

4がつ ほいくえんきゅうしよくこんだてひょう



令和8年3月26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
1 水	ごはん にくどうふ さつまいもじる	精白米/上白糖/しら たき/さつまいも/こ ま/小麦粉/米油	豚肉/豆腐/凍り豆腐 /牛乳/豆乳	野菜フルーツジュース /こまつな/にんじん /たまねぎ/ねぎ/だ いこん/しめじ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう セザミクッキー	IUP -	477 545
						たんぱく質	18.3 22.6
2 木	まるパン さけのホワイトシチュー ほうれんそうのサラダ (0, 1歳児とうもろこしなし)	せんべい/丸パン/じゃ がいも/米油/バター/ 薄力粉/とうもろこし缶 /上白糖/こま油/こま /精白米	さけ/脱脂粉乳/牛乳 /まぐろ缶/わかめ	たまねぎ/にんじん/ ほうれんそう	せんべい きゅうにゅう わかめおにぎり	IUP -	539 560
						たんぱく質	19.7 22.5
3 金	キッスマーボーどん (むぎいりごはん) きりほしだいこんのスーフ ニ	せんべい/精白米/お おむぎ/米油/上白糖 /かたくり粉/マカロ ニ	豆腐/豚肉/大豆/油 揚げ/牛乳/きな粉	にんじん/ねぎ/しよ うが/えのき/切干し だいこん	せんべい きゅうにゅう マカロニきなこまぶし	IUP -	494 519
						たんぱく質	18.9 22.7
4 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	白ぶどうとうほうれんそ 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	IUP -	462 452
						たんぱく質	10.4 12.9
6 月	ごはん カレー のりすあえ チーズ	せんべい/精白米/ じゃがいも/米油/食 パン/薄力粉/上白糖	脱脂粉乳/豚肉/まぐ ろ缶/焼きのり/チー ズ/牛乳/きな粉/豆 乳	たまねぎ/にんじん/ こまつな/もやし	せんべい きゅうにゅう きなこトースト	IUP -	555 614
						たんぱく質	19.8 24.9
7 火	ごはん かじきのたつたあげ ホイルフロッコリー だいこんのみそしる	せんべい/精白米/か たくり粉/油/小麦粉 /バター	めかじき/カニカマフ レーク/混合だし(かつ お節・いわし煮干し) /油揚げ/牛乳/ 脱脂粉乳/粉チーズ	しょうが/ブロッコ リー/にんじん/だい こん/しめじ	せんべい きゅうにゅう チーズクッキー	IUP -	502 549
						たんぱく質	18.1 23.5
8 水	ごはん とうふのちゅうかに かぼちゃのみそしる	精白米/かたくり粉/ 米油/上白糖/こま油 /たべっこペイビー	焼き竹輪/豆腐/かつ お節/凍り豆腐/牛乳	野菜フルーツジュース /こまつな/たまねぎ /にんじん/かぼちゃ /しめじ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう ビスケット	IUP -	477 546
						たんぱく質	17.8 22.0
