

7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6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
1 / 水	ごはん とりにくのトマトに なすのみそしる	精白米／じゃがいも／ とうもろこし缶／米油 ／上白糖／中華めん	鶏肉／かつお節／なす と巻／牛乳／ウイン ナー	野菜フルーツジュース ／にんじん／たまねぎ ／なす／ねぎ／こまつ な／キャベツ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう やきそば	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	447 509 17.2 21.4 10.5 13.4 1.6 1.9
2 / 木	まるパン にんじんのオムレツ とうにゅうコーンスープ	せんべい／丸パン／米 油／上白糖／とうもろ こし缶／精白米	たまご／チーズ／鶏肉 団子／豆乳／ローズハ ム／牛乳／鶏肉／干ひ じき	たまねぎ／にんじん／ エリンギ／キャベツ	せんべい きゅうにゅう ひじきおにぎり	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	549 574 20.6 23.7 19.7 20.4 2.2 2.4
3 / 金	キッズマーボーどん (むぎいりごはん) きりぼしだいこんのサラダ うしくさんメロン	せんべい／精白米／お おむぎ／米油／上白糖 ／かたくり粉／とうも ろこし缶／こま	豆腐／大豆／豚肉／ま ぐろ缶／牛乳	にんじん／ねぎ／しょ うが／切干しだいこん ／きゅうり／メロン／ パインゼリー	せんべい きゅうにゅう 未満児なし たなばたパインゼリー せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 621 15.1 21.2 23.2 26.3 1.5 1.6
4 / 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／ チーズ	ジュース(野菜と果 物)	せんべい ジュース せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	486 491 9.5 13.2 16.7 19.3 1.0 1.1
6 / 月	ごはん こおりとうふの ひきにくづめみそに こまつりちゃんのにも (こまつなのにも) やさいスープ・チーズ	せんべい／精白米／小 麦粉／米油／上白糖	凍り豆腐／豚肉／刻み 昆布／ベーコン／チー ズ／牛乳／たまご	こまつな／しめじ／ キャベツ／たまねぎ／ にんじん	せんべい きゅうにゅう にんじんころもやき	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	503 548 19.0 22.6 20.2 22.1 2.0 2.0
7 / 火	ごはん ほしがたハンバーグ じゃがいもブロックリーサラダ あまのがわスープ たなばた☆こんだて	せんべい／精白米／ じゃがいも／はるさめ ／上白糖	星形ハンバーグ／粉 チーズ／かつお味付缶 ／油揚げ／凍り豆腐／ 牛乳／寒天	きゅうり／ブロッコ リー／にんじん／もや し／オクラ／ぶどう ジュース／みかん缶／ バナナ	せんべい きゅうにゅう きらきらゼリー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	528 579 17.3 21.6 20.6 21.0 1.3 1.6
8 / 水	ごはん にざかな にんじんこまつサラダ ぐたくさんみそしる	精白米／上白糖／こま ／はるさめ／こんにゃ く／米油／たべっこペ イビー	めかじき／かつお節／ 豆腐／さつまあげ／牛 乳	野菜フルーツジュース ／しょうが／にんじん ／もやし／きゅうり／ だいこん／こまつな／ ごぼう／ねぎ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう ビスケット	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	461 512 18.3 22.6 12.5 15.3 1.3 1.6
9 / 木	まるパン とりにくのマーマレードやき ミルクコーンスープ	せんべい／丸パン／ マーマレード／米油／ とうもろこし缶／じゃ がいも／こま／精白米	鶏肉／牛乳／脱脂粉乳 ／ベーコン／さけ	キャベツ／にんじん	せんべい きゅうにゅう さけおにぎり	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	529 565 19.8 23.5 18.9 20.4 2.1 2.3
10 / 金	こおりとうふの たまごとじどん こまつなのみそしる ヨーグルト	せんべい／精白米／上 白糖／かたくり粉／食 パン	たまご／凍り豆腐／し らす干し／混合だし(かつ お節・いわし煮干し)／ 焼き竹輪／森永カルシ ウムヨーグルト／牛乳／ きな粉／豆乳	にんじん／たまねぎ／ さやいんげん／こまつ な	せんべい きゅうにゅう きなこクリームサンド	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	573 599 21.1 25.3 16.1 14.0 2.0 2.0
