

3がつ ほいくえんきゅうしょくこんだてひょう



令和6年2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 / 金	ごもくちらしすし なばなのごまあえ とうふのすいもの ひなまつりこんだて	せんべい/上白糖/米油/精白米/ごま/焼きふ/ひなあられ/あずきワッフル	たまご/油揚げ/さけフレーク/かつお節/豆腐/牛乳	にんじん/れんこん/なばな/ねぎ	せんべい ぎゅうじゅう ひなあられ あずきワッフル 未満児なし	1杯 - 398 562 たんぱく質 17.8 24.4 脂 質 17.6 24.5 食塩相当量 1.7 2.4	
2 / 土	メロンパン ぎゅうじゅう チーズ フルーツゼリー	せんべい/メロンパン	牛乳/チーズ	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 - 448 509 たんぱく質 9.2 14.2 脂 質 14.3 18.8 食塩相当量 1.0 1.2	
4 / 月	ごはん かつおフライ スティックサラダ こじる	精白米/油/上白糖/さといも/もち米/三温糖	かつおフライ/大豆/かつお節/牛乳/きな粉	野菜フルーツジュース/にんじん/きゅうり/だいこん/ねぎ/こまつな	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅう きなこおはき	1杯 - 532 642 たんぱく質 19.5 25.6 脂 質 11.8 16.6 食塩相当量 1.2 1.5	
5 / 火	ひじきごはん (むぎいりごはん) ほうれんそうと しらすのサラダ はっこうじゅう	せんべい/精白米/おむぎ/米油/上白糖/食パン/動物ビスケット/たべっこパイ/おやさい	鶏肉/油揚げ/干ひじき/凍り豆腐/かつお節/しらす干し/ショアストロベリー/カピタミン/牛乳/小魚	にんじん/ほうれんそう/みかん缶詰	せんべい ぎゅうじゅう ビスケット こざかな 0歳児なし	1杯 - 418 590 たんぱく質 21.0 24.6 脂 質 10.2 18.7 食塩相当量 1.9 2.1	
6 / 水	ごはん おどりとうふのくみそに ジャガパニ-おじさんのスープ (じゃがいものスープ)	精白米/かたくり粉/米油/上白糖/じゃがいも/薄力粉/バター	ヨーグルト/凍り豆腐/豚肉/鶏肉/牛乳/たまご/脱脂粉乳	たまねぎ/にんじん/トウモロコシ	ヨーグルト ぎゅうじゅう いちごメロンパン 0歳児にゅうがし	1杯 - 541 609 たんぱく質 23.3 24.7 脂 質 17.2 20.3 食塩相当量 1.3 1.4	
7 / 木	ココアパン さけのチーズマヨネーズやき フロッコリーのおかかあえ チンゲンサイのスープ	ココアパン/マヨネーズ/バター/米油/いもまん!	牛乳/ぎんざけ/粉チーズ/かつお節/ウインナー/アソドミルク	フロッコリー/チンゲンサイ/にんじん/たまねぎ	ぎゅうじゅう はっこうじゅう いもまん! 0歳児にゅうがし	1杯 - 536 566 たんぱく質 23.1 23.7 脂 質 19.3 19.2 食塩相当量 1.8 2.0	
8 / 金	ごはん マダム・ピターゼとかつおのにも (だいこんとかつおのにも) とんじる でこぼん 未満児みかんゼリー	せんべい/精白米/こんにゃく/米油/上白糖/プレミックス粉	かつお味付け缶/さつまいも/混合だし(かつお節・いわし・煮干し)/生揚げ/豚肉/牛乳/豆乳	しょうが/だいこん/にんじん/ごぼう/ねぎ/こまつな/でこぼん/みかんゼリー/バナナ	せんべい ぎゅうじゅう ココアケーキ 0歳児ココアなしケーキ	1杯 - 484 590 たんぱく質 18.9 23.0 脂 質 13.4 16.8 食塩相当量 1.6 1.8	
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/ごま油/クッキー	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 ぎゅうじゅう クッキー	1杯 - 518 578 たんぱく質 16.6 22.0 脂 質 16.8 20.4 食塩相当量 1.4 1.5	