9 木	ぶどうパン とりにくのマヨネーズやき ひじきのコールスロー ちゅうかうコーンスーフ	せんべい/ぶどうパン /米油/とうもろこし 缶/こま油/精白米/ こま	鶏肉/干ひじき/カニ カマフレーク/牛乳/ 塩昆布	キャベツ/きゅうり/ にんじん/たまねぎ	せんべい きゅうにゅう こんぶおにぎり	IUP -	505 520
						たんぱく質	20.7 23.7
10 金	ワインナーミートライス (むぎいりごはん) マゼドアンサラダ きよみ 未満児フルーツゼリー	せんべい/精白米/お おむぎ/米油/じゃが いも/あんぱん	ワインナー/大豆/ チーズ/ロースハム/ 牛乳	ピーマン/たまねぎ/ にんじん/きゅうり/ フルーツゼリー/きよ み	せんべい きゅうにゅう あんぱん 0歳児にゅうがし	IUP -	622 648
						たんぱく質	18.9 22.2
11 土	どようひカレー 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	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 きゅうにゅう せんべい	IUP -	483 495
						たんぱく質	12.0 13.2
13 月	ごはん にくじゃが しらすいりすのもの ヨーグルト	せんべい/精白米/ じゃがいも/しらたき /上白糖/米油/こま	豚肉/しらす干し/わ かめ/森永カルシウム ヨーグルト/牛乳	にんじん/たまねぎ/ さやえんどう/きゅう り/みかん缶/バナナ	せんべい きゅうにゅう バナナ カルシウムせん 未満児なし	IUP -	528 604
						たんぱく質	18.0 21.3
14 火	ごはん トマペコのオムレツ (トマトのオムレツ) きゅうりのマヨあえ なまあげのみそしる	せんべい/精白米/米 油/米粉/上白糖	たまご/チーズ/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 /きな粉	たまねぎ/トマト/ きゅうり/キャベツ/ ねぎ	せんべい きゅうにゅう きなこめクッキー	IUP -	535 566
						たんぱく質	18.6 22.0
15 水	ごはん だいこんとかつおのもの ワンタンスーフ	精白米/こんにやく/ 米油/上白糖/ワンタ ン/さつまいも/パ ター/コッペパン	かつお味付け缶/凍り 豆腐/焼き竹輪/かつ お節/鶏肉/牛乳	野菜フルーツジュース /しょうが/だいこん /にんじん/ねぎ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう さつまいもクリームサンド	IUP -	481 553
						たんぱく質	18.4 23.1
16 木	まるパン さけのムニエル だいごサラダ だいこんとカニカマのスーフ	せんべい/丸パン/小 麦粉/米油/こま油/ 上白糖/精白米/こま	さけ/大豆/カニカマ フレーク/牛乳	ほうれんそう/にんじ ん/ねぎ/だいこん	せんべい きゅうにゅう あげほのおむすび	IUP -	491 515
						たんぱく質	20.3 23.8
17 金	おやこどん こまつなとりのみそしる	せんべい/精白米/上 白糖/かたくり粉/ Ca入りバウムクーヘ ン	たまご/鶏肉/なると巻 /混合だし(かつお節・ いわし煮干し)/油揚げ /焼きのり/牛乳/クリ ム(乳脂肪・植物性脂肪)	にんじん/たまねぎ/ こまつな/ねぎ/みか ん缶	せんべい きゅうにゅう たんじょうかいケーキ	IUP -	531 547
						たんぱく質	19.8 23.8

