

12がつ ほういくえんきゅうしょくこんだてひょう



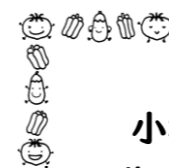
令和5年11月27日発行
牛久市保育課

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 / 金	ごはん やきしゅうまい のっぺいじる みかん 0、1歳児みかんかん	せんべい/精白米/こ ま油/かたくり粉/ コーンフレーク/さ とも/米油/食パン/ 上白糖/バター	豚肉/豆腐/鶏肉/か つお節/牛乳	たまねぎ/キャベツ/ しょうが/ごぼう/だ いこん/みかん/みか ん缶	せんべい ぎゅうにゅう ココアトースト 0歳児シュガートースト	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	536 591 18.7 23.1 20.2 22.2 1.7 1.7
2 / 土	いちごメロンパン 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	チーズ/牛乳	フルーツゼリー/白ぶ どうとうほうれんそう 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	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	464 513 10.1 15.1 12.5 17.0 1.1 1.3
4 / 月	ごはん さげフライ ほうれんそうとしらすのサラダ じゃがいものみそしる	精白米/小麦粉/パン 粉/油/上白糖/米油 /じゃがいも/たべ こ動物ビスケット/た べこペイビーおやさい	ぎんざけ/しらす干し /混合だし(かつお 節・いわし煮干し) /凍り豆腐/わかめ/牛 乳	野菜フルーツジュース /ほうれんそう/みか ん缶/ねぎ	やさしいフルーツジュース ぎゅうにゅう ビスケット	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	532 577 19.6 22.7 18.4 21.1 2.0 2.3
5 / 火	ミートライス (むぎいりごはん) とうにゅうコーンスープ りんご	せんべい/精白米/お おむぎ/米油/とうも ろこクリーム缶/と うもろこし缶/強力粉 /上白糖/オリーブ油 /ごま	豚肉/大豆/豆乳/ ロースハム/牛乳/あ ずき	ピーマン/たまねぎ /にんじん/キャベツ/ りんご	せんべい ぎゅうにゅう あんパン 0歳児ホットケーキ	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	568 617 19.1 22.7 19.3 21.2 1.8 2.3
6 / 水	ごはん ハクミンのはっほうさい (はくさいのはっほうさい) もやしナムル さつまいものみそしる	精白米/米油/かた くり粉/ごま油/上白糖 /さつまいも/ごま 油	ヨーグルト/豚肉/凍 り豆腐/焼き竹輪/油 揚げ/牛乳/かつお節 /しらす干し	たまねぎ/にんじん/ はくさい/きゅうり/ もやし/ねぎ	ヨーグルト ぎゅうにゅう じゃこおにぎり	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	517 582 22.4 23.5 13.0 15.2 1.8 1.8
7 / 木	まるパン とうふいりたまごやき ポイルプロッコリー こまつなスープ	丸パン/米油/マヨ ネーズ/とうもろこし 缶	牛乳/豆腐/たまご/ 鶏肉/ロースハム/な ると巻/チーズ	にんじん/たまねぎ/ プロッコリー/こまつ な/だいこん/バナナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう バナナ チーズ	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	538 589 25.7 27.5 24.8 25.7 2.0 2.4
