

# 2がつ ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう



令和8年1月27日発行  
牛久市保育課

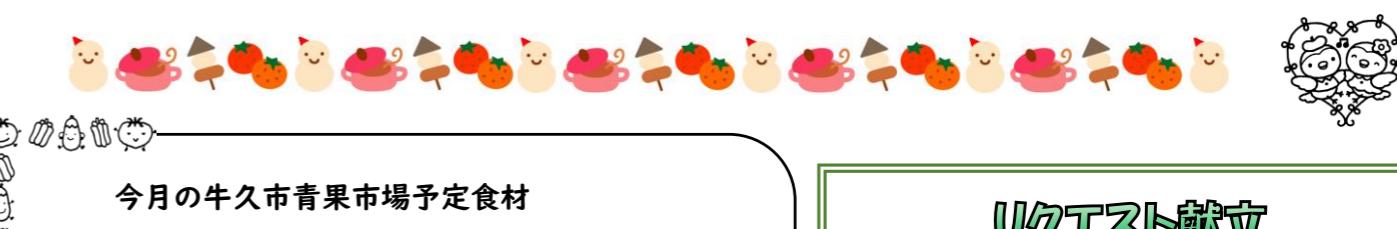
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
2 月	ごはん とうふのちゅうかに けんちんみそしる	せんべい/精白米/か たり粉/上白糖/米油/こんにゃく/さといも/白玉粉/カルシウムせん	豆腐/豚肉/かつお節/牛乳/粉チーズ	しょうが/にら/にんじん/たまねぎ/ねぎ/ごぼう/はくさい	せんべい	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	465 557 17.4 24.5 13.1 18.1 1.3 1.6
3 火	せつぶんドライカレー (むぎいりごはん) しろいんげんのスープ せつぶんこんだて	せんべい/精白米/おむぎ/米油/とうもろこし缶/どんがりコーン塩/きなこボロ福豆	豚肉/大豆/凍り豆腐/白いんげんピューレ/ワインナー/牛乳	たまねぎ/にんじん/干しふどう/国産みかんゼリー/いよかん	せんべい	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	542 587 17.8 23.1 20.5 21.6 1.4 1.9
4 水	ごはん ポテトオムレツ ブロッコリーおかかあえ だいこんのみそしる	精白米/上白糖/米油/じゃがいも/とうもろこし缶/ごま油/ごま/小麦粉	たまご/ベーコン/カニカマフレーク/かつお節/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/生揚げ/牛乳/豆乳	野菜フルーツジュース/たまねぎ/にんじん/ブロッコリー/だいこん/えのき	やさいフルーツジュース	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	512 576 18.6 22.1 19.3 23.3 1.5 1.8
5 木	おべんとうのひ	せんべい/たべっこベイビー	白ふどうとぼうれんぞうジュース	せんべい	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	187 116 1.9 1.1 4.4 1.9 0.4 0.2	
6 金	ごはん さけのムニエル バランスサラダ チャラボーンじる (さつまいもじる)	せんべい/精白米/小麦粉/米油/スパゲッティ/上白糖/さつまいも/ごま	さけ/まぐろ缶/しらす干し/ひじき/油揚げ/牛乳/塩昆布/小魚	こまつな/にんじん/だいこん/しめじ/ねぎ	せんべい	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	551 599 19.8 24.2 17.4 16.3 1.9 1.8
7 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社+ 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
9 月	ごはん わふうバーグ はくさいのこんぶサラダ やさいスープ おはしをつかってたべよう!	せんべい/精白米/米油/上白糖/パン粉/ごま油/マコロニ	生揚げ/豚肉/焼き竹輪/塩昆布/ワインナー/牛乳/きな粉	たまねぎ/しめじ/はくさい/きゅうり/にんじん/トウモロコシ	せんべい	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	495 536 18.9 22.9 17.7 19.4 1.6 1.5
10 火	しらすチャーハン ごまキャベツ とんじる	せんべい/精白米/米油/ごま油/上白糖/こんにゃく/チーズパン	しらす干し/たまご/まぐろ缶/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/豆腐/豚肉/牛乳	こまつな/ねぎ/にんにく/にんじん/キャベツ/きゅうり/ごぼう/だいこん	せんべい	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	510 567 18.3 23.7 19.9 21.0 1.8 2.0
12 木	まるパン たらのカレーに ぐだくさんスープ ソフルヨーグルト	せんべい/丸パン/かたり粉/じゃがいも/上白糖/米油/はるさめ/精白米	たら/さつまあげ/大豆/カニカマフレーク/ソフル元気ヨーグルト/牛乳/かつお節	たまねぎ/にんじん/ピーマン/もやし/チキンソース/ねぎ	せんべい	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	516 533 19.7 22.7 11.4 10.7 2.0 2.4
13 金	ごはん とりにくと きりほしだいこんのみそに いもコーンサラダ	せんべい/精白米/米油/上白糖/さつまいも/とうもろこし缶/マヨネーズ/食パン/バター	鶏肉/焼き竹輪/油揚げ/チーズ/ロースハム/牛乳/たまご	にんじん/きりぼししたいこん/ねぎ/きゅうり	せんべい	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	570 595 20.8 24.9 20.3 19.1 1.6 1.5
14 土	チーズパン きゅうにゅう とうにゅうプリン	せんべい/チーズパン	牛乳/豆乳プリン	白ふどうとぼうれんぞうジュース	せんべい	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	439 429 10.3 12.8 16.1 17.4 1.3 1.2
16 月	ごはん かじきのごまみそやき ほうれんそうソテー わかめスープ	せんべい/精白米/米油/ごま/とうもろこし缶/ごま油/上白糖/プレミックス粉	かじき/ベーコン/豆腐/わかめ/牛乳/豆乳/チーズ	ほうれんそう/にんじん/ねぎ	せんべい	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	502 536 19.4 22.5 18.3 19.2 1.6 1.5
17 火	ほうとうふううどん とうさいサラダ バナナ	せんべい/うどん/米油/ごま油/上白糖/お米いちごスティックケーキ/げんじパイ	さつまあげ/鶏肉/かつお節/大豆/まぐろ缶/牛乳/グリム乳脂肪/植物性脂肪	かぼちゃ/だいこん/しめじ/ねぎ/こまつな/にんじん/バナナ	せんべい	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	592 600 19.3 23.1 23.3 21.0 1.8 1.9
18 水	ごはん(むぎいり) にくじやが かきたまじる	精白米/おおむぎ/じゃがいも/しらたき/上白糖/米油/かたり粉/丸パン	豚肉/かつお節/たまご/カニカマフレーク/牛乳/かつお味付け缶	野菜フルーツジュース/にんじん/たまねぎ/こまつな/ねぎ/きゅうり	やさいフルーツジュース	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	492 551 19.9 24.5 13.0 16.2 1.9 2.4