11 / 土	どようひカレーライス 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	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	494 522 11.8 13.1 15.8 16.0 1.7 1.9
13 / 月	ごはん とりのレモンバジルナゲット マカロニサラダ なめこのみそしる	せんべい／精白米／マ カロニ／薄力粉／米油	国産鶏のレモンバジ ルナゲット／ローズハ ム／かつお節／凍り豆腐 ／牛乳／豆乳／脱脂粉 乳／チーズ	きゅうり／にんじん／ こまつな／なめこ／ね ぎ	せんべい きゅうにゅう チーズおやき	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	497 551 18.5 23.4 19.6 22.1 1.8 2.3
14 / 火	ごはん さけのムニエル ひじきのこもくに ファールちゃんのみそしる (なすのみそしる)	せんべい／精白米／小 麦粉／米油／こんにゃ く／上白糖／とうもろ こし	さけ／さつまあげ／油 揚げ／干ひじき／混合 だし(かつお節・いわ し煮干)／豆腐／牛乳	にんじん／さやいんげ ん／なす／たまねぎ	せんべい きゅうにゅう ゆでとうもろこし 0歳児 にゅうがし	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	520 558 20.3 25.0 19.5 18.4 1.6 1.5
15 / 水	ごはん とりにくと きりぼしだいこんのみそに ちんげんさいのスープ	精白米／米油／上白糖 ／いちごメロンパン	鶏肉／油揚げ／焼き竹 輪／なると巻／凍り豆 腐／牛乳／小魚	野菜フルーツジュース ／にんじん／切干しだ いこん／ねぎ／チンゲ ンツァイ／たまねぎ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう いちごメロンパン 0歳児 ホットケーキ こざかな 0, 1歳児なし	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	500 596 20.9 27.3 13.6 18.7 1.2 1.4
16 / 木	ブルーベリーパン ツナととうふのトマトソース キッズオーシャンサラダ しるぶどうほうれんそうジュース	せんべい／ブルーベ リーパン／かたくり粉 ／パン粉／米油／上白 糖／とうもろこし缶／ ごま油／精白米	豆腐／まぐろ缶／わか め／カニカマフレック ／牛乳／かつお節／塩 昆布	たまねぎ／キャベツ／ にんじん／きゅうり／ 白ぶどうとほうれんそ うジュース	せんべい きゅうにゅう おかかこんぶおにぎり	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	557 586 17.6 20.6 16.1 16.6 2.2 2.5
17 / 金	ミートボールライス (むぎいりごはん) なまあげのみそしる	せんべい／精白米／お おむぎ／米油／こしあ んクリームどらやき	鶏肉団子／大豆／凍り 豆腐／チーズ／かつお 節／生揚げ／牛乳／ク リーム(乳脂肪・植物性脂 肪)	ピーマン／たまねぎ／ にんじん／ねぎ／こま つな／みかん缶	せんべい きゅうにゅう たんじょうかいケーキ	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	559 584 17.9 20.7 24.2 23.9 2.1 2.2

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／ジュ ース(野菜と果物)	せんべい ジュース せんべい	1杯 - 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
21 / 火	ごはん カミカミマーボー ワンタンスープ ひゅうがなつゼリー	せんべい／精白米／ 米油／上白糖／かた くり粉／ワンタン／ ごま油／マカロニ	生揚げ／豆腐／凍り 豆腐／豚肉／大豆／ ローズハム／牛乳／ きな粉	にんじん／ねぎ／こ まつな／しょうが／ オクラ／日向夏ゼ リー	せんべい きゅうにゅう マカロニきなこまぶし	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	566 595 21.1 25.1 19.0 17.7 1.5 1.4
22 / 水	ごはん かつおとツナのさんがやき きゅうりとだいこんの あますあえ かぼちゃのみそしる	精白米／薄力粉／パ ン粉／上白糖／せん べい	かつお味付缶／まぐ ろ缶／脱脂粉乳／た まご／生揚げ／かつ お節／牛乳	野菜フルーツジュ ース／ねぎ／きゅう り／だいこん／かぼ ちゃ／たまねぎ／す いか	やさいフルーツジュ ース きゅうにゅう 未満児なし すいか せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	465 598 15.9 24.4 12.6 20.2 1.3 1.8
