6がつ　ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう

令和８年５月２６日発行
牛久市保育課

日／曜	献立名	材料名 熱やかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午前 / 午後	栄養価	未満児	以上児
1／月	ごはん いりどうふ キャベツのみそしる	せんべい／精白米／こんにゃく／じゃがいも／上白糖／米油／薄力粉	豆腐／豚肉／かつお節／油揚げ／牛乳／豆乳／脱脂粉乳／チーズ	たまねぎ／にんじん／えのき／だいこん／キャベツ	せんべい ぎゅうにゅう チーズおやき	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	503 20.7 18.7 1.7	535 24.5 19.4 1.9
2／火	ごはん ふわふわやきしゅうまい バランスサラダ じゃがいもとにらのスープ	せんべい／精白米／ごま油／かたくり粉／コーンフレーク／スパゲッティ／上白糖／米油／じゃがいも／ミックス粉	豚肉／豆腐／まぐろ缶／しらす干し／干ひじき／ロースハム／牛乳／豆乳	たまねぎ／キャベツ／しょうが／こまつな／にんじん／にら／バナナ	せんべい ぎゅうにゅう ココアケーキ 0歳児 バナナ入りホットケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	514 15.7 19.3 1.8	552 19.4 18.7 1.7
3／水	ごはん かじきのたつたあげ かみかみナムル こなつなのみそしる	精白米／かたくり粉／油／ごま油／上白糖	かじき／なると巻／油揚げ／かつお節／牛乳／チーズ	野菜フルーツジュース／しょうが／きゅうり／切干しだいこん／こまつな／ねぎ	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう おかかチーズおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	514 19.8 14.4 1.7	590 24.7 18.0 2.1
4／木	まるパン キャリオのオムレツ （にんじんのオムレツ） ミルクコーンスープ	せんべい／丸パン／米油／上白糖／とうもろこし缶／たべっこベイビー	たまご／凍り豆腐／牛乳／ベーコン	たまねぎ／にんじん／キャベツ	せんべい ぎゅうにゅう ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	501 19.5 21.6 2.1	543 24.3 24.9 2.3
5／金	ひじきごはん きゅうりのしおこんぶあえ ちくわとなすのみそしる カミカミ こんだて	せんべい／精白米／米油／上白糖／ごま／食パン／薄力粉	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）／塩昆布／焼き竹輪／牛乳／きな粉／豆乳	にんじん／さやいんげん／きゅうり／なす／たまねぎ	せんべい ぎゅうにゅう きなこトースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	536 20.3 21.0 1.9	554 24.2 19.9 2.0
6／土	と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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	483 12.0 14.3 1.7	495 13.2 13.6 1.8
8／月	ごはん とりのレモンバジルナゲット もやしのカレーサラダ わかめのみそしる	せんべい／精白米／上白糖／米油／米粉／三温糖	国産鶏のレモンバジルナゲット／ロースハム／かつお節／わかめ／豆腐／牛乳／豆乳	もやし／にんじん／きゅうり／たまねぎ	せんべい ぎゅうにゅう こめこのマフィン	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	514 16.2 17.7 1.8	570 20.5 19.5 2.1
