

# 2がつ ほいくえんきゅうしよくこんだてひょう



令和6年1月29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 木	まるパン とりにくのもみじやき とうふのカレースープ いよかん 未満児みかんゼリー	丸パン/小麦粉/マヨ ネーズ/米油/とうも ろこし缶/精白米/上 白糖/こま	牛乳/鶏肉/豆腐/飲 むヨーグルト/油揚げ /小魚	にんじん/たまねぎ/ チンゲンサイ/いよか ん/みかんゼリー	ぎゅうにゅう のむヨーグルト きつねおにぎり ごさかな 0歳児無し	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	516 541 24.2 24.6 14.5 13.4 1.9 1.9
2 金	おべんとうのひ	せんべい		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	200 129 2.3 1.5 2.7 0.2 0.6 0.4
3 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/きなこラ スク	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 きなこラスク	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	579 629 16.0 18.7 19.5 20.8 1.3 1.4
5 月	ごはん いわしのしょうがに 0~3歳児 たらでのりやき だいずサラダ けんちん汁	精白米/米油/こま油 /上白糖/こんにやく /きなこポーロ	いわしの生煮え/ま だら/大豆/豆腐/かつ お節/牛乳	野菜フルーツジュース /こまつな/にんじん /ごぼう/だいこん/ バナナ	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう バナナ きなこポーロふくまめ	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	461 551 19.7 22.8 9.4 13.6 1.5 2.0
6 火	ごもくまぜごはん かつおブロックリー こまつなのみそしる	せんべい/精白米/上 白糖/米油/マヨネ ーズ/食パン/バター/ 紫さつま芋	油揚げ/昆布/鶏肉/ かつお味付け缶/かつ お節/牛乳	ごぼう/にんじん/し めじ/ブロッコリー/ ねぎ/こまつな	せんべい ぎゅうにゅう むらさきもクリームサンド	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	526 570 19.9 24.4 15.9 16.7 2.0 2.2
7 水	ごはん とりのからあげ かぶのあますあえ にらたまスープ	精白米/かたくり粉/ 油/上白糖/米粉/米 油	ヨーグルト/鶏肉/凍 り豆腐/たまご/牛乳 /豆乳/きな粉	しょうが/かぶ/かぶ (葉)/たまねぎ/にら	ヨーグルト ぎゅうにゅう きなこめクッキー	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	538 624 21.0 22.6 23.7 29.8 1.5 1.7
8 木	ココアパン ぶたにくのトマトに ほうれんそうとしらすのサラダ	ココアパン/じゃがい も/米油/上白糖/こ ま/精白米	牛乳/大豆/豚肉/し らす干し/まぐろ缶	にんじん/たまねぎ/ ほうれんそう/みかん 缶/ねぎ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ツナおにぎり	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	517 548 23.0 23.6 17.5 16.0 2.0 2.1
9 金	ごはん とうふのちゅうかに もやしのみそしる	せんべい/精白米/か たくり粉/上白糖/米 油/強力粉/オリーブ 油	焼き竹輪/豆腐/豚肉 /油揚げ/混合だし (かつお節・いわし煮 干し)/牛乳	しょうが/こまつな/ にんじん/たまねぎ/ ねぎ/しめじ/もやし	せんべい ぎゅうにゅう うしくこむぎみそパン	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	504 551 21.5 26.3 16.1 17.2 1.7 1.9
10 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	450 453 10.8 13.6 14.4 15.9 1.2 1.3
13 火	ちゅうかどん (むぎいりごはん) こまつなのごまあえ さといものみそしる	せんべい/精白米/お おむぎ/米油/かた くり粉/こま/上白糖/ さといも/焼きド ーナツ	さつまあげ/凍り豆腐/ 豚肉/油揚げ/混合だし (かつお節・いわし煮 干し)/ジョアストロベ リーCaビタミン/カ ーム(乳脂肪・植物性脂肪)	たまねぎ/にんじん/ はくさい/こまつな/ みかん缶	せんべい はっこうにゅう(ストロベリー) 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	538 588 19.6 22.5 16.5 18.5 2.1 2.2
14 水	ごはん にくじゃが シルバーサラダ こまつなのすいもの レモンゼリー	精白米/じゃがいも/ 上白糖/米油/はるさ め/マヨネーズ/心/ マカロニ	ヨーグルト/豚肉/ ロースハム/かつお節 /牛乳/きな粉	にんじん/たまねぎ/ キャベツ/きゅうり/ こまつな/ねぎ/瀬戸 内産レモンゼリー	ヨーグルト ぎゅうにゅう マカロニきなこまぶし	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	516 619 20.2 23.2 13.5 18.8 1.7 2.0
15 木	まるパン キャビオンのオムレツ (キャベツのオムレツ) はくさいの ミルクコーンスープ	丸パン/米油/上白糖 /とうもろこしクリ ム缶/とうもろこし缶 /こま/精白米	牛乳/たまご/凍り豆 腐/鶏肉/ベーコン/ ぎんざけ	たまねぎ/キャベツ/ にんじん/はくさい	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう さけおにぎり	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	545 579 24.3 24.8 22.4 22.2 2.3 2.4
16 金	ごはん かじきのてんぷら なっとうあえ だいこんのみそしる	せんべい/精白米/小 麦粉/油/米油/プレ ミックス粉	あおりのめかじき/ しらす干し/納豆/か つお節/豆腐/牛乳/ 豆乳	ほうれんそう/にん じん/もやし/だいこん /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 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	538 577 20.4 24.3 20.6 21.8 1.6 1.7
17 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	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

