

7がつ ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう



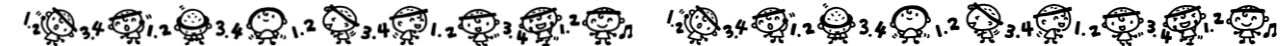
令和5年6月27日発行
牛久市保育課

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	未満児/以上児
1 土	メロンパン ぎゅうにゅう とうにゅうプリン チーズ	せんべい/メロンパン	牛乳/豆乳プリン/ チーズ	白ぶどうとほうれんそ うジュース	せんべい しろぶどうほうれんそうジュース せんべい	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	491 529 10.1 14.3 17.6 21.1 1.0 1.2
3 月	ごはん さけのレモンあじ ひじきのこもくに キャベツのみそしる	精白米/薄力粉/米油/ 上白糖/こんにやく/ バター/食パン	ぎんざけ/油揚げ/凍 り豆腐/干ひじき/か つお節/牛乳/小魚	野菜フルーツジュース/ レモン(果汁)/にんじん /さやいんげん/キャベ ツ/たまねぎ/白ぶどう とほうれんそうジュース /かぼちゃ	やさしいフルーツジュース しろぶどうほうれんそうジュース かぼちゃクリームサンド こざかな0、1歳児なし	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	526 588 18.2 22.4 12.9 16.2 1.7 2.1
4 火	ごはん うしくカレー コーンスロー コンソメスープ うしくの日	せんべい/精白米/米 油/じゃがいも/上白 糖/マヨネーズ/とう もろこし	豚肉/ヨーグルト/豆 腐/牛乳	にんにく/しょうが/ たまねぎ/にんじん/ なす/キャベツ/きゅ うり	せんべい ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし 0歳児にゅうがし	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	468 603 17.7 23.6 16.4 21.5 1.5 1.8
5 水	ごはん まつかぜやき なつひこのさわやかづけ (きゅうりのさわやかづけ) こじる バナナ	精白米/ごま/米油/ パン粉/上白糖/ビス ケット	ヨーグルト/鶏肉/た まご/油揚げ/大豆/ 混合だし(かつお節/ いわし煮干し)/牛乳	しょうが/たまねぎ/ にんじん/きゅうり/ ねぎ/こまつな/パ ナ	ヨーグルト ぎゅうにゅう ビスケット 0歳児にゅうがし	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	557 606 23.3 24.1 18.2 21.0 1.2 1.4
6 木	まるパン とりのてりやき マゼランサラダ ちゅうかふうミルクスープ	丸パン/米油/じゃが いも/マヨネーズ/こ ま油/上白糖	牛乳/鶏肉/チーズ/ ロースハム/ベーコ ン/豆乳/脱脂粉乳/寒 天	きゅうり/にんじん/ キャベツ/たまねぎ/ しめじ/カサゴ/ズー /みかん缶	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きらきらゼリー	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	519 561 24.4 26.1 23.9 25.0 2.0 2.2
7 金	ごはん(むぎいり) ハンバーグ ミートソース ほしのこスープ たなばた☆こんだて	せんべい/精白米/お おむぎ/米油/とうも ろこし缶/はるさめ/ ふ	ハンバーグ/豚肉/大 豆/なると巻/豆腐/ 牛乳/かつお節/塩昆 布	ピーマン/たまねぎ/ にんじん/こまつな/ オクラ	せんべい ぎゅうにゅう おかかこんぶおにぎり	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	494 599 18.9 23.4 15.1 18.1 1.6 2.2
8 土	キッズマーボどん わかめスープ フルーツゼリー	せんべい/精白米/米 油/上白糖/かたくり 粉/ごま油	豆腐/豚肉/大豆/わ かめ/牛乳	にんじん/ねぎ/しょ うが/フルーツゼリー	せんべい ぎゅうにゅう せんべい	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	501 562 16.3 21.8 16.3 19.9 1.7 1.8