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			
19 木	ココアパン さけとマカロニのグラタン ちんげんさいスープ	せんべい/ココアパン/さけとマカロニのグラタン/ちんげんさいスープ	たまねぎ/ブロッコリー/凍り豆腐/牛乳/パン粉/精白米/もち米/三温糖	さけ/豆乳/チーズ/マカロニ/米油/パン粉/精白米/もち米/三温糖	せんべい	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	532 572 20.6 24.6 15.8 16.9 2.0 2.0
20 金	ごはん なつとうのかきあげ ハクミンごまあえ とうふのみそしる	せんべい/精白米/小麦粉/油/ごま/上白糖/サフレ	しらす干し/たまご/納豆/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/わかめ/豆腐/牛乳	にんじん/きゅうり/はくさい/えのき/ねぎ	せんべい	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	532 578 17.5 22.4 21.6 22.0 1.5 1.5
21 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/白いとほうれんそう	せんべい	I社+ 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
24 火	ひじきおこわ かぶのあますあえ かぼちゃのみそしる	せんべい/精白米/もち米/米油/上白糖/食パン/バター	鶏肉/油揚げ/ひじき/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/凍り豆腐/牛乳	にんじん/かぶ/かぶのは/かぼちゃ/たまねぎ	せんべい	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	527 589 18.1 23.4 20.2 21.6 2.1 2.2
25 水	ごはん とりのうましおナゲット ほうれんそうとしらすのサラダ ワンタンたんたん ★リクエストこんだて★	精白米/上白糖/米油/ワンタン/ごま/ごま油	国産鶏のうま塩ナゲット/しらす干し/豚肉/豆乳ブリん/ショーカルシウム&ビタミン/チーズ	野菜フルーツジュース/ス/ほうれんそう/豚肉/食パン/バター	やさいフルーツジュース	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	554 610 17.2 22.0 11.0 14.7 2.0 2.5
26 木	ふどうパン うなとうふのトマトソース ちゅうかふうコーンスープ	せんべい/ふどうパン/うなとうふのトマトソース/ちゅうかふうコーンスープ	豆腐/まぐろ缶/ウインナー/豆乳/牛乳/油揚げ	たまねぎ/キャベツ/にんじん	せんべい	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	550 584 19.2 22.1 18.1 19.0 1.8 1.9
27 金	ごはん かじきのたつたあげ にほしサラダ 0歳児にほしなしサラダ ジャガバ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/かたり粉/油/じゃがいも/きなこラスク	かじき/小魚/ロースハム/かつお節/牛乳	しょうが/だいこん/にんじん/たまねぎ	せんべい	I社+ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	561 596 18.4 22.1 25.4 25.4 1.8 1.9
28 土	メロンパン チーズ きゅうにゅう	せんべい/メロンパン/チーズ/きゅうにゅう	チーズ/牛乳/豆乳/豆乳プリン	白ふどうとぼうれんぞう	せんべい	I社+ 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

・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。

・17日の午後のおやつは、0歳児クラスはおこめいちごスティックケーキです。

・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・長ねぎ・ごぼう・人参 さつま芋・ほうれん草・白菜

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

- ・ごはん
- ・とりのうましおナゲット
- ・ほうれんそうとしらすのサラダ
- ・ワンタンたんたん
- ・とうにゅうプリン



今月は、栄町保育園の5歳児さんが話題になってくれました。お楽しみに♪