8 / 金	ごはん とりのきんぴらに とうさいサラダ	せんべい/精白米/米 油/ごんにゃく/上白 糖/ごま油/プレミッ クス粉	鶏肉/さつまいも/凍 り豆腐/大豆/まぐろ 缶/牛乳/ヨーグルト /たまご	ごぼう/にんじん/だ いこん/れんこん/こ まつな	せんべい ぎゅうにゅう ヨーグルトケーキ	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	482 554 20.4 26.4 13.5 15.7 1.4 1.7
9 / 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 ぎゅうにゅう せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	519 541 14.4 16.5 15.9 15.8 1.2 1.2
11 / 月	ごはん とりのてりやき いもコーンサラダ はくさいのみそしる	精白米/米油/さつ まいも/とうもろこし 缶/マヨネーズ/中華め ん	鶏肉/チーズ/生揚げ /混合だし(かつお 節・いわし煮干し) /牛乳/豚肉	野菜フルーツジュース /きゅうり/にんじん /はくさい/たまねぎ /キャベツ	やさしいフルーツジュース ぎゅうにゅう やきそば	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	528 586 19.9 23.7 18.6 22.6 1.8 2.1
12 / 火	ごもくちらし ほうれんそうのごまあえ とうふのすいもの	せんべい/上白糖/米 油/精白米/ごま	たまご/油揚げ/ペ ん/かたくり粉/豆腐/ わかめ/牛乳/ソフト クリーム/植物性脂肪	にんじん/しめじ/ほ うれんそう/ねぎ/み かん缶	せんべい ぎゅうにゅう たんじょうかいケーキ	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	520 560 19.7 23.4 22.2 24.2 1.8 2.1
13 / 水	ごはん あつあげのごもくに だいこんサラダ	精白米/上白糖/米 油/しらす干し/ごま 油/小麦粉	ヨーグルト/生揚げ/ 豚肉/まぐろ缶/牛乳 /豆乳	たまねぎ/こまつな/ にんじん/だいこん	ヨーグルト ぎゅうにゅう ココアごまクッキー 0歳児ごまクッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	488 559 21.3 23.4 17.6 22.0 1.3 1.5
14 / 木	ココアパン ジャガバニーおじさんのグラタン (じゃがいものグラタン) ちんげんさいのスープ	ココアパン/じゃがい も/シチュー/米油/ パン粉/精白米/ もち米/三温糖	牛乳/豚肉/豆乳/粉 チーズ/ベーコン/き な粉	しめじ/たまねぎ/に んじん/ねぎ/チンゲ ンサイ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きなこおはき	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	553 596 23.2 23.9 21.4 21.2 2.3 2.5
15 / 金	ごはん とりにくと きりほしだいこんのみそに にんじんごまサラダ とうにゅうプリン	せんべい/精白米/米 油/上白糖/ごま/は るさめ/とうもろこし 缶/マヨネーズ/上新 粉/三温糖	鶏肉/焼き竹輪/油揚 げ/豆乳プリン/牛乳 /豆乳	にんじん/切干しだい こん/ねぎ/もやし/ きゅうり	せんべい ぎゅうにゅう こめこのマフィン	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	604 644 19.0 22.2 20.7 21.6 1.2 1.1
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 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	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	445 482 10.4 14.0 12.6 15.5 1.7 1.9