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
18 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 どうとうほうれんそ 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	IUP -	446 483
						たんぱく質	9.6 13.2
20 月	ごはん キーマカレー (0, 1歳児とうもろこしなし) バランスサラダ はっこうにゅう	せんべい/精白米/ 米油/とうもろこし 缶/スパゲッティ/ 上白糖/食パン/パ ター	豚肉/大豆/脱脂粉 乳/まぐろ缶/しら す干し/干ひじき/ シリアル/牛乳 ビタミン/牛乳	にんじん/たまねぎ /こまつな	せんべい きゅうにゅう ココアトースト 0歳児しよくばん	IUP -	561 611
						たんぱく質	18.8 22.3
21 火	ごはん とりのレモンパジルナゲット にんじんこまサラダ とうにゅうコーンスーフ	せんべい/精白米/ こま/はるさめ/上 白糖/とうもろこし 缶/米油/源氏パイ	国産鶏のレモンパ ジルナゲット/豆乳/ ロースハム/牛乳/ チーズ	にんじん/もやし/ きゅうり/キャベツ /たまねぎ	せんべい きゅうにゅう げんじパイ チーズ 未満児なし	IUP -	545 618
						たんぱく質	15.9 22.8
22 水	ごはん こおりとうふのふわふわに きゅうりのあますあえ こぼりーナと こまつりちゃんのとんじる (こぼりとこまつなとんじる)	精白米/ 上白糖/ 米油/さ つまいも /油	凍り豆腐/たまご/ 混合だし(かつお 節・いわし煮干し) /豆腐/豚肉/牛乳 /小魚	野菜フルーツジュ ース/にんじん/たま ねぎ/きゅうり/こ ぼろ/だいこん/こ まつな	やさいフルーツジュース きゅうにゅう おさつスティック こざかな 0, 1歳児なし	IUP -	465 519
						たんぱく質	18.4 21.8
23 木	ココアパン かじきのヒカタ トマトのスーフ	せんべい/ココアパ ン/小麦/米油/こ ま/精白米	めかじき/たまご/ 凍り豆腐/牛乳/か つお節/しらす干し	しめじ/トマト/た まねぎ/キャベツ/ ねぎ	せんべい きゅうにゅう じゃこおにぎり	IUP -	496 520
						たんぱく質	20.5 24.3
24 金	わかめうどん とうさいサラダ (0, 1歳児だいすなし) アセロラゼリー	せんべい/ゆであ ん/上白糖/こま油 /サブレ	かつお節/鶏肉/わ かめ/油揚げ/なる と巻/大豆/まぐろ 缶/牛乳	ねぎ/しめじ/こま つな/にんじん/ア セロラゼリー	せんべい きゅうにゅう クッキー	IUP -	492 516
						たんぱく質	18.0 23.0
25 土	メロンパン チーズ きゅうにゅう 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	白ぶどうとうほうれん 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	IUP -	486 491
						たんぱく質	9.5 13.2
27 月	ごはん あつあげのこもくに フロッコリーのおかかあえ じゃがいものみそしる	せんべい/精白米/ 上白糖/米油/こ んにやく/じゃがいも /プレミックス粉	生揚げ/鶏肉/かつ お節/牛乳/豆乳/ チーズ/まぐろ缶	たまねぎ/こまつな /にんじん/ブロッ コリー	せんべい きゅうにゅう ツナマヨチーズパン	IUP -	515 546
						たんぱく質	20.7 24.5
28 火	ごはん こもくたまごやき わふうミネストローネ	せんべい/精白米/ 上白糖/米油/こま	たまご/凍り豆腐/ 干ひじき/鶏肉/ウ ィンナー/豆腐/牛 乳/油揚げ	ねぎ/にんじん/た まねぎ/キャベツ	せんべい きゅうにゅう きつねおにぎり	IUP -	561 594
						たんぱく質	19.1 22.4
30 木	ごはん ふわふわやきしゅうまい なっとうあえ おとたまねぎおのみそしる (たまねぎのみそしる)	せんべい/精白米/ こま油/かたくり粉 /コーンフレーク/ きなこラスク	豚肉/豆腐/納豆/ しらす干し/かつお 節/わかめ/牛乳	たまねぎ/キャベツ /しょうが/ほうれ んそう/にんじん/ もやし	せんべい きゅうにゅう きなこラスク 0歳児にゅうがし	IUP -	509 556
						たんぱく質	18.4 22.6
						食塩相当量	1.7 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。
 • 17日の午後のおやつは、0, 1歳児クラスはCa入りバウムクーヘンとみかん缶です。
 • 材料名のプレミックス粉は、ホットケーキミックス(卵乳不使用)です。

今月の牛久市青果市場予定食材

小松菜・長ねぎ・ごぼう・大根・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。

黄 熱や力になるもの

炭水化物・脂質を多く含む食品

ごはん、パン、めん類、いも類、油類などで、体を温めたり、力を出すもとなります。

赤 血や肉や骨になるもの

たんぱく質を多く含む食品

魚、肉、豆腐、卵、乳製品、豆類などで、血や筋肉などを体を作るもとなります。

緑 体の調子を整えるもの

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品

野菜、果物などで、体の調子を整え、風邪などの感染症に負けない力をつけます。

O給食では、栄養のはたらきを3つに分けています。このはたらきを子どもがわかりやすく理解するために、3つの色で表しています。

うしく やさい
USHIKU野菜オーケストラ