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 月	ごはん さけのみそやき はくさいのこんぶサラダ はくさいのこんぶサラダ チャラボーンのみそしる (さつまいものみそしる)	精白米/こま油/上 白糖/こま/さつま いも/こんにやく/ 薄力粉/米油	ぎんざけ/なると巻 /塩昆布/豆腐/牛 乳/豆乳/チーズ	野菜フルーツジュ ース/はくさい/こま つな/だいこん/し めじ	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう チーズおやき	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	479 544 18.9 23.4 16.2 20.1 1.4 1.7
20 火	にくやさいうどん だいこんサラダ チーズ	せんべい/ゆでうど ん/米油/上白糖/ かたくり粉/マヨ ネーズ/とうもろこ し缶/ミニアスパ ラガスビスケット	かつお節/豚肉/ ロースハム/チーズ /牛乳	もやし/たまねぎ/ チンゲンサイ/にん じん/だいこん	せんべい ぎゅうにゅう ビスケット	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	499 583 17.9 23.6 21.0 26.0 1.9 2.3
21 水	ごはん とりにくととうふのカレーに とろろサラダ でこぼん 0~1歳児みかんかん	精白米/かたくり粉/ 上白糖/米油/こ ま油/薄力粉/パ ター/小麦/グラ ニュー糖	ヨーグルト/竹輪/ 豆腐/鶏肉/大豆/ まぐろ缶/牛乳/た まご/脱脂粉乳	たまねぎ/にんじん /こまつな/でこぼ ん/みかん缶	ヨーグルト ぎゅうにゅう 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	562 642 22.6 24.1 15.5 18.6 1.2 1.4
22 木	まるパン ミートローフ ちゅうかふうコーンスープ	丸パン/パン粉/米 油/とうもろこしク リーム缶/こま油/ 精白米/もち米/上 白糖	牛乳/豚肉/大豆/ 豆腐/鶏肉/干ひじ き	たまねぎ/にんじん /ブロッコリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひじきおこわおにぎり	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	539 574 23.9 24.6 20.3 19.9 1.7 2.1
24 土	こくとうロールパン チーズ ぎゅうにゅう フルーツゼリー	せんべい/すこやか 黒糖ロール	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 せんべい	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	430 470 10.0 15.0 10.9 14.9 1.2 1.4
26 月	ごはん(むぎいり) キャバリオのキーマカレー (にんじんのキーマカレー) バランスサラダ ヤクルト	精白米/おおむぎ/ 米油/とうもろこし 缶/スパゲッティ/ バランスサラダ /ヤクルト	豚肉/大豆/脱脂粉 乳/まぐろ缶/しら す干し/干ひじき/ ヤクルト/牛乳/ チーズ	野菜フルーツジュ ース/にんじん/たま ねぎ/こまつな	やさいフルーツジュース ぎゅうにゅう スイートポテト チーズ	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	573 671 18.7 23.6 18.1 23.8 1.6 1.9
27 火	すきやきどん のっぺいじる	せんべい/精白米/ 上白糖/米油/し らたき/さといも/か たくり粉/食パン/ 薄力粉	豆腐/豚肉/鶏肉/ かつお節/牛乳/き な粉/豆乳	はくさい/にんじん /ねぎ/ごぼう/だ いこん	せんべい ぎゅうにゅう きなこトースト	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	539 567 20.5 23.9 19.4 20.2 1.6 1.7
28 水	ごはん さけのレモンあじ きりほしだいこんのにも ふとたまごのみそしる	精白米/薄力粉/米 ぬか油/上白糖/こ んにやく/心	ヨーグルト/ぎんざ け/さつまあげ/混 合だし(かつお節・ いわし煮干し)/た まご/牛乳/かつお 節	レモン汁/切干しだ いこん/にんじん/ こまつな/ねぎ	ヨーグルト ぎゅうにゅう おかかおにぎり	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	507 585 22.3 24.2 12.3 15.4 1.5 1.8
29 木	ぶどうパン とうふのグラタン コンソメスープ バナナ	ぶどうパン/シ チュール/じゃが いも/米油/パン粉 /クッキー	牛乳/豆乳/鶏肉/ 豆腐/脱脂粉乳/ウ インナー	たまねぎ/しめじ/ にんじん/キャベツ /バナナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう クッキー	I補肝 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	507 532 22.4 23.7 17.8 16.8 2.1 2.4
						月平均塩分 相当量	1.6 1.8

- 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。
- 13日の午後のおやつは、0歳児クラスはホットケーキ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、ごぼう、さつまいも、紫さつまいも、人参(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に掲載します。

うしくやさいオーケストラ

リクエスト献立

14日(水)

- ごはん
- にくじゃが
- シルバーサラダ
- こまつなのすいもの
- レモンゼリー

今月は、つつじが丘保育園の5歳児さんが話し合って考えてくれました。お楽しみに♪

○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。