

9がつ ほいくえんきゅうしよくこんだてひょう



令和8年8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 ／ 火	ごはん とりのレモンパジルナゲット じゃがいものサラダ なまあげのみそしる なし	せんべい／精白米／ じゃがいも／米油／ス パゲティ	国産鶏のレモンパジル ナゲット／ロースハム ／かつお節／生揚げ ／牛乳／ウインナー	きゅうり／キャベツ／ にんじん／ねぎ／なし ／たまねぎ／ピーマン	せんべい きゅうにゅう ナポリタン	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	534 18.1 20.9 2.0	590 23.4 21.3 2.3
2 ／ 水	ごはん にくだんごと やさいのあますあじ キッズオーシャンサラダ ファールちゃんのみそしる (なすのみそしる)	精白米／米油／上白糖 ／かたくり粉／とうも ろこ缶／ごま油／ふ ／小麦粉	鶏肉団子／鶏肉／大豆 ／わかめ／カニカマフ レーク／混合だし（か つお節・いわし煮干 し）／牛乳／たまご	やさいフルーツジュース ／しょうが／たまね ぎ／ピーマン／パイン アップル缶／キャベツ ／にんじん／きゅうり ／なす／ねぎ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう にんじんころもやき	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	493 17.3 15.7 1.8	568 21.3 19.7 2.1
3 ／ 木	ブルーベリーパン トマトのオムレツ のりすあえ やさいスープ	せんべい／ブルーベ リーパン／米油／ス ナックスティック	たまご／チーズ／まぐ ろ缶／のり／さつまあ げ／牛乳	トマト／こまつな／も ろ／にんじん／たま ねぎ／トウモロコシ	せんべい きゅうにゅう スナックスティック	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	476 18.2 20.4 2.0	579 23.3 25.7 2.1
4 ／ 金	ひじょうようごはん (他の副菜) さいかいじきゅうしよくくんれん	せんべい／アルファ化 米／米油／プレミッ ク粉	牛乳／チーズ／ウイン ナー／豆乳	きゅうにゅう ウインナーいりホットケーキ	せんべい きゅうにゅう ウインナーいりホットケーキ	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	393 10.3 13.5 0.9	438 14.8 14.2 0.7
5 ／ 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	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	494 11.8 15.8 1.7	522 13.1 16.0 1.9
7 ／ 月	ごはん とりにくのマーマレードやき いもコーンサラダ こまつなのみそしる	せんべい／精白米／ マーマレード／米油／ さつまいも／とうもろ こし缶／米粉／上白糖	鶏肉／チーズ／油揚げ ／かつお節／牛乳／豆 乳／きな粉／小魚	きゅうり／にんじん／ こまつな／ねぎ	せんべい きゅうにゅう きなこめクッキー こざかな 0歳児なし	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	557 18.7 23.2 1.5	616 22.9 25.9 1.6
8 ／ 火	ごはん(むぎいり) キッズマーボー ブロッコリーのサラダ わかめのみそしる	せんべい／精白米／お おむぎ／米油／上白糖 ／かたくり粉／ごま／ コーンスターチ／コッ ペパン	豆腐／豚肉／大豆／焼 き竹輪／かつお節／わ かめ／牛乳	にんじん／ねぎ／しょ うが／ブロッコリー／ なす	せんべい きゅうにゅう ココアクリームパン 0歳児 コッペパン	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	529 20.7 18.4 2.1	553 24.6 16.5 2.2
9 ／ 水	ごはん ツナとちくわのいためもの こまつなとしらすのサラダ きりぼしだいこんのみそしる	精白米／ごま油／上白 糖／米油／食パン／パ ター	まぐろ缶／焼き竹輪 ／しらす干し／混合だし （かつお節・いわし煮 干し）／生揚げ／牛乳 ／たまご	野菜フルーツジュース ／たまねぎ／にんじん ／キャベツ／にら／こ まつな／みかん缶／切 干しだいこん	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	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	487 19.0 14.1 1.8	559 23.4 17.8 2.1