10 月	ごはん あつあげのごもくに かぼちゃのみそしる ヨーグルト	精白米/上白糖/米油/ /せんべい	昆布/生揚げ/豚肉/ さつまあげ/かつお節 /カルシウムヨーグル ト	野菜フルーツジュース /たまねぎ/いんげん /にんじん/こまつな /ねぎ/かぼちゃ/し めじ/すいか	やさしいフルーツジュース むぎぢゃ すいか せんべい	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	515 557 19.0 22.8 9.9 12.2 1.6 1.8
11 火	ごはん しらすいりオニオンオムレツ キッズオーシャンサラダ トマペコのスープ (トマトのスープ)	せんべい/精白米/米 油/とうもろこし缶/ 上白糖/ごま油/強力 粉/ショートニング/ ごま	たまご/しらす/わか め/カニカマフレク /ウインナー/牛乳/ あずき	たまねぎ/キャベツ/ にんじん/きゅうり/ トマト/トウモロコ シ	せんべい ぎゅうにゅう あんぱん 0歳児にゅうがし	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	460 560 18.6 23.0 16.2 19.1 1.7 2.0
12 水	ごはん すだち チンゲンサイのみそしる チーズ	精白米/かたくり粉/ 米油/上白糖/プレ ミックス粉	ヨーグルト/豚肉/凍 り豆腐/かつお節/な ると巻/チーズ/牛乳 /豆乳	しょうが/たまねぎ/ にんじん/ピーマン/ パインアップル缶/チ ンゲンサイ/ねぎ/パ ナ	ヨーグルト ぎゅうにゅう ココアケーキ 0歳児にゅうがし	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	502 597 20.0 23.0 15.0 20.6 1.3 1.7
13 木	ココアパン ホキのコーンマヨネーズやき フロッキーおなかあえ とうふのカレースープ	ココアパン/小麦/と うもろこし缶/マヨ ネーズ/上白糖/ごま 油/米油/ごま/精白 米	牛乳/ホキ/粉チーズ /かつお節/豆腐/ ベーコン/わかめ	フロッキー/たまね ぎ/こまつな/えのき	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめおにぎり	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	502 527 23.9 24.1 19.6 18.6 2.3 2.6
14 金	ごもくちらしすし ちくわときゅうりの ごますあえ すましじる	せんべい/上白糖/米 油/精白米/ごま/こ ま油/ふ/コーヒー風 蒸しケーキ/プレミッ クス粉	たまご/油揚げ/パ ン/焼き竹輪/かつ お節/わかめ/牛乳/ クリーム(乳脂肪・植物性脂 肪)	にんじん/きゅうり/ みかん缶	せんべい ぎゅうにゅう たんじょうかいケーキ	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	461 587 17.5 23.6 18.2 23.5 1.6 2.2
15 土	チーズパン ぎゅうにゅう フルーツゼリー	せんべい/チーズパン	牛乳	フルーツゼリー/白ぶ どうとほうれんそ うジュース	せんべい しろぶどうほうれんそうジュース せんべい	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	410 413 9.8 12.6 14.0 15.5 1.2 1.3
18 火	ごはん こおりとうふの ひきにくづめみそに のりすあえ たまねぎのみそしる	せんべい/精白米/小 麦/米油/上白糖/ご ま	凍り豆腐/豚肉/かつ お味付缶/焼きのり/ 混合だし(かつお節/ いわし煮干し)/さつ まあげ/牛乳/豆乳/ チーズ	こまつな/もやし/に んじん/たまねぎ	せんべい ぎゅうにゅう ココアごまクッキー 0歳児にゅうがし チーズ	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	483 577 21.3 25.6 18.7 21.2 1.7 2.3
19 水	ごはん さけのネギートやき (さけのねぎやき) きりほしだいこんのもの こまつなとりののみそしる	精白米/上白糖/米油/ /コッパン/ごま	ヨーグルト/ぎんざけ /カニカマフレク/ 油揚げ/かつお節/焼 きのり/牛乳/きな粉 /豆乳	ねぎ/切干しだいこん /しめじ/いんげん/ こまつな/にんじん	ヨーグルト ぎゅうにゅう きなこクリームコッパン	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	492 581 22.7 25.9 14.4 18.7 1.3 1.8

