

10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9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			1人分	たんばく質	脂 質
1 / 木	ココアパン とうふハンバーグ ポイルブロックリー キャベツのスープ	せんべい/ココアパン /上白糖/パン粉/米 油/とうもろこし缶/ 精白米/こま	豆腐/豚肉/牛乳/塩 昆布	たまねぎ/ブロッコ リー/キャベツ/エリ ンギ/にんじん	せんべい きゅうにゅう こんぶおにぎり		529 551	19.6 22.1	20.4 21.3
2 / 金	ごはん ツナじゃが こまつなごまあえ なすのみそしる	せんべい/精白米/ じゃがいも/しらたき /上白糖/米油/こま	まぐろ缶/かつお節/ 焼き竹輪/豆腐/牛乳	にんじん/たまねぎ/ こまつな/なす/ねぎ /パインアップル缶/ みかん缶/バナナ/レ モン果汁	せんべい きゅうにゅう フルーツポンチ 0歳児パインアップル缶なし		520 591	18.3 23.1	13.9 19.0
3 / 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	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		466 504	9.2 13.2	16.1 20.2
5 / 月	ごはん まつかぜやき きりぼしだいこんのもの タロパルクんの みそけんちゃんじる (さといものみそけんちゃんじる)	せんべい/精白米/こ ま/米油/パン粉/上 白糖/こんにゃく/さ といも/食パン/プレ ミックス粉/バター/ マーマレード	鶏肉/たまご/さつま あげ/かつお節/牛乳 /チーズ	しょうが/たまねぎ/ にんじん/切干しだい こん/さやいんげん/ ごぼう/こまつな	せんべい きゅうにゅう ちびっこパンケーキ		599 641	20.0 23.3	22.2 23.4
6 / 火	ごもくまてごはん だいこんのみそしる ひゅうがなつゼリー	せんべい/精白米/上 白糖/スナックス ティック	刻み昆布/さけ/油揚 げ/凍り豆腐/豆腐/ なると巻/かつお節/ 牛乳	ごぼう/しめじ/だい こん/こまつな/にん じん/ねぎ/ひゅうが なつゼリー	せんべい きゅうにゅう スナックスティック		508 604	16.8 21.2	13.3 19.5
7 / 水	キーマカレー (むぎいりごはん) キッスオーシャンサラダ はっこうにゅう かんぱれ! うんどうかい	精白米/おむぎ/米 油/とうもろこし缶/ 上白糖/ごま油/小麦 粉	豚肉/大豆/脱脂粉乳 /わかめ/カニカマフ レーク/ショアカルシ ウム&ビタミン/牛乳 /小魚	野菜フルーツジュース /にんじん/たまねぎ /キャベツ /きゅうり	やさいフルーツジュース きゅうにゅう たまねぎビスケット こさかな 0歳児なし		544 609	18.9 22.6	16.2 20.4
8 / 木	まるパン ほきのピカタ もやしのナムル ミネストローネ	せんべい/丸パン/小 麦粉/ごま油/上白糖 /じゃがいも/米油/ 精白米/こま	ホキ/たまご/しらす 干し/焼き竹輪/鶏肉 団子/ロースハム/牛 乳/油揚げ	きゅうり/もやし/に んじん/たまねぎ/こ まつな	せんべい きゅうにゅう きつなおにぎり		502 532	21.2 25.9	13.9 14.2
9 / 金	ごはん ちくせんに だいこんのサラダ たまねぎのみそしる	せんべい/精白米/さ といも/こんにゃく/ 米油/上白糖/とうも ろこし缶/ごま油/ サブレ	鶏肉/凍り豆腐/混合 だし(かつお節・いわ し・煮干し)/さつまあ げ/牛乳/チーズ	にんじん/ごぼう/さ やいんげん/だいこん /こまつな/たまねぎ /しめじ	せんべい きゅうにゅう わくわくクッキー チーズ		519 536	21.0 24.7	13.3 15.3
13 / 火	メキシカンライス とうさいサラダ さつまいもいり クリームスープ	せんべい/精白米/米 油/とうもろこし缶/ ごま油/上白糖/さつ まいも/バター/ 薄力粉	ウィンナー/大豆/ま ぐろ缶/ロースハム/ 豆乳/牛乳/脱脂粉乳 /チーズ	たまねぎ/にんじん/ ピーマン/こまつな/ キャベツ	せんべい きゅうにゅう チーズクッキー		540 585	18.2 21.6	17.7 22.1
14 / 水	ごはん かじきのてんぷら にんじんごまサラダ なまあげのみそしる	精白米/小麦粉/油/ ごま/はるさめ/上白 糖/マヨネーズ/食パ ン/グラニュー糖/ バター	あおのり/めかじき/ かつお節/生揚げ/牛 乳	野菜フルーツジュース /にんじん/もやし/ きゅうり/ねぎ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう ココアトースト 0歳児 シュガートースト		517 580	18.9 22.7	18.7 22.5
15 / 木	ブルーベリーパン ブロックリーのグラタン やさいスープ	せんべい/ブルーベリ パン/バター/小麦粉 /パン粉/米油/こま /精白米	鶏肉団子/牛乳/脱脂 粉乳/チーズ/刻み昆 布/ロースハム/さけ	しめじ/ブロッコリー /たまねぎ/にんじん /キャベツ/かぶ	せんべい きゅうにゅう さけおにぎり		513 579	18.2 23.4	17.3 20.3
16 / 金	ごはん こおりとうふみそに きりぼしだいこんのサラダ じゃがいものみそしる	せんべい/精白米/小 麦粉/米油/上白糖/ ごま油/じゃがいも/ きなこラスク	凍り豆腐/豚肉/わか め/かつお味付缶/油 揚げ/混合だし(かつ お節・いわし・煮干し) /牛乳	切干しだいこん/にん じん/ねぎ	せんべい きゅうにゅう きなこラスク 0歳児 せんべい		550 591	20.7 24.0	18.4 21.7
17 / 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/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		423 460	9.5 13.1	14.4 17.3
19 / 月	ごはん さけのレモンあじ ひじきのこもくに ゴボリーナのみそしる (ごぼうのみそしる)	せんべい/精白米/薄 力粉/米油/上白糖/ こんにゃく	さけ/干ひじき/油揚 げ/凍り豆腐/混合だ し(かつお節・いわし ・煮干し)/牛乳/たま ご	レモン果汁/にんじん /ごぼう/こまつな/ ねぎ	せんべい きゅうにゅう にんじんころもやき		521 569	19.4 23.2	20.9 22.8
20 / 火	あんかけごはん(むぎいり) スパゲッティサラダ とうふのみそしる	せんべい/精白米/お むぎ/ごま油/かた くり粉/スパゲッティ /とうもろこし缶/米 油/バター/プレミッ クス粉	鶏肉/凍り豆腐/かつ お節/豆腐/牛乳/豆 乳/クリーム(脂肪・植 物性脂肪)	たまねぎ/こまつな/ にんじん/もやし/ きゅうり/キャベツ/ ねぎ/みかん缶	せんべい きゅうにゅう たんじょうかいケーキ		591 646	19.6 22.7	21.2 26.2

