

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	栄養価	日 曜	献立名	材 料 名	おやつ	午前	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				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	ワインナーカレーライス わかめとたまねぎのみぞしる 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	ワインナー／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 I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	560 598 16.4 20.1 16.5 17.2 1.8 2.1	22 木	まるパン ポークピーンズ 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／ごま	豚肉／大豆／いんげ／んまめ／豆乳／ワインナー／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 I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	534 560 19.9 23.0 16.6 16.4 2.3 2.4						
6 火	キッスマーボーどん じゃがいものみぞしる	せんべい／精白米／米油／上白糖／かたくり粉／じゃがいも／ごま	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 I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	539 577 20.1 24.8 17.8 16.7 1.7 1.8	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 たいこんとのりのみぞしる	せんべい／小麦粉／パン粉／ごま／上白糖／レーズンラスク	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／たいこん	せんべい I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	488 503 19.4 23.1 17.4 15.5 1.7 1.8						
7 水	ごはん しらすいりたまごやき きりぼししたいこんの 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／ワインナー／牛乳／脱脂粉乳	野菜フルーツジュース／にんじん／ねぎ／切干したいこん／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 I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	477 546 16.8 20.7 17.7 22.3 1.2 1.6	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／白どうとほうれんそう	せんべい I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	403 473 9.2 13.1 13.8 18.2 1.4 1.6						
8 木	まるパン とりにくのトマトに プロッコリーのおかかあえ ネギとの 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／ごま油／マカロニ／たべっこベイビー	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／たいこん	せんべい I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	477 514 20.1 25.2 15.2 17.0 1.9 2.2	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／しらたき／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 I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	534 581 20.6 24.7 20.3 21.9 1.8 2.0						
9 金	ごはん ほぎのさいきょうやき れんこんサンラタ はくさいのみぞしる	せんべい／精白米／上白糖／ごま油／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 I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	437 582 15.7 24.0 13.5 12.8 1.6 1.7	27 火	うしくたっぷり あんかけごはん うしくのこんさいみぞしる 〔うしくのひ〕	せんべい／精白米／おむぎ／米油／ごま油／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 I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	537 597 17.7 22.6 17.6 18.0 1.5 1.5						
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／ごま油	ワインナー／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 I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	463 508 11.7 13.2 13.7 14.5 1.5 1.6	28 水	ごはん かつおフライ はくさいのおかかあえ なまあげのみぞしる	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 I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	507 601 18.4 23.5 15.1 20.0 1.3 1.7						
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／白糖／バター／ショコラチーズケーキ	豚肉／まぐろ缶／のりソフ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／はうれんそう／もやし	せんべい I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 575 18.2 21.5 18.8 18.1 1.4 1.4	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／みかんゼリー／野菜フルーツジュース	せんべい I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	554 619 18.7 24.9 21.6 26.7 1.9 2.3						
14 水	ごはん とりのレモンバジルナゲット ぐだくさんみぞしる 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／こぼう／にんじん／たいこん／ねぎ／しめじ メロンパン 0歳児 ビスケット	やさいフルーツジュース I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	484 556 17.1 22.1 12.2 15.6 1.4 2.1	30 金	ごはん おやこに ヘモグロスト・ペルヘッセと しらすのサラダ (は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／サフレ	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 I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	544 555 21.1 25.0 16.8 14.9 1.7 1.6						
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／ごま油	さけ／ロースハム／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／とうみょう／こまつな	せんべい I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	560 588 19.5 22.1 22.3 23.6 2.1 2.2	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／白いぶどうとほうれんそう	せんべい I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	408 441 8.5 12.7 12.9 16.2 1.0 1.1						
16 金	ごはん ちくせんに たまごとだいこんのみぞしる	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／こぼう／れんこん／だいこん／こまつな／ねぎ	せんべい I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	493 555 18.9 24.7 17.5 18.1 1.4 1.5	<ul style="list-style-type: none"> 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。） 											月平均塩分 相当量	1.6 1.8
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／豆乳ブリ	白ふどうとほうれんそ うジュース	せんべい I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	433 466 8.5 12.6 15.1 18.4 0.9 1.1													
19 月	ごはん マダム・ピターゼと かつおのにもの (だいこんとかつおのにもの) けんちんみぞしる	せんべい／精白米／こんにゃく／米油／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／こぼう／にんじん／はくさい／しめじ ココアトースト 0歳児 シュガートースト	せんべい I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	502 545 17.7 21.4 16.1 16.8 1.8 2.0	<h3>今月の牛久市青果市場予定食材</h3> <p>小松菜・長ネギ・ごぼう・さつま芋 人参・白菜・ほうれん草</p>												
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／ロースハム／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 I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	551 582 16.3 20.7 19.8 20.2 1.4 1.5	<p>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。</p>												
21 水	ごはん にざかな マカロニサラダ とうふのみぞしる	精白米／上白糖／マカロニ／ぶどうパン	めかじき／ロースハム／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 ぶどうパン	やさいフルーツジュース I初 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	502 576 20.1 24.8 14.8 18.5 1.7 2.2	<p>うしく やさい USHIKU野菜オーケストラ</p>												

リクエスト献立

- パンズパン
- 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歳児さんが話し合って考えてくれました。お楽しみに♪