

3がっ ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう



令和8年2月25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 あつあげのごもくに もやしのカレーサラダ たまねぎのみそしる	せんべい/精白米/上白糖/米油/しらたき/プレミックス粉	生揚げ/豚肉/なると巻/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/牛乳/豆乳	たまねぎ/こまつな/にんじん/もやし/きゅうり/キャベツ/パナナ	せんべい きゅうにゅう ココアケーキ 0歳児ココアなしケーキ	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	528 566 19.5 23.0 18.1 18.8 1.7 1.8
3 火	ごもくちらし 4、5歳児のみ なはなのこまあえ とうふのすいもの ひなまつり☆こんだて	せんべい/上白糖/米油/精白米/こま/ひななあれ/桜餅	たまご/油揚げ/凍り豆腐/さけフレーク/のり/かつお節/豆腐/牛乳	にんじん/れんこん/なはな/ねぎ/えのき	せんべい きゅうにゅう さくらもち 未満児ひななあれ	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	459 549 18.4 24.8 22.4 16.6 1.8 1.9
4 水	ごはん こおりとうふのみそに にんじんこまサラダ ハクミンのみそしる (はくさいのみそしる)	精白米/米油/上白糖/かたくり粉/こま/はるさめ/いもまん/せんべい	凍り豆腐/豚肉/かつお節/牛乳	野菜フルーツジュース/たまねぎ/にんじん/もやし/きゅうり/はくさい/しめじ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう いもまん! 0歳児せんべい	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	541 622 18.9 23.4 15.9 19.6 1.2 1.5
5 木	まるハン チリコンカーン こまつなのスープ	せんべい/丸パン/じゃがいも/米油/上白糖/たべっこペイビー	豚肉/鶏肉団子/大豆/ロースハム/焼き竹輪/牛乳	たまねぎ/にんじん/トマト/こまつな	せんべい きゅうにゅう ビスケット	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	505 544 20.0 25.1 20.3 23.3 2.1 2.1
6 金	ごはん さけのレモンあじ ひじきのごもくに じゃがいものみそしる おはしをつかってたべよう!	せんべい/精白米/薄力粉/米油/上白糖/こんにゃく/じゃがいも/油/丸パン	さけ/干ひじき/大豆/さつまあげ/かつお節/牛乳/きな粉	レモン(果汁)/にんじん/ごぼう/しめじ/ねぎ	せんべい きゅうにゅう あげはんきなこまぶし	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	535 562 19.6 23.1 20.3 18.8 1.9 2.0
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/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 きゅうにゅう せんべい	17歳児 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 びっくんのちゅうかいため (ピーマンのちゅうかいため) さつまいもじる	せんべい/精白米/米油/かたくり粉/さつまいも/食パン/薄力粉/上白糖/バター	焼き竹輪/ベーコン/鶏肉団子/生揚げ/牛乳/きな粉	しょうが/ピーマン/キャベツ/たまねぎ/にんじん/もやし/ねぎ	せんべい きゅうにゅう きなこトースト	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	536 583 17.3 20.7 17.5 19.1 1.7 1.8
10 火	ごもくまぜごはん こまつなのりのみそしる アセロラゼリー	せんべい/精白米/米油/上白糖/しっとりプチケーキ	油揚げ/刻み昆布/鶏肉/のり/凍り豆腐/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/牛乳/アップクリーム(乳脂肪・植物性)	ごぼう/にんじん/しめじ/こまつな/たまねぎ/アセロラゼリー/みかん缶	せんべい きゅうにゅう たんじょうかいケーキ	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	536 587 16.5 21.6 18.6 19.2 1.7 1.7
11 水	ごはん キッスマーボー はるさめスープ	精白米/米油/上白糖/かたくり粉/はるさめ/メロンパン/ビスケット	豆腐/豚肉/大豆/さつまあげ/わかめ/牛乳	野菜フルーツジュース/にんじん/ねぎ/しょうが	やさいフルーツジュース きゅうにゅう メロンパン 0歳児ビスケット	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	515 576 18.9 22.0 15.4 18.2 1.3 1.7
12 木	まるハン ホキのパンこやき ほうれんそうソテー やさいスープ チーズ はさんでたべよう!	せんべい/丸パン/パン粉/米油/とうもろこし缶/こま油/上白糖/こま/精白米	ホキ/ウインナー/チーズ/牛乳/かつお節/しらす干し	にんじん/ほうれんそう/たまねぎ/トウモロコシ	せんべい きゅうにゅう じゃこおにぎり	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	502 543 20.6 25.9 16.5 18.8 2.4 2.8
13 金	ごはん(むぎいり) カレー キッスオーシャンサラダ ヨーグルト	せんべい/精白米/おむぎ/米油/じゃがいも/とうもろこし缶/上白糖/こま油/さつまいも/油	脱脂粉乳/豚肉/わかめ/カニカマフレーク/森永カルシウムヨーグルト/牛乳	たまねぎ/にんじん/キャベツ/きゅうり	せんべい きゅうにゅう かじってさつまいもスティック	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	599 629 17.9 20.7 19.7 18.5 1.4 1.4
14 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/白ぶどうとほうれんそうジュース	せんべい しらぶどうほうれんそうジュース せんべい	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	423 460 9.5 13.1 14.4 17.3 1.6 1.8
16 月	ごはん ふわふわやきしゅうまい とうさいサラダ だいこんのみそしる	せんべい/精白米/こま油/かたくり粉/コンフレーク/上白糖/米粉/米油	豚肉/豆腐/大豆/まぐろ缶/かつお節/焼き竹輪/牛乳/豆乳/きな粉	たまねぎ/キャベツ/しょうが/こまつな/にんじん/だいこん/ねぎ	せんべい きゅうにゅう きなこめクッキー	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	506 556 17.9 22.1 18.9 20.7 1.5 1.7
17 火	とりとやさいのみそうどん ボリュームサラダ でごはん 未満児みかんかん	せんべい/ゆでうどん/米油/とうもろこし缶/上白糖/かたくり粉/じゃがいも/小麦粉	かつお節/鶏肉/凍り豆腐/ロースハム/しらす干し/チーズ/牛乳/たまご	にんじん/もやし/たまねぎ/こまつな/きゅうり/みかん缶/でごはん	せんべい きゅうにゅう にんじんころもやき	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	493 541 17.9 22.8 18.8 19.1 1.9 1.9
18 水	ごはん さけフライ マカロニサラダ キャベツのみそしる スマイルポテト 卒園おいわいこんだて	精白米/小麦粉/パン粉/油/マカロニ/スマイルポテト/せんべい	さけ/ロースハム/かつお節/生揚げ/牛乳	野菜フルーツジュース/きゅうり/にんじん/キャベツ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう せんべい	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 609 18.5 22.6 22.3 27.1 1.1 1.4

