

5がつ ほいくえんきゅううしよくこんだてひょう



令和8年4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
1 金	ロコモコどん ほうれんそうこますあえ きりほしだいこんのみそしる	せんべい/精白米/米油/こま/上白糖/じゃがいも/白玉粉/米粉	ハンバーグ/なると巻/かつお節/牛乳/豆乳/プリン/チーズ	えのき/しめじ/たまねぎ/ほうれんそう/切干しだいこん/ねぎ	せんべい ぎゅうにゅう ボンデケーキ 未満児とうにゅうプリン	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	513 567 16.1 23.0 19.1 18.9 2.0 2.4
2 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/ ジュース (野菜と果物)	せんべい ジュース せんべい	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	380 446 8.0 12.5 12.2 17.0 0.8 0.9
7 木	まるパン とりにくのトマトに コンソメスープ (0,1歳児とうもろこしなし) こどものひぜりー (ひゅうががなつゼリー)	せんべい/丸パン/米油/上白糖/とうもろこし缶/精白米/もち米	凍り豆腐/大豆/鶏肉/ベーコン/牛乳/きな粉	切干しだいこん/にんじん/たまねぎ/キャベツ/ねぎ/ひゅうががなつゼリー	せんべい ぎゅうにゅう きなこおはぎ	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	535 570 19.9 23.7 15.1 15.9 2.2 2.2
8 金	おべんとうのひ	せんべい/たべっこパイビー		白ぶど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 ビスケット	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	195 116 1.6 1.1 6.3 1.9 0.5 0.2
9 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 ぎゅうにゅう せんべい	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	483 495 12.0 13.2 14.3 13.6 1.7 1.8
11 月	ごはん キッズマーボー こまつりちゃんのみそしる (こまつなのみそしる)	せんべい/精白米/米油/上白糖/かたくり粉/食パン/グラニュー糖/バター	豆腐/豚肉/大豆/かつお節/牛乳	にんじん/ねぎ/しょうが/こまつな/なめこ	せんべい ぎゅうにゅう シュガートースト	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	499 544 19.0 23.1 18.4 20.2 1.7 1.8
12 火	ごはん さけのてりやき ひじきのごもくに かぼちゃのみそしる	せんべい/精白米/米油/こんにやく/上白糖/きなこラスク	さけ/干ひじき/さつまいも/凍り豆腐/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/牛乳	にんじん/さやいんげん/かぼちゃ/こまつな	せんべい ぎゅうにゅう きなこラスク 0歳児ホットケーキ	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	508 559 19.2 24.6 18.3 18.4 1.9 2.1
13 水	ごはん さかなのすりみカツ ポリュームサラダ さつきじる ヨーグルト 未満児なし	精白米/油/じゃがいも/上白糖/米油	魚すり身カツ/ロースハム/しらす干し/チーズ/かつお節/豆腐/わかめ/凍り豆腐/森永カルシウムヨーグルト/牛乳	野菜フルーツジュース/にんじん/きゅうり/さやえんどう/キャベツ/バナナ	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう バナナ	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	484 602 17.3 23.3 11.4 14.7 1.4 1.7
14 木	まるパン とりにくのマーマレードやき キッズオーシャンサラダ (0,1歳児とうもろこしなし) やさいスープ	せんべい/丸パン/マーマレード/米油/とうもろこし缶/上白糖/こま油/こま/精白米	鶏肉/わかめ/カニカマフレック/ベーコン/牛乳/かつお節/しらす干し	キャベツ/にんじん/きゅうり/たまねぎ/トウモロコシ	せんべい ぎゅうにゅう じゃこおにぎり	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	509 566 19.9 24.9 17.9 20.7 2.5 2.6
15 金	ひじきおこわ かきたまじる チーズ	せんべい/精白米/もち米/米油/上白糖/かたくり粉/しっとりむしケーキいちご	鶏肉/油揚げ/干ひじき/凍り豆腐/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/カニカマフレック/たまご/チーズ/牛乳/カニ(乳脂肪・植物性脂肪)	にんじん/こまつな/ねぎ/みかん缶	せんべい ぎゅうにゅう たんじょうかいケーキ	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	518 651 18.4 26.0 23.9 30.9 1.9 2.3
16 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/ジュース (野菜と果物)	せんべい ジュース せんべい	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	446 483 9.6 13.2 15.7 18.6 1.4 1.6
18 月	ごはん ツナじゃが なまあげのみそしる チーズ 未満児なし	せんべい/精白米/じゃがいも/しらす/上白糖/米油/かしわ餅	まぐろ缶/さつまいも/かつお節/生揚げ/チーズ/牛乳	にんじん/たまねぎ/ねぎ	せんべい ぎゅうにゅう かしわもち 未満児せんべい	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	536 653 17.2 25.2 20.7 22.0 2.0 2.3
19 火	ごはん とりのからあげ にんじんごまサラダ だいこんのみそしる	せんべい/精白米/かたくり粉/油/こま/はるさめ/上白糖/小麦粉/米油	鶏肉/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/豆腐/牛乳/しらす干し/たまご	しょうが/にんじん/もやし/きゅうり/だいこん/キャベツ	せんべい ぎゅうにゅう じゃこのころもやき	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	543 588 18.8 23.1 25.0 25.7 2.1 2.0
20 水	ごはん (むぎいり) カレー なつひこのすのもの (きゅうりのすのもの) ヤクルト・マスカットあじ	精白米/おおむぎ/米油/じゃがいも/こま/上白糖/油/丸パン	豚肉/脱脂粉乳/しらす干し/わかめ/ヤクルト(マスカット味)/牛乳/きな粉	野菜フルーツジュース/たまねぎ/にんじん/きゅうり/みかん缶	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう あげばんきなこまぶし	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	567 625 19.3 22.3 14.3 17.1 1.6 1.8

