ 金	ごはん ほきのさいきょうやき れんこんサラダ はくさいのみそしる	せんべい／精白米／上白糖／こま油／白玉粉／カルシウムせん	ホキ／焼き竹輪／油揚げ／混合だし（かつお節・いわし煮干し）／牛乳／豆腐／豆乳／きな粉／こしあん	れんこん／きゅうり／にんじん／はくさい／こまつな	せんべい ぎゅうにゅう 以上児 とうふいりだんご きなこあんこがけ 1～2歳児 カルシウムせん 0歳児 せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	437 15.7 13.5 1.6	582 24.0 12.8 1.7
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／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	1杯 - 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
13 ／ 火	ハヤシライス (むぎいりごはん) のりすあえ ヨーグルト	せんべい／精白米／おむぎ／とうもろこし缶／米油／薄力粉／上白糖／バター／ショコラブチケーキ	豚肉／まぐろ缶／のり／ソファール元氣ヨーグルト／牛乳	たまねぎ／にんじん／しめじ／にんにく／ほうれんそう／もやし	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 脂 質 食塩相当量	546 18.2 18.8 1.4	575 21.5 18.1 1.4
14 ／ 水	ごはん とりのレモンバジルナゲット ぐだくさんみそしる チーズ	精白米／じゃがいも／こんにゃく／米油／メロンパン／ビスケット	国産鶏のレモンバジルナゲット／さつまあげ／凍り豆腐／かつお節／チーズ／牛乳	野菜フルーツジュース／ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／しめじ	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう メロンパン 0歳児 ビスケット	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	484 17.1 12.2 1.4	556 22.1 15.6 2.1
15 ／ 木	ぶどうパン さけフライ かぶのサラダ こんぶとやさいのスープ	せんべい／ぶどうパン／小麦粉／パン粉／油／米油／精白米／こま／こま油	さけ／ローズハム／刻み昆布／なると巻／牛乳	かぶ／かぶの葉／にんじん／きゅうり／はくさい／たまねぎ／とうもろ／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 脂 質 食塩相当量	560 19.5 22.3 2.1	588 22.1 23.6 2.2
16 ／ 金	ごはん ちくせんに たまごだいこんのみそしる	せんべい／精白米／さといも／こんにゃく／米油／上白糖／カルシウム入りバームクーヘン	鶏肉／焼き竹輪／凍り豆腐／混合だし（かつお節・いわし煮干し）／油揚げ／たまご／牛乳	にんじん／ごぼう／れんこん／だいこん／こまつな／ねぎ	せんべい ぎゅうにゅう カルシウムいりバームクーヘン	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	493 18.9 17.5 1.4	555 24.7 18.1 1.5
17 ／ 土	メロンパン チーズ ぎゅうにゅう とうにゅうプリン	せんべい／メロンパン	チーズ／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 脂 質 食塩相当量	433 8.5 15.1 0.9	466 12.6 18.4 1.1
19 ／ 月	ごはん マダム・ピターゼと かつおのにも (だいこんとかつおのにも) けんちんみそしる	せんべい／精白米／こんにゃく／米油／上白糖／さといも／食パン／バター	かつお味付け缶／さつまあげ／混合だし（かつお節・いわし煮干し）／生揚げ／牛乳	しょうが／だいこん／ごぼう／にんじん／はくさい／しめじ	せんべい ぎゅうにゅう ココアトースト 0歳児 シュガートースト	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	502 17.7 16.1 1.8	545 21.4 16.8 2.0
20 ／ 火	ちゃんぽんうどん さつまいものサラダ アセロラゼリー	せんべい／ゆでうどん／米油／さつまいも／上白糖／スナックスティック	豚肉／刻み昆布／なると巻／牛乳／ローズハム／しらす干し／チーズ	たまねぎ／キャベツ／もやし／にんじん／アセロラゼリー	せんべい ぎゅうにゅう スナックスティック	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	551 16.3 19.8 1.4	582 20.7 20.2 1.5
21 ／ 水	ごはん にざかな マカロニサラダ とうふのみそしる おはしをつかってたべよう！	精白米／上白糖／マカロニ／ぶどうパン	めかじき／ローズハム／かつお節／豆腐／牛乳	野菜フルーツジュース／しょうが／きゅうり／にんじん／こまつな／えのき	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう ぶどうパン	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	502 20.1 14.8 1.7	576 24.8 18.5 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