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
18 / 月	ごはん すきやきふうにも かぼちゃのみそしる バナナ	精白米/上白糖/米 油/しらす干し/パ ター/薄力粉	豆腐/豚肉/混合だ し(かつお節・いわ し煮干し)/牛乳	野菜フルーツジュ ース/はくさい/にん じん/ねぎ/しめじ /かぼちゃ/たまね ぎ/バナナ/むらさ きさつまいも	やさしいフルーツジュ ース ぎゅうにゅう むらさきさつまいもクッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	526 591 18.4 22.1 15.1 17.9 1.2 1.4
19 / 火	けんちんうどん だいすサラダ ヨーグルト	せんべい/ゆでうど ん/こんにゃく/さ とも/米油/かた くり粉/ごま油/上 白糖/ココパン	鶏肉/さつまいも/ かつお節/大豆/森 永カルシウムヨーグ ルト/牛乳/豚肉	ごぼう/だいこん/ ねぎ/ほうれんそう /にんじん/たまね ぎ	せんべい ぎゅうにゅう カレードック	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	527 556 22.3 26.6 14.8 15.2 1.7 1.9
20 / 水	ごはん かじぎのムニエル かぶのあますあえ とんじり	精白米/小麦粉/米 油/上白糖/こんに ゃく/さつまいも /油	ヨーグルト/めかじ ぎ/かつお節/豆腐 /豚肉/牛乳/小魚	かぶ/かぶの葉/に んじん/ねぎ/はく さい	ヨーグルト ぎゅうにゅう かじぎチャルボンスティック (かじぎさつまいもスティック) こざかな 0歳児なし	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	498 572 22.4 24.4 14.7 18.3 1.3 1.3
21 / 木	まるパン チーズいりミートローフ こまつなとたまあげのごまマヨ ぐたくさんスープ	丸パン/パン粉/米 油/ごま/上白糖/ マヨネーズ/はるさ め/精白米	牛乳/豚肉/大豆/ 豆乳/チーズ/生揚 げ/カニカマフレ ーク/塩昆布/かつお 味付け缶	たまねぎ/にんじん /こまつな/ねぎ/ だいこん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう かつおこんぶおにぎり	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	558 595 24.9 25.9 23.3 23.0 2.0 2.5
22 / 金	ごはん(むぎいり) とうじのチキンカレー もやしわかめのサラダ	せんべい/おおむぎ /精白米/米油/こ ま油/上白糖/食パ ン/薄力粉	脱脂粉乳/鶏肉/し らす干し/わかめ/ 牛乳/きな粉/豆乳	しめじ/れんこん/ かぼちゃ/たまね ぎ/にんじん/もやし /みかん缶/きゅう り	せんべい ぎゅうにゅう きなこトースト	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	548 623 20.5 26.0 17.5 20.2 1.6 1.8
23 / 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/きなこラスク	牛乳/豆乳プリン	白ぶどうとうほうれ 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 きなこラスク	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	488 519 11.5 14.9 19.8 22.7 1.2 1.4
25 / 月	ごはん モミのきボークメンチカツ プロッコリーおかかチーズあえ わふうミネストローネ クリスマスこんだて★	精白米/油/とうも ろこし缶/上白糖/ ごま油/米油/クリ スマスケーキ	モミの木ボークメン チカツ/かつお節/ 粉チーズ/ウイン ナー/豆腐/牛乳	野菜フルーツジュ ース/プロッコリー/ たまねぎ/にんじん /キャベツ	やさしいフルーツジュ ース ぎゅうにゅう クリスマスケーキ	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	532 592 18.9 22.1 20.1 24.3 1.9 2.5
26 / 火	とりにゅうごはん バランスサラダ はっこうにゅう	せんべい/精白米/ 上白糖/スバゲッ ティ/米油	鶏肉/油揚げ/まぐ ろ缶/しらす干し/ ひじき/ショアカル シウム&ビタミン/ 牛乳/かつお節	ごぼう/にんじん/ こまつな	せんべい ぎゅうにゅう おかかおにぎり	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	514 543 20.6 24.3 10.4 9.9 1.9 1.9
27 / 水	ごはん さけのごまみそやき きりほしだいこんのにも とうふわかめのみそしる	精白米/米油/上白 糖/ごま/せんべい	ヨーグルト/ぎんざ け/豚肉/油揚げ/ 混合だし(かつお 節・いわし煮干し) /豆腐/わかめ/牛 乳	切干しだいこん/こ まつな/にんじん/ ねぎ	ヨーグルト ぎゅうにゅう せんべい	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	505 547 23.3 24.3 16.1 19.0 1.5 1.6
28 / 木	ごはん ぶたにくとあつあげのトマトに イタリアンスープ	精白米/じゃがいも /米油/上白糖/パ ター/パン粉/クッ キー	牛乳/大豆/豚肉/ 生揚げ/刻み昆布/ ロースハム/粉チ ーズ/たまご	にんじん/たまね ぎ/しめじ/キャベツ /だいこん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう クッキー	1杯 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	501 528 21.7 22.2 20.4 19.3 1.1 1.2

- 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。
- 12日の午後のおやつは、0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、ごぼう、さつまいも、
紫さつまいも、人参、キャベツ上旬ころまで

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。

うしくやさいオーケストラ



○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。