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
21 木	ココアパン ちくわいりたまごやき とうにゅうコーンスープ	せんべい/ココアパン/上白糖/米油/とうもろこし缶/精白米/こま/こま油	たまご/焼き竹輪/豆乳/ロースハム/牛乳	にんじん/ねぎ/キャベツ/たまねぎ/こまつな	せんべい ぎゅうにゅう あおなのおにぎり	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	555 597 19.7 23.4 21.3 23.4 2.1 2.4
22 金	きつねうどん マセドアンサラダ アセロラゼリー	せんべい/ゆでうどん/上白糖/じゃがいも/米粉/マーマレード/米油	かつお節/油揚げ/鶏肉/わかめ/チーズ/ロースハム/牛乳/たまご	ねぎ/にんじん/こまつな/きゅうり/アセロラゼリー	せんべい ぎゅうにゅう こめこのマーマレードケーキ	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	608 631 18.1 21.0 28.1 28.4 2.1 2.2
23 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	ジュース (野菜と果物)	せんべい ジュース せんべい	I補肝 - 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
25 月	ごはん にざかな シルバーサラダ こまつなのみそしる	せんべい/精白米/上白糖/はるさめ/食パン	めかじき/ロースハム/混合だし(かつお節・いわし煮干し)/生揚げ/牛乳/しらす干し/チーズ	しょうが/きゅうり/キャベツ/にんじん/こまつな/しめじ	せんべい ぎゅうにゅう チーズトースト	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	509 544 21.4 25.3 19.4 20.1 2.2 2.5
26 火	ごはん びっくんのちゅうかいため (ヒーマンのちゅうかいため) ワントンスープ オレンジ 未満児オレンジゼリー	せんべい/精白米/米油/かたくり粉/ワントン/こま油/ココアパン	焼き竹輪/ベーコン/凍り豆腐/牛乳/かつお味付け缶	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/オレンジ/オレンジゼリー/きゅうり	せんべい ぎゅうにゅう かつおマヨサンド	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	547 590 17.0 22.8 18.6 19.4 2.0 1.8
27 水	ごはん トマトのオムレツ とうさいサラダ (0,1歳児だいすなし) わかめのみそしる	精白米/米油/こま油/上白糖/マカロニ	たまご/チーズ/大豆/まぐろ缶/かつお節/わかめ/牛乳/きな粉	野菜フルーツジュース/トマト/こまつな/にんじん/ねぎ	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう マカロニきなこまぶし	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	475 559 20.3 26.1 14.8 19.6 1.5 2.0
28 木	まるパン さけのレモンあじ いんげんとベーコンのいためもの くたくさんスープ	せんべい/丸パン/薄力粉/米油/上白糖/じゃがいも/バター/はるさめ/精白米/こま	さけ/ベーコン/油揚げ/牛乳/鶏肉	レモン果汁/いんげん/にんじん/もやし/こまつな/ねぎ/しょうが	せんべい ぎゅうにゅう とりそぼろおにぎり	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	535 574 20.6 24.3 20.2 21.9 1.8 1.9
29 金	ハヤシライス (むぎいりごはん) プロックリーサラダ (0,1歳児とうもろこしなし) チーズ	せんべい/精白米/おおむぎ/米油/薄力粉/上白糖/バター/とうもろこし缶/サブリ	豚肉/なると巻/チーズ/牛乳	たまねぎ/にんじん/しめじ/にんにく/プロックリー/きゅうり	せんべい ぎゅうにゅう クッキー	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	529 553 16.4 20.2 21.4 21.9 1.4 1.5
30 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	ジュース (野菜と果物)	せんべい ジュース せんべい	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	466 504 9.2 13.2 16.1 20.2 0.8 0.9

- 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。
- 15日の午後のおやつは、0,1歳児クラスはしっとりむしケーキいちごとみかん缶です。
- 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・きゅうり・大根
中旬から キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも

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