10 ／ 木	まるパン さけのマヨネーズ焼き しめじとこまつなのあえもの とうにゅうコーンスープ	せんべい／丸パン／米 油／とうもろこし缶／ ごま／精白米	さけ／かつお節／油揚 げ／豆乳／ロースハム ／牛乳／わかめ	たまねぎ／しめじ／こ まつな／キャベツ／に んじん	せんべい きゅうにゅう わかめおにぎり	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	543 20.7 21.2 2.4	583 24.6 23.3 2.7
11 ／ 金	ごもくまぜすし ごまキャベツ じゃがたまスープ	せんべい／精白米／上 白糖／ごま／じゃがい も／パームクーヘン	油揚げ／刻み昆布／鶏 肉／凍り豆腐／たまご ／牛乳／クリーム(乳脂肪 ・植物性脂肪)	ごぼう／にんじん／し めじ／キャベツ／きゅ うり／にら／みかん缶	せんべい きゅうにゅう たんじょうかいケーキ	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	499 17.5 18.8 1.9	552 22.7 19.6 1.8
12 ／ 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	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	400 8.3 12.8 1.0	433 12.5 16.1 1.1
14 ／ 月	ごはん チキンカレー ちゅうかサラダ ヨーグルト	せんべい／精白米／米 油／じゃがいも／はる さめ／ごま／ごま油／ 上白糖／米粉／マーマ レード	鶏肉／脱脂粉乳／ロー スハム／ソファル元気 ヨーグルト／牛乳／た まご	たまねぎ／にんじん／ きゅうり	せんべい きゅうにゅう こめこのマーマレードケーキ	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	579 18.1 18.0 1.3	622 21.1 19.3 1.5
15 ／ 火	ごはん カツオブレークと だいこんのみそに コーンいりサラダ タロバルくんのけんちんじる (さといものけんちんじる)	せんべい／精白米／米 油／上白糖／とうもろこし 缶／ごま油／こんにゃく／さ といも／バター／プレミッ ク粉／さつまいも	かつお味付缶／生揚げ ／凍り豆腐／しらす干 し／さつまあげ／鶏肉 ／混合だし（かつお 節・いわし煮干し）／ 牛乳	にんじん／だいこん／ こまつな／ごぼう／し めじ	せんべい きゅうにゅう さつまいもクッキー	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	494 17.6 18.4 1.9	533 21.9 18.0 1.8
16 ／ 水	ごはん さけのムニエル きりぼしだいこんのもの ワントンスープ	精白米／小麦粉／米油 ／上白糖／ワントン／ メロンパン	さけ／さつまあげ／ ロースハム／焼き竹輪 ／牛乳	野菜フルーツジュース ／切干しだいこん／に んじん／さやいんげん ／ねぎ／こまつな／も ろ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう メロンパン 0歳児 ホットケーキ	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	540 19.5 16.8 1.5	621 23.7 20.9 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
17 ／ 木	まるパン ぶたにくのトマトに ブロッコリーのごまあえ きのこスープ	せんべい／丸パン／ じゃがいも／米油／ 上白糖／ごま／精白 米	豚肉／大豆／豆腐／ ウインナー／なると 巻／牛乳／しらす干 し／かつお節	たまねぎ／にんじん ／ブロッコリー／も ろ／しめじ／えの き	せんべい きゅうにゅう しらすおかかおにぎり	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	522 22.2 16.1 2.1	545 25.6 16.1 2.3
18 ／ 金	しらすチャーハン なまあげのごまみそやき かぼちゃのみそしる	せんべい／精白米／ 米油／ごま油／小麦 粉／ごま／こんにゃ く／サブレ	しらす干し／たまご ／まぐろ缶／なると 巻／生揚げ／かつお 節／牛乳	こまつな／たまねぎ ／にんにく／にんじ ん／かぼちゃ／ねぎ	せんべい きゅうにゅう クッキー	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	549 17.8 24.1 1.6	592 23.1 25.5 1.6