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			1人分	たんばく質	脂 質
21 / 水	ごはん いりとうふ ワンドンスープ かき	精白米/こんにゃく/ じゃがいも/上白 糖/米油/ワンドン /ごま油 /丸パン	豆腐/豚肉/刻み昆 布/牛乳	野菜フルーツジュース /たまねぎ/にん じん/こまつな/に ら/ねぎ/もやし/ かき	やさいフルーツジュース きゅうにゅう ミートドック		519 587	19.6 23.6	12.4 14.6
22 / 木	まるパン とりのてりやき コールスロー ちんげんさいのスープ	せんべい/丸パン/ 米油/上白糖/精白 米/もち米/三温糖	鶏肉/生揚げ/牛乳 /きな粉	キャベツ/にんじん /れんこん/チンゲ ンサイ/たまねぎ	せんべい きゅうにゅう きなこおはき		506 539	21.0 24.8	16.4 17.7
23 / 金	ごはん かつおとツナのさんがやき きゅうりのごまあえ さつまいもじる	せんべい/精白米/ 小麦粉/パン粉/こ ま/上白糖/さつま いも/こんにゃく/ 米油/スパゲッティ	かつお味付缶/まぐ ろ缶/たまご/しら す干し/油揚げ/牛 乳/ウィンナー	ねぎ/きゅうり/に んじん/だいこん/ しめじ/ ごぼう/たま ねぎ	せんべい きゅうにゅう ナポリタン		537 570	21.1 24.2	13.9 16.2
24 / 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		380 446	8.0 12.5	12.2 17.0
26 / 月	ごはん にさかな ハムいりすのもの ちくわのみそしる ヨーグルト	せんべい/精白米/ 上白糖/はるさめ/ 米油/マカロニ	めかじき/ロースハ ム/わかめ/かつお 節/焼き竹輪/森永 カルシウムヨーグル ト/牛乳/きな粉	しょうが/きゅうり /にんじん/だいこ ん/こまつな	せんべい きゅうにゅう マカロニきなこまぶし		539 562	22.7 26.2	13.7 12.9
27 / 火	うしくやさいのにこみうどん チャラボーンのサラダ (さつまいものサラダ)	せんべい/ゆでうど ん/米油/さつまい も/いもまん	かつお節/鶏肉/な ると巻/生揚げ/し らす干し/チーズ/ 牛乳	だいこん/ねぎ/こ ぼう/こまつな/ キャベツ	せんべい きゅうにゅう いもまん! 0歳児 むしパン		574 621	19.0 22.0	17.4 21.1
28 / 水	おべんどうのひ	米油/上白糖/薄力 粉	牛乳/豆腐	野菜フルーツジュース /バナナ	やさいフルーツジュース きゅうにゅう バナナソフトクッキー		257 308	6.3 10.0	8.7 13.7
29 / 木	ごはん かにたまやき だいこんのみそしる	せんべい/精白米/ 上白糖/米油/こま 油/こま	たまご/カニカマフ レーク/豚肉/かつ お節/油揚げ/さつ まあげ/牛乳/わか め/しらす干し	こまつな/ねぎ/だ いこん	せんべい きゅうにゅう じゃこわかめおにぎり		524 565	19.6 23.5	16.1 16.8
30 / 金	ごはん たらのトマトに ハロウィンスープ チーズ	せんべい/精白米/ かたくり粉/米油/ じゃがいも/上白糖 /薄力粉/バター/ ぶどうパン	すけとうだら/大豆 /凍り豆腐/ウィン ナー/牛乳/チーズ	にんにく/キャベツ /にんじん/たまね ぎ/かぼちゃ	せんべい きゅうにゅう ぶどうパン		569 623	21.0 24.5	14.6 18.0
31 / 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	たまご/脱脂粉乳/ 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		439 566	10.3 18.3	16.1 23.2

- 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。
- 20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・さといも
大根・きゅうり・キャベツ(中旬～)

うしくの日は、
牛久産の食材を使用した給食の予定です。

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に掲載します。

うしく やさい
USHIKU野菜オーケストラ

