

8がつ ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう



令和5年7月26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 にくじゃが なつやさいみそしる	せんべい/精白米/ じゃがいも/しらたき /上白糖/米油/小麦 粉/バター	豚肉/豆腐/混合だし (かつお節・いわし煮 干し)/牛乳/脱脂粉 乳/粉チーズ	にんじん/たまねぎ/ いんげん/なす/オク ラ/ねぎ	せんべい ぎゅうじゅうつ チーズスティック	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	495 540 18.3 22.0 16.8 18.1 2.0 2.3
2 水	ごはん さげのごまやき バランスサラダ たまねぎのみそしる	精白米/米油/ごま スパゲッティ/上白糖 /食パン/バター	ヨーグルト/ぎんざけ /しらす干し/ひじき /かつお節/わかめ/ 油揚げ/牛乳/たまご	ごまつな/にんじん/ しめじ/たまねぎ	ヨーグルト ぎゅうじゅうつ フレンチトースト	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	497 554 23.2 24.9 15.0 17.6 1.6 1.7
3 木	ブルーベリーパン ツナととうふのトマトソース ポイルブロッコリー ちんげんさいのスープ	ブルーベリーパン/か たくり粉/パン粉/米 油/上白糖/ビスケッ ト	牛乳/豆腐/まぐろ缶 /ウインナー	たまねぎ/ブロッコ リー/チンゲンサイ/ にんじん	ぎゅうじゅうつ ビスケット 0歳児にゅうがし	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	483 580 20.8 23.7 21.8 24.9 1.7 2.2
4 金	フルコギどん (むぎいりごはん) ごまつなのみそしる レモンゼリー	せんべい/精白米/お おむぎ/ごま油/米油 /上白糖/かたくり粉 /ごま	豚肉/かつお節/凍り 豆腐/牛乳/わかめ	にんにく/たまねぎ/ にんじん/にら/ごま つな/ねぎ/レモンゼ リー	せんべい ぎゅうじゅうつ わかめおにぎり	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	536 566 19.9 23.1 13.9 13.3 1.8 1.9
5 土	カレーライス マカロニサラダ フルーツゼリー	せんべい/精白米/米 油/じゃがいも/マカ ロニ/とうもろこし缶 /マヨドレ	豚肉/牛乳	たまねぎ/にんじん/ きゅうり/フルーツゼ リー	せんべい ぎゅうじゅうつ せんべい	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	529 543 14.4 16.5 15.9 15.8 1.3 1.3
7 月	ごはん かじきのムニエル あつあげと きりぼしだいこんのみそに わかめのすましじる	精白米/小麦粉/米油 /上白糖	めかじき/鶏肉/生揚 げ/かつお節/わかめ /なると巻/牛乳	野菜フルーツジュース /にんじん/切干しだ いこん/ねぎ/たまね ぎ	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅうつ たまねぎクッキー	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	471 540 18.9 23.3 14.9 18.7 1.6 1.9
8 火	ごはん ぶたにくとキャベツのいためもの (ぶたにくとキャベツのいためもの) もやしのみそしる オレンジ 未満児みかんゼリー	せんべい/精白米/か たくり粉/米油/薄力 粉/上白糖/バター/ マーガリン/グラ ニュー糖	豚肉/焼き竹輪/豆腐 /混合だし (かつお 節・いわし煮干し) /牛乳/たまご/脱脂粉 乳	しょうが/にんにく/ キャベツ/ピーマン/ にんじん/しめじ/も やし/たまねぎ/オー レンジ/みかんゼリー	せんべい ぎゅうじゅうつ メロンパン 0歳児にゅうがし	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	545 577 19.9 23.1 15.8 15.9 1.8 2.0
9 水	ごはん なつやさいカレー キッズオーシャンサラダ チーズ	おおむぎ/精白米/米 油/とうもろこし缶/ 上白糖/ごま油/せん べい	ヨーグルト/豚肉/わ かめ/カニカマフレ ーク/チーズ/のむヨ ーグルト/牛乳	たまねぎ/にんじん/ なす/トマト/ピーマ ン/オクラ/にんにく /キャベツ/きゅうり /バナナ	ヨーグルト のむヨーグルト 未満児ぎゅうじゅう バナナ せんべい 未満児無し ぎゅうじゅうつ	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	535 612 20.3 22.4 9.8 13.6 1.8 2.1
