

9がつ ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう



令和5年8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 / 金	ひじょうようごぼん ひじょうようスープ かつおあじつけフレーク フルーツゼリーORとうにゅうプリン ひじょうようみず	せんべい/アルファ化米 /アルファ化わかめごはん /さつまいも/バター /上白糖/薄力粉	カットわかめ/凍り豆腐 /かつお味付け缶 /豆乳プリン/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 しるぶどうほうれんそうジュース さつまいもクッキー	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	420 488 9.8 11.4 8.1 10.4 1.5 1.8
2 / 土	チーズパン ぎゅうにゅう とうにゅうプリン	せんべい/チーズパン	牛乳/豆乳プリン	白ぶどうとほうれんそ うジュース	せんべい しるぶどうほうれんそうジュース せんべい	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	413 431 9.1 12.7 15.2 17.7 1.1 1.2
4 / 月	ごはん おどりとうふの ひきにくづめみそに きゅうりとちくわのごまあえ やさいスープ	精白米/小麦粉/米油 /上白糖/こま/ビス ケット	凍り豆腐/豚肉/焼き 竹輪/ウインナー/牛 乳	野菜フルーツジュース /きゅうり/たまねぎ /にんじん/とうみよ う	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう ビスケット	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	495 576 18.5 24.3 15.6 20.8 1.9 2.3
5 / 火	ごはん さけのみみじやき キャベツのおかかあえ いなかじる	精白米/小麦粉/マヨ ネーズ/さといも/こ んにゃく/米油/中華 めん	凍り豆腐/豚肉/焼き 竹輪/ウインナー/牛 乳	にんじん/キャベツ/ ごぼう/だいこん/こ まつな/ねぎ/ピーマ ン/もやし	せんべい ぎゅうにゅう やさそば	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	445 554 20.0 24.6 16.6 19.9 1.9 2.2
6 / 水	ごはん とりだんごちゃんこなべ もやしとわかめのサラダ はっこうにゅう	精白米/こま油/かた くり粉/こま/上白糖 /油/丸パン	ヨーグルト/鶏肉/生 揚げ/さつまあげ/わ かめ/シヨアカルシウ ム&ビタミン/牛乳/ きな粉	たまねぎ/チンゲンサ イ/にんじん/しめじ /もやし/みかん缶/ きゅうり	ヨーグルト ぎゅうにゅう きなこあげパン	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	507 554 24.5 25.5 13.7 16.2 1.9 2.2
7 / 木	まるパン ホワイトシチュー こまつなのツナあえ バナナ	丸パン/じゃがいも /米油/バター/薄力粉 /マヨネーズ/こま/ 精白米	牛乳/大豆/豚肉/脱 脂粉乳/低脂肪乳/ま ぐろ缶/しらす干し/ かつお節	にんじん/たまねぎ/ しめじ/こまつな/パ ナナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しらすおかかおにぎり	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	591 642 25.7 27.2 21.5 21.3 1.8 2.2
8 / 金	ちゅうかどん (むぎいりごはん) なすのみそしる	せんべい/精白米/お おむぎ/米油/かたくり 粉/上白糖/プレ ミックス粉	豚肉/なると巻/かつ お節/豆腐/牛乳/ま ご/ヨーグルト/たまご	たまねぎ/にんじん/ こまつな/もやし/な す/ねぎ	せんべい ぎゅうにゅう ヨーグルトケーキ	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	432 515 18.4 22.2 12.1 15.2 1.4 1.5
9 / 土	キッスマーボーどん 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/こま油	豆腐/豚肉/大豆/わ かめ/牛乳	にんじん/ねぎ/しよ うが/フルーツゼリー	せんべい ぎゅうにゅう せんべい	I補肝 - 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