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	ぶどうパン キャバリオのオムレツ (にんじんのオムレツ) とうふのカレースープ	せんべい/ぶどうパン/米油/上白糖/精白米/こま	たまご/しらす干し/凍り豆腐/カニカマ/マフレーク/豆腐/ベーコン/牛乳/油揚げ	たまねぎ/キャベツ/にんじん/こまつな	せんべい きゅうにゅう きつねおにぎり	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	524 560 20.1 23.6 19.5 21.1 2.2 2.2
21 土	スナックスティック チーズ きゅうにゅう とうにゅうプリン	せんべい/スナックスティック	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 しらぶどうほうれんそうジュース せんべい	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	421 519 7.5 12.8 16.9 23.6 0.5 0.6
23 月	ごはん にざかな パンサラダ なまあげのみそしる	せんべい/精白米/上白糖/とうもろこし缶/小麦粉/さつまいも	めかじき/かつお節/生揚げ/牛乳/たまご/チーズ	しょうが/きゅうり/キャベツ/パインアップル缶/ねぎ	せんべい きゅうにゅう さつまいもいりむしパン	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	516 564 20.6 25.1 17.8 19.0 1.6 1.8
24 火	ハヤシライス (むぎいりごはん) だいこんのみそしる いちごゼリー 未満児とうにゅうプリン	せんべい/精白米/おむぎ/米油/薄力粉/上白糖/バター	豚肉/鶏肉団子/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/さつまあげ/豆乳プリン/牛乳/かつお節/塩昆布	たまねぎ/にんじん/しめじ/にんにく/だいこん/もやし/いちごゼリー	せんべい きゅうにゅう おかかこんぶおにぎり	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	583 586 17.0 20.5 16.7 12.6 1.9 2.0
25 水	ごはん ごもくたまごやき きりほしだいこんの ナポリタンあじ タコちゃんウインナー はっこうにゅう	精白米/上白糖/米油	たまご/干ひじき/鶏肉/ウインナー/ショアカルシウム&ビタミン/牛乳/小魚	野菜フルーツジュース/にんじん/ねぎ/しょうが/ピーマン/パナナ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう パナナ ごさかな 0歳児なし	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	566 627 22.2 25.5 18.4 21.4 1.7 1.8
26 木	まるハン ほうれんそうグラタン くたくさんスープ	せんべい/丸パン/バター/薄力粉/パン粉/はるさめ/中華めん/米油	さけ/ベーコン/牛乳/チーズ/油揚げ/なると巻	しめじ/ほうれんそう/たまねぎ/にんじん/もやし/ブロッコリー/ねぎ/こまつな	せんべい きゅうにゅう やきそば	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	482 508 19.7 23.3 18.7 20.5 2.4 2.5
27 金	ごはん すざききゅうにも じゃがいもたまごのみそしる	せんべい/精白米/しらたき/米油/上白糖/かたくり粉/じゃがいも/レースンラース	豆腐/豚肉/かつお節/たまご/牛乳	はくさい/ねぎ/にんじん/こまつな/にら	せんべい きゅうにゅう レースンラース 0歳児にゅうがし	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	503 566 19.5 25.3 17.9 18.6 1.6 1.7
28 土	いちごメロンパン チーズ きゅうにゅう 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 しらぶどうほうれんそうジュース せんべい	17歳児 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
30 月	ごはん かつおとツナのさんがやき きゅうりのごまふうみ ほうれんそうのすましじる	せんべい/精白米/小麦粉/パン粉/こま/こま油/上白糖/食パン/グラニュー糖/バター	かつお味付缶/まぐろ缶/たまご/凍り豆腐/かつお節/牛乳	ねぎ/きゅうり/にんじん/ほうれんそう	せんべい きゅうにゅう ココアトースト 0歳児ホットケーキ	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	496 554 19.2 24.1 17.8 20.2 2.2 2.7
31 火	あんかけごはん(むぎいり) フロッコリーおかかあえ かぼちゃのみそしる チーズ	せんべい/精白米/おむぎ/米油/こま油/かたくり粉/とうもろこし缶/上白糖/サブレ	なると巻/ウインナー/生揚げ/かつお節/凍り豆腐/チーズ/牛乳	たまねぎ/キャベツ/にんじん/もやし/ブロッコリー/かぼちゃ	せんべい きゅうにゅう クッキー	17歳児 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	517 538 17.5 22.0 18.8 18.4 2.0 2.2

- 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。
- 10日の午後のおやつは、0歳児クラスはしっとりプチケーキとみかん缶です。
- 主食がパンの時は、0歳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、さつま芋、ほうれん草、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