10 木	まるパン ごもくオムレツ ぎゅうりのマヨあえ トマペコのスープ (トマトのスープ)	丸パン/上白糖/米油 /じゃがいも/マヨド レ/ごま/精白米	牛乳/たまご/豚肉/ 凍り豆腐/かつお節/ ロースハム/ぎんざけ	たまねぎ/にんじん/ きゅうり/トマト/ご まつな/ねぎ	せんべい ぎゅうじゅうつ さけおにぎり	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	541 577 23.9 24.6 23.5 23.6 1.9 2.0
12 土	ロールパン ぎゅうじゅう チーズ とうじゅうプリン	せんべい/すこやか ロール	牛乳/チーズ/豆乳フ リン	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	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	451 466 11.0 14.2 17.0 18.9 1.2 1.2
14 月	ごはん キッズマーボー わかめのみそしる	せんべい/精白米/米 油/上白糖/かたくり 粉	豆腐/豚肉/大豆/か つお節/わかめ/凍り 豆腐/牛乳/塩昆布	にんじん/たまねぎ/ しょうが	せんべい ぎゅうじゅうつ こんぶおにぎり	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	518 616 19.9 26.7 15.0 18.7 1.8 2.0
15 火	とりあんかけごはん じゃがいものみそしる	せんべい/精白米/米 油/ごま油/かたくり 粉/じゃがいも	鶏肉/凍り豆腐/かつ お節/牛乳	たまねぎ/切干しだ いこん/にんじん	せんべい ぎゅうじゅうつ おかかおにぎり	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	492 564 18.1 24.0 11.7 14.5 1.8 2.0
16 水	カレーライス コンソメスープ チーズ	せんべい/精白米/米 油/じゃがいも/プレ ミックス粉	豚肉/豆腐/チーズ/ 牛乳	たまねぎ/にんじん	せんべい ぎゅうじゅうつ ホットケーキ	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	533 618 17.6 23.0 17.2 20.7 1.7 1.9
17 木	まるパン マカロニグラタン おかかキャベツ ごまつなスープ	丸パン/シチュールー /マカロニ/米油/パ ン粉/ごま/精白米	牛乳/鶏肉/豆乳/か つお節/ロースハム/ しらす干し	たまねぎ/しめじ/ キャベツ/にんじん/ ごまつな/ねぎ	ぎゅうじゅうつ じゃこおにぎり	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	506 531 23.8 24.4 16.9 15.3 2.2 2.4
18 金	かんこくふうませごはん だいこんのみそしる バナナ	せんべい/精白米/上 白糖/米油/ごま油/ ごま/バームクーヘン	豚肉/たまご/かつお 節/油揚げ/牛乳/割 -L(乳脂肪・植物性脂 肪)	しょうが/ごまつな/ もやし/にんじん/ キャベツ/だいこん/ しめじ/バナナ/みか ん缶	せんべい ぎゅうじゅうつ たんじょうかいケーキ	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	569 648 18.2 23.2 22.2 25.8 2.0 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
19 土	やきうどん ぎゅうじゅう	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	I補肝 - 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 月	ごはん とうふのカレーに もやしとごまつなナムル おとたまねぎおスープ (たまねぎスープ)	精白米/かたくり粉 /上白糖/米油/ご ま油/さつまいも/ 油	豆腐/豚肉/ロース ハム/牛乳	野菜フルーツジュ ース/ねぎ/にんじん /ごまつな/もやし /たまねぎ	やさいフルーツジュ ース ぎゅうじゅうつ おさつスティック	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	464 564 16.9 22.2 16.2 22.0 1.1 1.4
22 火	ごはん わふうバーグ しらすすりすのもの じゃがいものみそしる	せんべい/精白米/ 上白糖/パン粉/米 油/ごま/じゃがい も/コーンスターチ /食パン	生揚げ/豚肉/し らす干し/わかめ/混 合だし (かつお節・ いわし煮干し)/牛 乳	たまねぎ/きゅうり /みかん缶/ごま つな	せんべい ぎゅうじゅうつ ココアクリームサンド 0歳児ホットケーキ orスティックトースト	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	560 610 21.7 25.3 18.7 19.3 2.1 2.2