23 / 木	ココアパン ハンバーグ きりぼしだいこんの ナポリタンあじ やさいスープ	せんべい／ココアパ ン／米油／上白糖／ じゃがいも／こま／ 精白米	ハンバーグ／チー ズ／ウインナー／ペ ーコン／牛乳／わかめ ／しらす干し	切干しだいこん／に んじん／ピーマン／ しめじ／たまねぎ／ トウモロコシ	せんべい きゅうにゅう じゃこわかめおにぎり	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	530 561 19.7 23.4 18.4 19.7 2.3 2.4
24 / 金	ひじきごはん こまつなのサラダ かきたまみそしる	せんべい／精白米／ おおむぎ／米油／上 白糖／とうもろこし 缶／ごま油／サブレ	油揚げ／凍り豆腐／干 ひじき／混合だし(か つお節・いわし煮干 し)／しらす干し／た まご／カニカマフレ ック／牛乳	にんじん／こまつな ／たまねぎ／にら／ ねぎ	せんべい きゅうにゅう わくわくクッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	490 521 16.8 21.3 18.2 18.3 2.1 2.1
25 / 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／ ジュース(野菜と果 物)	せんべい ジュース せんべい	1杯 - 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
27 / 月	ごはん さけのレモンあじ こもくにまめ こまつなのみそしる	せんべい／精白米／ 薄力粉／米油／上白 糖／こんにゃく／ コーンフレーク	さけ／大豆／さつま あげ／刻み昆布／油 揚げ／混合だし(か つお節・いわし煮干 し)／牛乳	レモン果汁／ごぼう ／にんじん／こまつ な／ねぎ／ブルーベ リー	せんべい きゅうにゅう ブルーベリーざくざくクッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	536 574 19.0 22.0 19.1 19.9 1.8 2.0
28 / 火	ごはん ちくわとピーマンの ちゅうかいため えのきのスープ チーズ	せんべい／精白米／ 米油／かたくり粉／ 上白糖／あんぱん	焼き竹輪／なると巻 ／ベーコン／凍り豆 腐／チーズ／牛乳	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／えのき	せんべい きゅうにゅう あんぱん 0歳児 にゅうがし	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	466 520 15.8 21.1 15.2 15.4 1.7 1.7
29 / 水	ごはん みそちゃんこなべ とうさいサラダ	精白米／こま／こま 油／上白糖／食パン ／バター	鶏肉団子／生揚げ／ さつまあげ／大豆／ まぐろ缶／牛乳／た まご	野菜フルーツジュ ース／だいこん／もや し／にんじん／ねぎ ／たまねぎ／しめじ ／こまつな	やさいフルーツジュ ース きゅうにゅう フレンチトースト	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	489 558 18.5 23.0 14.8 18.7 1.7 2.2
30 / 木	ごはん トマトいりたまごやき ナルトのみそしる	せんべい／精白米／ 米油／じゃがいも／ もち米／三温糖	たまご／脱脂粉乳／ チーズ／混合だし (かつお節・いわし 煮干し)／なると巻 ／わかめ／牛乳／き な粉	トマト／たまねぎ／ キャベツ	せんべい きゅうにゅう きなこおはき	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	527 564 19.2 22.3 15.8 15.9 1.6 1.7
31 / 金	なつやさいかレー ライス ジャガバニーおじさん とらすのサラダ (じゃがいもとらすの サラダ) とうふのみそしる	せんべい／精白米／ 米油／じゃがいも／ 上白糖／レーズンラ スク	豚肉／しらす干し／ かつお節／豆腐／牛 乳／小魚	なす／にんじん／ト マト／たまねぎ／ ピーマン／オクラ／ にんにく／きゅうり ／ねぎ／こまつな	せんべい きゅうにゅう 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	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量 月平均塩分 相当量	526 557 17.8 21.7 16.8 15.3 2.2 2.3 1.7 1.9

- 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。
- 17日の午後のおやつは、0、1歳児クラスはホット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、
いんげん、きゅうり、にんじん、なす



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

