

8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7月28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 / 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	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	439 10.3 16.1 1.3	429 12.8 17.4 1.2
3 / 月	ごはん かじきのムニエル ひじきのにも なつやさいコロコロスープ	せんべい／精白米／小麦粉／米油／こんにゃく／ごま油／上白糖	めかじき／干ひじき／なると巻／油揚げ／かつお節／牛乳／豆乳／チーズ／小魚	こまつな／にんじん／かぼちゃ／オクラ／なす／トマト 	せんべい きゅうにゅう もっちりチーズおやき こざかな 0歳児なし	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	474 19.4 18.0 1.7	516 24.9 19.6 1.9
4 / 火	ごはん とりときりほしだいこのみそに キッスオーシャンサラダ すいか	せんべい／精白米／米油／上白糖／とうもろこし缶／ごま油／コッパパン 	鶏肉団子／鶏肉／生揚げ／さつまあげ／わかめ／カニカマフレク／牛乳／ウィンナー	にんじん／切干しだいこん／ねぎ／キャベツ／きゅうり／すいか 	せんべい きゅうにゅう ホットドック	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	519 19.2 17.8 1.7	554 23.6 16.7 1.8
5 / 水	ごはん ハンバーグきのこソース とうさいサラダ だいこのみそしる	精白米／米油／上白糖／ごま油／ふ／ごま 	ハンバーグ／まぐろ缶／混合だし（かつお節・いわし煮干し）／牛乳／しらす干し／大豆	野菜フルーツジュース／エリンギ／しめじ／たまねぎ／こまつな／にんじん／ねぎ／だいこん 	やさいフルーツジュース きゅうにゅう あけほのおむすび 	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	529 19.2 14.5 1.7	599 23.1 17.2 2.2
6 / 木	ブルーベリーパン さけのコーンマヨネーズやき ミネストローネ ヨーグルト	せんべい／ブルーベリーパン／小麦粉／とうもろこし缶／米油／スナックスティック／たべっこペイビー 	さけ／粉チーズ／ウィンナー／ソファール元氣ヨーグルト／牛乳	にんじん／たまねぎ／こまつな／トマト／ねぎ 	せんべい きゅうにゅう スナックスティック ビスケット 未満児なし	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	556 22.4 21.5 1.5	660 28.6 26.2 2.0
7 / 金	トマペコどん （トマトどん） きゅうりの おかかマヨあえ じゃがいものみそしる	せんべい／精白米／とうもろこし缶／米油／上白糖／かたくり粉／じゃがいも／小麦粉 	豚肉／大豆／焼き竹輪／かつお節／凍り豆腐／牛乳／たまご	トマト／なす／たまねぎ／にんにく／きゅうり／えのき／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	512 18.6 19.0 1.7	528 22.0 17.5 1.8
8 / 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／ごま油 	ウィンナー／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 11.8 15.8 1.7	522 13.1 16.0 1.9
10 / 月	ごはん キッスマーボー わかめスープ	せんべい／精白米／米油／上白糖／かたくり粉／ごま油／プレミックス粉 	豆腐／鶏肉団子／大豆／わかめ／凍り豆腐／牛乳	にんじん／たまねぎ／しょうが 	せんべい きゅうにゅう ホットケーキ	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	494 15.8 14.9 1.6	585 21.2 18.6 1.9
12 / 水	あんかけごはん たまねぎのみそしる チーズ	せんべい／精白米／米油／ごま油／かたくり粉／じゃがいも 	鶏肉団子／凍り豆腐／かつお節／チーズ／牛乳／豆腐	たまねぎ／にんじん／切干しだいこん／しょうが 	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	453 15.3 15.9 1.5	553 20.6 20.5 1.6
13 / 木	ごはん とりだんごのにも きりほしだいこのみそしる	せんべい／精白米／じゃがいも／しらたき／上白糖／米油／マカロニ 	鶏肉団子／かつお節／凍り豆腐／わかめ／牛乳／きな粉	たまねぎ／にんじん／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	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	474 15.8 13.3 1.6	558 21.4 16.5 1.8
14 / 金	だいたいカレーライス コンソメスープ	せんべい／精白米／じゃがいも／米油／とうもろこし缶 	ウィンナー／大豆／豆腐／牛乳／かつお節	たまねぎ／にんじん 	せんべい きゅうにゅう おかかおにぎり	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	509 15.7 13.4 1.7	595 21.1 16.5 2.0
15 / 土	ひだまりパン チーズ きゅうにゅう フルーツゼリー	せんべい／ひだまりパン 	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	475 9.7 17.0 1.0	480 13.4 19.6 1.1
17 / 月	ごはん さけのホワイトシチュー だいたいサラダ オレンジ 未満児みかんかん	せんべい／精白米／じゃがいも／米油／バター／薄力粉／ごま油／上白糖／ごま 	さけ／脱脂粉乳／低脂肪乳／大豆／牛乳／豆乳	にんじん／たまねぎ／チンゲンサイ／こまつな／オレンジ／みかん缶 	せんべい きゅうにゅう セサミクッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	547 18.8 19.5 1.2	587 22.1 20.5 1.4
18 / 火	ごはん なまあげのにも きゃべつのみそしる	せんべい／精白米／こんにゃく／米油／上白糖／かたくり粉／丸パン 	生揚げ／刻み昆布／鶏肉団子／かつお節／焼き竹輪／牛乳／かつお味付け缶	にんじん／たまねぎ／さやいんげん／キャベツ／きゅうり 	せんべい きゅうにゅう かつおマヨサンド	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	537 19.8 20.4 2.1	575 24.8 20.0 2.1
19 / 水	ごはん とうふのカレーに レタスのスープ ヨーグルト	精白米／かたくり粉／上白糖／米油／とうもろこし缶／食パン 	豆腐／カニカマフレク／油揚げ／森永カルシウムヨーグルト／牛乳／チーズ／ロースハム	ブロッコリー／ピーマン／たまねぎ／にんじん／レタス 	やさいフルーツジュース きゅうにゅう ピザトースト	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	526 20.4 16.8 1.4	576 23.7 19.8 1.7