23 水	ごはん とりのちゅうかいため マセドアンサラダ はっこうじゅう	精白米/米油/かた くり粉/じゃがいも /マヨネーズ/小麦 粉/上白糖/コーン フレーク	ヨーグルト/鶏肉/ さつまいも/チーズ /ロースハム/ア ンミル/牛乳	しょうが/ねぎ/ ピーマン/にんじん /たまねぎ/きゅう り/ブルーベリー	ヨーグルト ぎゅうじゅうつ おなばけブルーベリーの さくさくクッキー	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	559 636 22.1 23.7 20.2 25.2 1.5 1.7
24 木	ココアパン たらのピカタ だいたいサラダ はるさめスープ	ココアパン/小麦粉 /米油/ごま油/上 白糖/はるさめ/精 白米/もち米/三温 糖	牛乳/まだら/たま ご/大豆/凍り豆腐 /カニカマフレ ーク/きな粉	ごまつな/にんじん /だいこん/ねぎ	ぎゅうじゅうつ ぎゅうじゅうつ きなこおはぎ	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	501 530 24.7 25.8 15.2 13.3 2.1 2.3
25 金	ほうとうふううどん コールスローサラダ ミニゼリー	せんべい/うどん/ 上白糖/マヨネ ーズ/米油/薄力 粉	焼き竹輪/油揚げ/ 豚肉/かつお節/ ロースハム/牛乳/ 豆腐	かほちゃ/にんじん /しめじ/ねぎ/ご まつな/キャベツ/ きゅうり/ぶどう ゼリー/バナナ	せんべい ぎゅうじゅうつ バナナソフトクッキー	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	534 571 19.1 23.2 20.0 21.7 2.0 2.3
26 土	メロンパン ぎゅうじゅう とうじゅうプリン チーズ	せんべい/メロン パン/レーズンラスク	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 レーズンラスク	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	498 550 10.6 15.0 17.4 21.3 0.9 1.2
28 月	ごはん ぶたにくのハワイアンに キャベツのスープ (キャベツのスープ)	精白米/薄力粉/パ ター/米油/プレ ミックス粉/マヨド レ	豚肉/豆腐/牛乳/ 豆乳/チーズ/ウ ィンナー	野菜フルーツジュ ース/にんじん/たま ねぎ/なす/パイン アップル/ピーマン/ チンゲンサイ/えの き/キャベツ	やさいフルーツジュ ース ぎゅうじゅうつ ウインナーチーズマヨパン	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	458 521 18.4 23.1 13.4 16.9 1.5 1.7
29 火	ごはん にざかな なつとうあえ あつあげのみそしる	せんべい/精白米/ 上白糖/さつまいも /バター/コッパ パン	めかじき/しらす/ 納豆/かつお節/生 揚げ/わかめ/牛乳	しょうが/ごまつな /にんじん/もやし /たまねぎ	せんべい ぎゅうじゅうつ さつまいもクリームサンド	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	498 563 21.1 26.7 14.3 15.9 1.7 2.0
30 水	ごはん やしきゅうまい ひじきののもの なし	精白米/ごま油/か たくり粉/コーンフ レーク/こんにやく /米油/上白糖/ご ま	ヨーグルト/豚肉/ 鶏肉/干ひじき/さ つまいも/大豆/牛 乳/油揚げ/小魚	たまねぎ/キャベツ /しょうが/ごま つな/にんじん/な し	ヨーグルト ぎゅうじゅうつ きつねおにぎり ござかな 0歳児なし	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	527 593 22.3 23.6 14.2 16.8 1.2 1.3
31 木	まるパン タンドリーチキン はるさめのすもの しろいんげんのスープ	丸パン/はるさめ/ 上白糖/米油/サ ブレ	牛乳/鶏肉/ヨー グルト/わかめ/白 いんげんビュレ/ ベーコン	しょうが/きゅうり /にんじん/たま ねぎ	ぎゅうじゅうつ ぎゅうじゅうつ クッキー	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	502 552 22.3 24.5 21.6 23.2 1.9 2.0

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。
 ・18日の午後のおやつは、0、1歳児クラスはバームクーヘン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、人参、じゃが芋、ブルーベリー

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。

うしくやさいオーケストラ

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。