11 / 月	ごはん とりのてりやき ハム入りすのもの さつまいものみそしる	精白米/米油/はるさ め/上白糖/さつまい も/こま/小麦粉	鶏肉/ロースハム/わ かめ/かつお節/油揚 げ/牛乳/豆乳	野菜フルーツジュース /きゅうり/にんじん /えのき/ねぎ	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう セサミクッキー	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	476 543 18.6 23.0 13.4 16.9 1.1 1.5
12 / 火	ごはん いりとうふ ぐたくさんみそしる	せんべい/精白米/こ んにゃく/じゃがいも /上白糖/米油	豆腐/豚肉/さつまあ げ/かつお節/のむ ヨーグルト/小魚	たまねぎ/にんじん/ こまつな/ごぼう/だ いこん/ねぎ/しめじ /バナナ	せんべい のむヨーグルト バナナ こざかな 0歳児なし	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	450 533 20.3 24.2 7.9 9.9 1.4 1.5
13 / 水	ごはん キャビオンのオムレツ (キャベツのオムレツ) ブロッコリーとしらすのサラダ なめこのみそしる	精白米/米油/上白糖 /食パン/バター	ヨーグルト/たまご/ 鶏肉/しらす干し/か つお節/豆腐/牛乳	たまねぎ/キャベツ/ にんじん/ブロッコ リー/なめこ/ねぎ	ヨーグルト ぎゅうにゅう シュガートースト	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	519 584 24.4 26.3 17.9 21.5 2.2 2.4
14 / 木	ココアパン さけのムニエル キッスオーシャンサラダ オニオンスープ	ココアパン/小麦粉/ 米油/とうもろこし缶 /上白糖/こま油/精 白米/もち米/三温糖	牛乳/ぎんざげ/わか め/カニカマフレーク /ベーコン/きな粉	キャベツ/にんじん/ きゅうり/たまねぎ/ だいこん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きなこおはき	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	510 542 22.9 23.3 18.6 17.5 2.0 2.2
15 / 金	ごもくませずし すまし汁 なし	せんべい/精白米/上 白糖/パンケーキ	油揚げ/昆布/鶏肉/ 凍り豆腐/かつお節/ なると巻/豆腐/牛乳 /クリーム(乳脂肪・植物性 脂肪)	ごぼう/にんじん/し めじ/ねぎ/こまつな /なし/ブルーベリー	せんべい ぎゅうにゅう たんじょうかいケーキ	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	481 601 18.2 23.7 15.1 20.4 1.6 1.9
16 / 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 しるぶどうほうれんそうジュース せんべい	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	423 460 9.5 13.1 14.4 17.3 1.6 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
19 / 火	ごはん にざかな チャラボーンサラダ (さつまいものサラダ たまねぎのみそしる)	せんべい/精白米/ 上白糖/さつまいも /マヨネーズ/米粉 /米油	めかじき/ロースハ ム/チーズ/混合だ し/かつお節/いわ し煮干し/わかめ /牛乳/豆腐	しょうが/にんじん /きゅうり/たまね ぎ/バナナ	せんべい ぎゅうにゅう こめこソフトクッキー 0歳児 ココアなしこめこソフトクッキー	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	495 588 18.9 22.3 16.3 19.5 1.7 2.1
20 / 水	ごはん キッスマーボー ちゅうかふうコーンスープ	精白米/米油/上白 糖/かたくり粉/と うもろこし缶/ク リームコーン缶/こ ま油/コッパパン/ マヨネーズ	ヨーグルト/豆腐/ 豚肉/大豆/牛乳/ まぐろ缶	にんじん/ねぎ/ しょうが/キャベ ツ/たまねぎ	ヨーグルト ぎゅうにゅう ツナサンド	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	536 605 24.1 25.6 19.9 24.0 1.5 1.9
21 / 木	まるパン チーズ入りハンバーグ ステーキにんじん じゃがたまスープ	丸パン/米油/パン 粉/上白糖/じゃが いも/精白米/こま	牛乳/豚肉/豆乳/ チーズ/たまご/油 揚げ	たまねぎ/にんじん /こまつな	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きつねおにぎり	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	532 577 23.7 25.0 20.9 21.3 2.3 2.6