9／火	ごはん さけのこうみやき じゃがいものごまマヨサラダ たまねぎのみそしる	せんべい／精白米／上白糖／ごま油／じゃがいも／ごま／米油／コッペパン	さけ／ロースハム／かつお節／牛乳／ウインナー	しょうが／にんにく／ねぎ／きゅうり／にんじん／こまつな／たまねぎ	せんべい ぎゅうにゅう ホットドック 0歳児ホットケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	572 19.8 24.4 1.9	625 24.3 25.3 2.0
10／水	ごはん とりにくと きりぼしだいこんのみそに ブロッコリーおかかあえ アセロラゼリー	精白米／米油／上白糖／とうもろこし缶／ごま油／小麦粉	鶏肉／油揚げ／焼き竹輪／かつお節／牛乳／たまご	野菜フルーツジュース／にんじん／切干しだいこん／ねぎ／ブロッコリー／アセロラゼリー	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう にんじんころもやき	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	480 19.3 12.9 1.1	523 23.1 15.4 1.3
11／木	ココアパン マカロニミートソース ちんげんさいのスープ	せんべい／ココアパン／マカロニ／米油／精白米／もち米／三温糖	豚肉／鶏肉団子／大豆／チーズ／ロースハム／牛乳／きな粉	ピーマン／たまねぎ／にんじん／なす／チンゲンサイ	せんべい ぎゅうにゅう きなこおはぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	560 20.1 18.3 2.0	594 23.1 18.8 2.1
12／金	ごもくちらしずし こなつなのごまあえ すましじる	せんべい／上白糖／米油／精白米／ごま／焼きふ／お米deいちごスティックケーキ	たまご／油揚げ／さけ／混合だし（かつお節・いわし煮干し）／豆腐／牛乳／ｸﾘｰﾑ(乳脂肪･植物性脂肪)	にんじん／しめじ／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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	524 17.7 23.9 1.7	587 23.1 26.1 1.8
13／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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	380 8.0 12.2 0.8	446 12.5 17.0 0.9
15／月	ごはん かつおとツナのさんがやき なつひこのさわやかづけ （きゅうりのさわやかづけ） パスタスープ	せんべい／精白米／小麦粉／パン粉／上白糖／マカロニ／米油／コーンフレーク	かつお味付けﾌﾚｰｸ缶／まぐろ缶／たまご／ベーコン／牛乳	ねぎ／きゅうり／にんじん／こまつな／ブルーベリー	せんべい ぎゅうにゅう ブルーベリーざくざくクッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	512 18.6 17.7 1.5	540 21.2 18.0 1.7
16／火	ごはん とりにくのコーンフレークやき いんげんのごまあえ かぼちゃのみそしる チーズ	せんべい／精白米／コーンフレーク／米油／ごま／上白糖／メロンパン	鶏肉／焼き竹輪／混合だし（かつお節・いわし煮干し）／チーズ／牛乳	さやいんげん／かぼちゃ／たまねぎ	せんべい ぎゅうにゅう メロンパン 0歳児ホットケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	564 20.2 19.8 1.7	593 23.7 18.0 1.8
17／水	ごはん なっとうのかきあげ のりずあえ なすのみそしる	精白米／小麦粉／油／米粉／上白糖／米油	しらす干し／挽きわり納豆／まぐろ缶／のり／かつお節／生揚げ／牛乳／豆乳／きな粉	野菜フルーツジュース／にんじん／こまつな／もやし／なす／ねぎ	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう きなこめクッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	514 18.5 18.8 1.2	592 22.9 23.6 1.5

