

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 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
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 たくり粉／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 ぎゅうにゅう もちもちチーズ 未満児カルシウムせん 0歳児乳菓子	17.4 13.1 1.3	557 24.5 18.1 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 おむぎ／米油／とうも ろこし缶／とんがり コーン塩／きなこポ ロ福豆	豚肉／大豆／凍り豆腐 ／白いんげんビュレ ／ウインナー／牛乳	たまねぎ／にんじん／ 干しぶどう／国産みか んゼリー／いよかん	せんべい ぎゅうにゅう きなこボーロふくめ いよかん 4、5歳児 みかんゼリー 0～3歳児	17.8 20.5 1.4	587 23.1 21.6 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／こ ま／小麦粉	たまご／ベーコン／カ ニカマフレック／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 ぎゅうにゅう ココアごまクッキー 0歳児ココアなしごまクッキー	512 18.6 19.3 1.5	576 22.1 23.3 1.8
5 / 木	おべんどうのひ	せんべい／たべっこベ 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	187 1.9 4.4 0.4	116 1.1 1.9 0.2
6 / 金	ごはん さけのムニエル バランスサラダ チャポンじる (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／こま	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 ぎゅうにゅう こんぶおにぎり こざかな 0歳児なし	551 19.8 17.4 1.9	599 24.2 16.3 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	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	463 11.7 13.7 1.5	508 13.2 14.5 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／マカロニ	生揚げ／豚肉／焼き竹 輪／塩昆布／ウイン 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 ぎゅうにゅう マカロニきなこまぶし	495 18.9 17.7 1.6	536 22.9 19.4 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／ごま／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 じ／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／ごぼ う／だいこん	せんべい ぎゅうにゅう チーズパン	510 18.3 19.9 1.8	567 23.7 21.0 2.0
12 / 木	まるパン たらのカレーに ぐたくさんスープ ソファールヨーグルト	せんべい／丸パン／か たくり粉／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／カニカマフレック ／ソファール元気ヨー 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 ンゲンサイ／ねぎ	せんべい ぎゅうにゅう おかかおにぎり	516 19.7 11.4 2.0	533 22.7 10.7 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／きりほしだ いこん／ねぎ／きゅう り	せんべい ぎゅうにゅう フレンチトースト	570 20.8 20.3 1.6	595 24.9 19.1 1.5
14 / 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	439 10.3 16.1 1.3	429 12.8 17.4 1.2
16 / 月	ごはん かじきのごみそやき 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 ぎゅうにゅう みそチーズパン	502 19.4 18.3 1.6	536 22.5 19.2 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／クリーム乳脂 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 ぎゅうにゅう だんじょうかいケーキ	592 19.3 23.3 1.8	600 23.1 21.0 1.9
18 / 水	ごはん(むぎいり) にくじゃが かきたまじる	精白米／おむぎ／ じゃがいも／しらたき ／上白糖／米油／かた くり粉／丸パン	豚肉／かつお節／たま ご／カニカマフレック ／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 ぎゅうにゅう かつおマヨサンド	492 19.9 13.0 1.9	551 24.5 16.2 2.4

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 / 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／シチュールー／ マカロニ／米油／パ ン粉／精白米／もち 米／三温糖	さけ／豆乳／チーズ ／凍り豆腐／牛乳 ／きな粉	たまねぎ／ブロッコ リー／しめじ／チン ゲンサイ／にんじん	せんべい ぎゅうにゅう きなこおはぎ	532 20.6 15.8 2.0	572 24.6 16.9 2.0
20 / 金	ごはん なっとうのかきあげ ハクミンごまあえ (はくさいのごまあえ) とうふのみそしる	せんべい／精白米／ 小麦粉／油／ごま／ 上白糖／サブリ	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 ぎゅうにゅう クッキー	542 17.8 20.5 1.4	587 23.1 21.6 1.9
21 / 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	187 18.6 19.3 1.5	116 22.1 23.3 1.8
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 ぎゅうにゅう シュガートースト	187 1.9 4.4 0.4	508 13.2 14.5 1.6
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 とうにゅうプリン ★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／豆乳プリン ／ジョアカルシウム &ビタミン／チーズ	野菜フルーツジュ ース／ほうれんそう ／みかん缶／ねぎ ／やし／にんにく ／しょうが／バナナ	やさいフルーツジュース ほうとうにゅう バナナ チーズ 未満児なし	551 19.8 17.4 1.9	599 24.2 16.3 1.8
26 / 木	ぶどうパン ツナととうふのトマトソース ちゅうかうコンソープ	せんべい／ぶどうパ ン／かたくり粉／油 ／パン粉／米油／上白糖 ／とうもろこし缶 ／ごま油／精白米／こ ま	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 ぎゅうにゅう ぎつねおにぎり	463 11.7 13.7 1.5	508 13.2 14.5 1.6
27 / 金	ごはん かじきのたつたあげ にぼしサラダ 0歳児にぼしなしサラダ 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／ かたくり粉／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 ぎゅうにゅう 0歳児ビスケット	495 18.9 17.7 1.6	536 22.9 19.4 1.5
28 / 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	510 18.3 19.9 1.8	567 23.7 21.0 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。
- ・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^{ソック}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
- 29日(木) ・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歳児さんが話し合っ
て考えてくれました。
お楽しみに♪