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
20 / 木	ココアパン オニオンオムレツ ポリウムサラダ コーンスープ	せんべい／ココアパン／米油／じゃがいも／上白糖／とうもろこし缶／精白米／もち米 	たまご／ロースハム／しらす干し／チーズ／低脂肪乳／牛乳／きな粉	たまねぎ／にんじん／こまつな／きゅうり 	せんべい きゅうにゅう きなこおはぎ	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	571 21.1 18.7 2.2	606 24.4 19.4 2.4
21 / 金	かんこくふうませごはん （むぎいりごはん） ファールちゃんのみそしる （なすのみそしる） チーズ	せんべい／精白米／おむぎ／上白糖／米油／ごま油／ごま／焼きドーナツ 	豚肉／たまご／かつお節／凍り豆腐／なると巻／チーズ／牛乳／クリーム（乳脂肪・植物性脂肪）	しょうが／こまつな／もやし／にんじん／オクラ／なす／ねぎ／ブルーベリー 	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	534 19.1 22.7 1.9	588 23.8 23.9 2.0
22 / 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（野菜と果実）	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 9.5 14.4 1.6	460 13.1 17.3 1.8
24 / 月	ごはん にざかな ハムいりすのもの さつまあげのみそしる	せんべい／精白米／上白糖／はるさめ／きな粉ラスク 	めかじき／ロースハム／わかめ／混合だし（かつお節・いわし煮干し）／さつまあげ／牛乳／小魚	しょうが／きゅうり／にんじん／キャベツ／ねぎ 	せんべい きゅうにゅう きなこラスク 0歳児ホットケーキ こざかな 0歳児なし	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	503 19.6 16.1 2.0	551 23.8 17.1 2.3
25 / 火	ごはん かにたまやき ワナタンスープ はっこうにゅう	せんべい／精白米／上白糖／米油／ワナタン／ごま油／食パン／バター 	たまご／カニカマフレク／凍り豆腐／ウィンナー／ジョアカルシウム&ビタミン／牛乳	こまつな／ねぎ／にんじん／もやし 	せんべい きゅうにゅう シュガートースト	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 20.0 19.5 2.1	565 23.1 18.0 2.1
26 / 水	ごはん（むぎいり） なつやさいカレー バランスサラダ アセロラゼリー	精白米／おむぎ／米油／じゃがいも／マカロニ／上白糖／小麦粉／バター 	豚肉／しらす干し／干ひじき／牛乳／脱脂粉乳／チーズ	野菜フルーツジュース／にんじん／たまねぎ／トマト／ピーマン／なす／オクラ／にんにく／こまつな／アセロラゼリー	やさいフルーツジュース きゅうにゅう チーズクッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	528 16.5 15.0 1.5	620 21.4 20.2 1.8
27 / 木	まるパン さけのレモンあじ こまつなサラダ きのこスープ	せんべい／丸パン／薄力粉／米油／上白糖／とうもろこし缶／ごま油／ふ／精白米／ごま 	さけ／豆腐／牛乳／油揚げ	レモン果汁／だいこん／にんじん／こまつな／ねぎ／しめじ／えのき 	せんべい きゅうにゅう きつねおにぎり	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	521 20.6 17.3 2.0	552 24.2 18.2 2.1
28 / 金	ごはん くずしとうふのたまごとじどん なつひこのあますあえ （きゅうりのあますあえ） にらのみそしる	せんべい／精白米／上白糖／かたくり粉／米油／プレミックス粉 	たまご／豆腐／凍り豆腐／しらす干し／混合だし（かつお節・いわし煮干し）／生揚げ／牛乳／豆乳	にんじん／たまねぎ／きゅうり／ねぎ／にら／バナナ 	せんべい きゅうにゅう ココアケーキ 0歳児バナナいりホットケーキ	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	522 17.9 18.7 1.9	564 21.9 18.0 1.9
29 / 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	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 9.5 16.7 1.0	491 13.2 19.3 1.1
31 / 月	ごはん カツオのじゃがいもに こまつなとちくわの こまマヨあえ わかめのみそしる	せんべい／精白米／じゃがいも／しらたき／上白糖／米油／ごま／サブレ 	かつお味付け缶／凍り豆腐／焼き竹輪／かつお節／わかめ／牛乳	にんじん／たまねぎ／こまつな／切干しだいこん／ねぎ 	せんべい きゅうにゅう クッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量 月平均塩分 相当量	519 16.9 16.8 1.8	552 20.4 17.7 2.0 1.7

- 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。
- 21日の午後のおやつは、0、1歳児クラスは焼きドーナツです。
- 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、じゃがいも、にんじん、きゅうり、なす