日／曜	献立名	材料名 熱やかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午前 / 午後	栄養価	未満児	以上児
18／木	まるパン さけのムニエル ぐだくさんスープ オレンジ 未満児みかんかん	せんべい／丸パン／小麦粉／米油／精白米／上白糖／ごま	さけ／ウインナー／凍り豆腐／牛乳／油揚げ／小魚	にんじん／もやし／こまつな／ねぎ／しょうが／オレンジ／みかん缶	せんべい ぎゅうにゅう きつねおにぎり こざかな　0、1歳児なし	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	521 21.2 16.6 1.9	534 24.3 16.6 1.9
19／金	しらすチャーハン ワンタンスープ はっこうにゅう	せんべい／精白米／米油／ごま油／ワンタン／サブレ	しらす干し／たまご／まぐろ缶／ベーコン／なると巻／ジョアカルシウム&ビタミン／牛乳	こまつな／ねぎ／にんにく／にんじん／たまねぎ／もやし	せんべい ぎゅうにゅう クッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	549 18.4 19.6 1.5	578 22.5 19.9 1.5
20／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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	423 9.5 14.4 1.6	460 13.1 17.3 1.8
22／月	ごはん とうふのちゅうかに ぐだくさんみそしる	せんべい／精白米／かたくり粉／上白糖／米油／ごま油／こんにゃく／コーンスターチ／食パン	さつまあげ／豆腐／豚肉／混合だし（かつお節・いわし煮干し）／牛乳	しょうが／にら／にんじん／ねぎ／しめじ／だいこん／こまつな	せんべい ぎゅうにゅう ココアクリームパン 0歳児 しょくパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	521 20.8 15.2 1.9	572 25.3 15.8 2.0
23／火	ごはん（むぎいり） トマペコのウインナーカレー （トマトのウインナーカレー） とうさいサラダ ヨーグルト	せんべい／精白米／おおむぎ／米油／じゃがいも／ごま油／上白糖／げんじパイ	ウインナー／脱脂粉乳／大豆／まぐろ缶／森永カルシウムヨーグルト／牛乳／チーズ	たまねぎ／にんじん／トマト／こまつな	せんべい ぎゅうにゅう げんじパイ チーズ 未満児なし	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	617 17.9 25.2 1.8	670 23.1 26.6 2.1
24／水	ごはん にさかな シルバーサラダ こまつなのみそしる	精白米／上白糖／はるさめ／マカロニ	かじき／ロースハム／かつお節／凍り豆腐／牛乳／きな粉	野菜フルーツジュース／しょうが／きゅうり／にんじん／ねぎ／こまつな／切干しだいこん	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	497 19.5 15.6 1.4	555 23.6 18.8 1.7
25／木	ぶどうパン とりのてりやき もやしのマヨあえ わふうミネストローネ	せんべい／ぶどうパン／米油／とうもろこし缶／ごま／精白米	鶏肉／ベーコン／豆腐／牛乳／かつお節／しらす干し	にんじん／もやし／たまねぎ／キャベツ	せんべい ぎゅうにゅう じゃこおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	511 21.2 16.6 2.1	527 24.6 16.6 2.2
26／金	おやこどん しらすいりすのもの オクラのみそしる	せんべい／精白米／上白糖／かたくり粉／ごま／小麦粉／米油	たまご／鶏肉／凍り豆腐／かつお節／しらす干し／わかめ／豆腐／牛乳／豆乳	にんじん／たまねぎ／きゅうり／みかん缶／オクラ／ねぎ	せんべい ぎゅうにゅう ココアごまクッキー 0歳児 ブレーンクッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	532 20.3 18.8 2.0	565 24.9 17.8 2.0
27／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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	452 10.3 17.0 1.1	442 12.8 18.3 1.0
29／月	ごはん まつかぜやき ののりのみそしる	せんべい／精白米／ごま／米油／パン粉(乾燥)卵乳不使用／レーズンラスク	鶏肉／たまご／かつお節／生揚げ／のり／ベーコン／牛乳／小魚	しょうが／たまねぎ／にんじん／ねぎ／えのき	せんべい ぎゅうにゅう レーズンラスク 0歳児 にゅうがし こざかな　0、1歳児なし	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	508 20.2 20.2 1.2	537 23.5 21.3 1.4
30／火	ごはん ホキといんげんのチーズやき キャベツのごまずあえ うしくやさいのスープ うしくのひ	せんべい／精白米／薄力粉／米油／上白糖／ごま／じゃがいも／いもまん	ホキ／チーズ／油揚げ／かつお節／牛乳	さやいんげん／たまねぎ／キャベツ／にんじん／ねぎ	せんべい ぎゅうにゅう いもまん！ 0歳児 むしパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂　質 食塩相当量	541 20.7 18.1 1.9	565 24.4 16.1 1.9
						月平均塩分相当量	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。
・１２日の午後のおやつは、０、１歳児クラスはいちごスティックケーキとみかん缶になります。
・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（ソシャク）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、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、きゅうり、いんげん

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

給食試食会

・17日　下根保育園
・24日　つつじが丘保育園
・26日　栄町保育園

３歳児の保護者さん対象です。味や量はもちろん、お子さんと一緒に食事の時間をお楽しみください。

３０日は『牛久の日献立』です。

牛久青果市場に入荷した、牛久産の野菜を、青果店さんが保育園へ届けてくれます。
地域で作られた、新鮮野菜の食事を召し上がれ！