19 ／ 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 ／にんにく／ジュ ース(野菜と果物)	せんべい ジュース せんべい	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	403 9.2 13.8 1.4	473 13.1 18.2 1.6
24 ／ 木	ココアパン マカロニグラタン ブロッコリーソテー やさいスープ	せんべい／ココアパ ン／米油／マカロニ ／バター／薄力粉／ パン粉／ごま油／精 白米／ごま	鶏肉／牛乳／脱脂粉 乳／粉チーズ／刻み 昆布／ロースハム／ 生揚げ	しめじ／にんじん／ たまねぎ／ブロッコ リー／ピーマン／ キャベツ／だいこん ／こまつな	せんべい きゅうにゅう あおなのおにぎり	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	540 20.2 18.7 2.0	575 24.4 20.3 2.1
25 ／ 金	ちゅうかどん (むぎいりごはん) とうふとわかめのみそしる チーズ	せんべい／精白米／お おむぎ／とうもろこし 缶／米油／かたくり粉 ／おつきみだんご	豚肉／なると巻／凍 り豆腐／かつお節／ 豆腐／わかめ／チー ズ／牛乳／豆乳プリ ン	キャベツ／もやし／ たまねぎ／にんじん ／こまつな／ねぎ	せんべい きゅうにゅう おつきみだんご 未満児 とうにゅうプリン	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	479 17.4 17.6 1.4	557 24.5 16.6 1.6
26 ／ 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	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	439 10.3 16.1 1.3	429 12.8 17.4 1.2
28 ／ 月	ごはん かにたまやき こんぶと チャラポーンのもの (こんぶとさつまいものもの) だいこんのみそしる	せんべい／精白米／ 米油／上白糖／ごま 油／さつまいも／薄 力粉／バター	たまご／カニカマフ レーク／こんにゃ／大 豆／かつお節／油揚 げ／牛乳／チーズ／ のり／小魚	こまつな／ねぎ／に んじん／だいこん	せんべい きゅうにゅう のりとチーズのクッキー こざかな 0歳児なし	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	512 20.1 17.5 1.9	558 24.4 18.6 2.2
29 ／ 火	ごはん ヤンニョムチキン きゅうりのごまふうみ ぐたくさんみそしる	せんべい／精白米／か たくり粉／米油／上白 糖／ごま／ごま油／こ んにゃく／とうもろこ し缶／食パン	鶏肉／凍り豆腐／生 揚げ／混合だし（か つお節・いわし煮干 し）／牛乳	にんにく／きゅうり ／にんじん／ごぼう ／こまつな／だいこ ん／ねぎ	せんべい きゅうにゅう コーントースト	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	537 19.6 20.9 1.9	565 23.7 19.9 2.1
30 ／ 水	ごはん にざかな なっとうあえ じゃがいものみそしる アセロラゼリー	精白米／上白糖／ じゃがいも／レーズ ンラスク	めかじき／納豆／か つお節／さつまあげ ／豆腐／牛乳	野菜フルーツジュ ース／しょうが／こま つな／もやし／にん じん／ねぎ／アセロ ラゼリー	やさいフルーツジュース きゅうにゅう レーズンラスク 0歳児 にゅうがし	I・利キ - たんばく質 脂 質 食塩相当量	471 19.7 10.7 1.4	530 24.5 13.6 1.8
						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。
- 11日の午後のおやつは、0、1歳児クラスはパ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。
- 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・ごぼう・さつまいも
じゃがいも(中旬まで)・大根(下旬から)



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



災害時給食 4日(金)

緊急時対応の訓練に沿った給食を提供します。

☆ごはん・・・アルファ化米
☆他の副菜・・・備蓄食材を使用して
食事を用意します。

0歳児 離乳食
☆ミルク
☆お粥・・・アルファ化米
☆4種の根菜と鶏ささみ
・・・瓶入りの離乳食