22 / 金	カレーうどん しらすいりすのもの ヨーグルト	せんべい/ゆでうどん /上白糖/こま/ 米油/プレミックス 粉	かつお節/鶏肉/し らす干し/わかめ/ カルシウムヨーグル ト/牛乳/豆乳	たまねぎ/にんじん /こまつな/ねぎ/ きゅうり/みかん缶 /パインアップル缶	せんべい ぎゅうにゅう パインケーキ	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	511 588 19.8 22.9 16.4 20.0 1.8 2.0
25 / 月	ごはん すぶた じゃがいものみそしる チーズ	精白米/かたくり粉 /米油/上白糖/ じゃがいも/食パン /薄力粉	豚肉/焼き竹輪/混 合だし(かつお節・ いわし煮干し)/豆 腐/チーズ/牛乳/ きな粉/豆乳	野菜フルーツジュ ース/しょうが/たま ねぎ/にんじん/ ピーマン/ねぎ/え のき	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう きなこトースト	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	535 588 20.5 24.2 15.7 18.2 1.4 1.7
26 / 火	ごはん とりにくと きりぼしだいこんのもの とうさいサラダ オレンジ 未満児みかんかん	せんべい/精白米/ 米油/上白糖/こま 油/小麦粉/バター	鶏肉/生揚げ/大豆 /まぐろ缶/牛乳/ 脱脂粉乳/粉チーズ	にんじん/切干しだ いこん/ねぎ/こま つな/オレンジ/み かん缶	せんべい ぎゅうにゅう チーズスティック	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	446 517 21.2 25.0 13.9 16.5 1.1 1.4
27 / 水	ごはん かつおフライ シルバーサラダ だいこんのみそしる	精白米/油/はるさ め/マヨネーズ/上 白糖/米油	ヨーグルト/かつお フライ/ロースハム /かつお節/油揚げ /牛乳/鶏肉/ひじ き	キャベツ/きゅうり /にんじん/だいこ ん/たまねぎ	ヨーグルト ぎゅうにゅう ひじきおにぎり	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	568 660 22.5 24.7 16.9 20.8 1.5 1.9
28 / 木	ブルーベリーパン ぶたにくのトマトに ぐたくさんスープ	ブルーベリーパン/ じゃがいも/米油/ 上白糖/はるさめ/ きなこだんご/せん べい	牛乳/大豆/豚肉/ 油揚げ/カニカマフ レーク	にんじん/たまねぎ /もやし/こまつな /ねぎ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう おつきみきなこだんご 未満児せんべい	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	488 561 21.3 24.3 16.8 18.0 1.6 2.0
29 / 金	おやこどん (むぎいりごはん) こまつなごまあえ かぼちゃのみそしる	せんべい/精白米/ おおむぎ/上白糖/ かたくり粉/こま/ 小麦粉/マーガリン /グラニュー糖	たまご/鶏肉/凍り 豆腐/混合だし(か つお節・いわし煮干 し)/油揚げ/牛乳	にんじん/たまねぎ /こまつな/かぼ ちゃ/しめじ/ねぎ /干しぶどう	せんべい ぎゅうにゅう レースンラスク 0歳児にゅうがし	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	453 542 22.0 26.3 11.4 14.3 1.6 1.9
30 / 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 しるぶどうほうれんそうジュース クッキー	I補肝 - たんばく質 脂 質 食塩相当量	459 508 9.5 14.5 14.8 19.3 0.8 1.0

- 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。
- 15日の午後のおやつは、0、1歳児クラスはパンケーキとブルーベリーソースになります。
- 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。



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、
人参、じゃがいも上旬まで

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。

うくやさいオーケストラ

災害時給食 1日(金)
長期保存が可能な備蓄食材を使用した献立です。

☆ごはん・・・アルファ化米	0歳児 離乳食
☆スープ・・・主に乾物の具材	☆ミルク
☆かつお味付けフレーク	☆お粥・・・アルファ化米
☆フルーツゼリー or 豆乳プリン	☆4種の根菜と鶏ささみ
☆水・・・各園で備蓄している水	・・・瓶入り離乳食

○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。