栄養価算出は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)を用いています。

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	未満児/以上児
20 木	ブルーベリーパン ぶたにくのトマトに シルバーサラダ	ブルーベリーパン/ じゃがいも/とうもろ こし缶/米油/上白糖 /はるさめ/マヨネー ズ/精白米/ごま	牛乳/大豆/豚肉/ ロースハム/油揚げ	にんじん/たまねぎ /キャベツ/きゅう り	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きつねおにぎり	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	562 611 21.2 21.6 22.2 22.2 1.7 2.0
21 金	おやこどん (むぎいりごはん) ぐたくさんみそしる オレンジ 未満児フルーツゼリー	せんべい/精白米/ おおむぎ/上白糖/ かたくり粉/こんに やく/米油/パ ター/プレミックス 粉	たまご/鶏肉/凍り 豆腐/混合だし(か つお節・いわし煮干 し)/生揚げ/アシ ドミルク/豆乳	にんじん/たまねぎ /キャベツ/ねぎ/ オレンジ/みかんゼ リー/orアセロラゼ リー	せんべい はつこうにゅう ホットケーキ	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	543 618 20.0 23.8 12.1 14.0 1.4 1.8
22 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/白ぶ どうとほうれんそ うジュース	せんべい しろぶどうほうれんそうジュース せんべい	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	423 460 9.5 13.2 14.4 17.3 1.7 1.9
24 月	ごはん にざかな マカロニサラダ とうふのみそしる	精白米/上白糖/マ カロニ/マヨネーズ/ 米油/プレミッ クス粉	めかじき/ロースハ ム/混合だし(かつ お節・いわし煮干 し)/豆腐/わかめ /のむヨーグルトCa 鉄/豆乳/牛乳	野菜フルーツジュ ース/しょうが/き ゅうり/にんじん/か ぼちゃ/ねぎ/パ インアップル缶	やさしいフルーツジュ ース のむヨーグルト 未満児ぎゅうにゅう パインケーキ	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	504 583 18.9 23.6 15.9 20.1 1.5 1.9
25 火	ごはん カミカミマーボー 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/ 米油/上白糖/かた くり粉/ふ/米粉	生揚げ/豆腐/凍り 豆腐/豚肉/かつお 節/牛乳/豆乳/き な粉	にんじん/ねぎ/こ まつな/しょうが/ なす	せんべい ぎゅうにゅう きなこめクッキー	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	459 584 18.6 24.1 18.5 23.4 1.6 2.1
26 水	ごはん なつやさいカレー もやしとわかめのサラダ	精白米/米油/ごま 油/上白糖/小麦 粉	ヨーグルト/豚肉/ わかめ/牛乳/たま ご	トマト/ピーマン/ たまねぎ/なす/ ススキニ/オクラ /にんにく/もやし /みかん缶/きゅ うり/にんじん	ヨーグルト ぎゅうにゅう にんじんころもやき	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	476 575 18.4 21.0 16.2 21.9 2.2 2.5
27 木	まるパン とりにくのブルーベリーやき ポリウムサラダ はつこうにゅう	丸パン/上白糖/ じゃがいも/米油/ 精白米/ごま	牛乳/鶏肉/ロース ハム/しらす/チ ーズ/シリアル/カ ルシウム/かつ お味付け缶/ひじ き	ブルーベリー/にん じんにく/にんじん/ きゅうり	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう かつおひじきおにぎり	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	559 588 26.2 26.7 18.6 17.5 2.0 2.4
28 金	ちゃんぽんうどん とうさいサラダ すいか 未満児みかんかん	せんべい/ゆでう どん/米油/ごま油/ 上白糖/食パン	豚肉/昆布/焼き竹 輪/牛乳/大豆/ま ぐろ缶/チーズ/ ロースハム	たまねぎ/キャベツ /もやし/にんじん /こまつな/みかん 缶/ピーマン/すい か	せんべい ぎゅうにゅう ピザトースト	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	438 527 19.1 23.8 15.3 18.2 1.4 2.0
29 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/クッキー	チーズ/牛乳	フルーツゼリー/白 ぶどうとほうれんそ うジュース	せんべい しろぶどうほうれんそうジュース クッキー	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	457 506 9.5 14.5 14.8 19.3 0.8 1.0
31 月	ごはん チーズハンバーグ にんじんごまサラダ なまあげのみそしる	精白米/米油/パン 粉/ごま/はるさめ /上白糖/マヨネー ズ/小麦粉/マーガ リン/グラニュー糖	豚肉/豆乳/チーズ /混合だし(かつお 節・いわし煮干し) /生揚げ/牛乳/脱 脂粉乳/きな粉	野菜フルーツジュ ース/たまねぎ/に んじん/もやし/き ゅうり/こまつな/え のき	やさしいフルーツジュ ース ぎゅうにゅう きなこラスク 0歳児にゅうがし	17歳以下 たんばく質 脂 質 食塩相当量	544 613 19.0 22.7 21.1 25.4 1.3 1.6

- 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。
- 14日の午後のおやつは、0歳児1歳児クラスはホットケーキのみかん缶です。
- 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。)

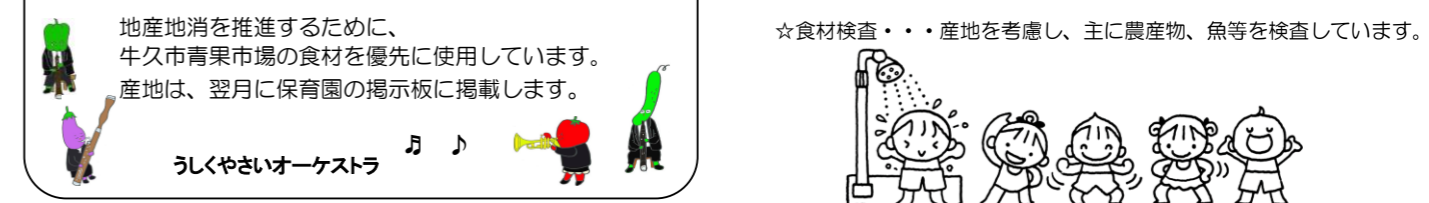


今月の牛久市青果市場予定食材
**小松菜、長ねぎ、じゃが芋、ブルーベリー
人参、キャベツ(前半)**

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。

うしくの日は、
牛久産の食材を使用した給食の予定です。
豚肉も牛久産予定です。

〇給食の放射性物質検査について
牛久市では、給食の提供に際して放射性物質検査を行っています。
検査結果は園で掲示をし、牛久市のホームページにも掲載しています。
☆食材検査・・・産地を考慮し、主に農産物、魚等を検査しています。



うしくやさいオーケストラ