22 ／ 木	まるパン ポークビーンズ とうにゅうコーンスープ	せんべい／丸パン／じゃがいも／米油／上白糖／とうもろこし缶／精白米／こま	豚肉／大豆／いんげんまめ／豆乳／ウインナー／牛乳／小魚	たまねぎ／にんじん／ブロッコリー／キャベツ	せんべい ぎゅうにゅう あけほのおむすび こざかな 0歳児なし	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	534 19.9 16.6 2.3	560 23.0 16.4 2.4
23 ／ 金	ごはん かつおとツナのさんがやき ほうれんそうとちくわの ごまあえ だいこんとりののみそしる	せんべい／精白米／小麦粉／パン粉／こま／上白糖／レース／ナラスク	かつお味付け缶／まぐろ缶／たまご／焼き竹輪／かつお節／凍り豆腐／のり／牛乳	ねぎ／ほうれんそう／だいこん	せんべい ぎゅうにゅう レースナラスク 0歳児 にゅうがしまはせんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	488 19.4 17.4 1.7	503 23.1 15.5 1.8
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 脂 質 食塩相当量	403 9.2 13.8 1.4	473 13.1 18.2 1.6
26 ／ 月	ごはん さけのレモンあじ ひじきのごもくに さつまいもじる	せんべい／精白米／薄力粉／米油／上白糖／しらす／さつまいも	さけ／焼き竹輪／大豆／干ひじき／油揚げ／牛乳／豆乳／チーズ	レモン果汁／にんじん／ねぎ／しめじ	せんべい ぎゅうにゅう チーズおやき	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	534 20.6 20.3 1.8	581 24.7 21.9 2.0
27 ／ 火	うしくたっぶり あんかけごはん (むぎいり) うしくのこんさいみそしる うしくのひ	せんべい／精白米／おむぎ／米油／こま油／かたくり粉／さつまいも／いもまん	豚肉／なると巻／豆腐／かつお節／牛乳	はくさい／こまつな／にんじん／ねぎ／だいこん／ごぼう	せんべい ぎゅうにゅう いもまん！ 0歳児 スナックスティック	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	537 17.7 17.6 1.5	597 22.6 18.0 1.5
28 ／ 水	ごはん かつおフライ はくさいのおかかあえ なまあげのみそしる	精白米／油／バター／上白糖／薄力粉／さつまいも	かつおフライ／かつお節／生揚げ／さつまあげ／牛乳／脱脂粉乳	野菜フルーツジュース／はくさい／にんじん／かぼちゃ／たまねぎ	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう さつまいもクッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	507 18.4 15.1 1.3	601 23.5 20.0 1.7
29 ／ 木	パンズパン 0～3歳児まるパン チーズ 0～3歳児なし とうふハンバーグ ポテトサラダ かきたまじる みかん 0～3歳児みかんゼリー	せんべい／パンズパン／丸パン／上白糖／パン粉／米油／じゃがいも／かたくり粉	豆腐／豚肉／混合だし（かつお節・いわし煮干し）／たまご／チーズ／森永カルシウムヨーグルト	たまねぎ／きゅうり／にんじん／こまつな／みかん／国産みかんゼリー／野菜フルーツジュース	せんべい やさいフルーツジュース ヨーグルト	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	554 18.7 21.6 1.9	619 24.9 26.7 2.3
30 ／ 金	ごはん おやこに ヘモグロスト・ベルヘッセと しらすのサラダ (ほうれんそうとしらすのサラダ) アシドミルク	せんべい／精白米／上白糖／米油／サブレ	たまご／鶏肉／凍り豆腐／かつお節／しらす干し／アシドミルク／牛乳	にんじん／たまねぎ／ほうれんそう／みかん缶	せんべい ぎゅうにゅう クッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	544 21.1 16.8 1.7	555 25.0 14.9 1.6
31 ／ 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 脂 質 食塩相当量 月平均塩分 相当量	408 8.5 12.9 1.0 1.6	441 12.7 16.2 1.1 1.8

・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。

・13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

小松菜・長ネギ・ごぼう・さつま芋 人参・白菜・ほうれん草

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

リクエスト献立

29日(木)

- ・バンズパン
- ・とうふハンバーグ
- ・ポテトサラダ
- ・かきたまじる
- ・みかん
- ・スライスチーズ

今月は、
つつじが丘保育園の
5歳児さんが話して
考えてくれました。
お楽しみに♪