11 / 月	ごはん いりとうふ わかめのみそしる	精白米/こんにゃく/じゃがいも/上白糖/米油/焼きふ/食パン	豆腐/豚肉/かつお節/わかめ/牛乳/きな粉/豆乳	野菜フルーツジュース/たまねぎ/にんじん/こまつな/ねぎ	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅう きなこクリームサンド	1杯 - 520 585 たんぱく質 20.8 25.1 脂 質 12.6 14.8 食塩相当量 2.0 2.5	
12 / 火	おえかきオムライス バランスサラダ アセロラゼリー	せんべい/精白米/米油/とうもろこし缶/油/かたくり粉/上白糖/スパゲッティ/お米バナナスティック ケーキ	鶏肉/たまご/まぐろ缶/しらす干し/干ひじき/牛乳/リン/クリーム(乳脂肪・植物性)	にんじん/たまねぎ/こまつな/アセロラゼリー/いちご	せんべい ぎゅうじゅう たんじょうかいケーキ	1杯 - 539 618 たんぱく質 18.9 22.8 脂 質 16.9 20.4 食塩相当量 1.5 1.5	
13 / 水	ごはん にざかな こまつなと なまあげのごまサラダ きりほしだいこんのみそしる	精白米/上白糖/ごま/マヨネーズ/米油/ぶどうパン	ヨーグルト/めかじき/生揚げ/焼きのり/混合だし(かつお節・いわし・煮干し)/牛乳	しょうが/こまつな/切干しだいこん/ごぼう/ねぎ/にんじん	ヨーグルト ぎゅうじゅう ぶどうばん	1杯 - 497 562 たんぱく質 21.6 22.5 脂 質 15.3 18.3 食塩相当量 1.7 2.0	
14 / 木	まるパン ハンバーグ コールスロー やさいスープ チーズ	丸パン/米油/パン粉/上白糖/精白米/ごま	牛乳/豚肉/豆乳/ベーコン/チーズ/油揚げ	たまねぎ/キャベツ/きゅうり/にんじん/トウモロコシ	ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう ぎつねおにぎり	1杯 - 534 560 たんぱく質 23.4 23.4 脂 質 22.1 21.3 食塩相当量 2.2 2.5	
15 / 金	ごはん カミカミマーボー にらたまスープ	せんべい/精白米/米油/上白糖/かたくり粉/米粉	生揚げ/豆腐/凍り豆腐/大豆/豚肉/たまご/牛乳/豆乳/きな粉	にんじん/ねぎ/こまつな/しょうが/たまねぎ/にら	せんべい ぎゅうじゅう きなこめクッキー	1杯 - 480 571 たんぱく質 20.1 23.4 脂 質 19.4 23.5 食塩相当量 1.4 1.5	
16 / 土	いちごメロンパン チーズ ぎゅうじゅう 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 - 447 511 たんぱく質 9.0 14.1 脂 質 15.6 20.9 食塩相当量 1.0 1.3	
18 / 月	ごはん さけのてりやき ぎんぴらごぼう おとたまねぎのみそしる (たまねぎのみそしる)	精白米/しらす/ごま/上白糖/米油/じゃがいも/マカロニ	ぎんざけ/さつまあげ/かつお節/ショアカ/ルシウム&ビタミン/きな粉	野菜フルーツジュース/ごぼう/にんじん/たまねぎ	やさいフルーツジュース はっこうじゅう マカロニきなこまぶし	1杯 - 482 536 たんぱく質 20.4 24.1 脂 質 8.2 10.4 食塩相当量 1.6 2	

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	ちゃんぽんうどん さつまいもサラダ きよみオレンジ 未満児レモンゼリー	せんべい/ゆでうどん/米油/さつまいも/マヨネーズ/マリービスケット	豚肉/昆布/なると巻/牛乳/ロースハム/しらす干し/チーズ/小魚	キャベツ/もやし/にんじん/きゅうり/きよみオレンジ	せんべい ぎゅうじゅう ビスケット こざかな 未満児なし	1杯 - 486 552 たんぱく質 19.5 22.2 脂 質 16.2 20.0 食塩相当量 1.3 1.4	
21 / 木	まるパン オムレツ わふうミネストローネ バナナ	丸パン/米油/精白米/もち米/三温糖	牛乳/オムレツ/ベーコン/豆腐/きな粉	にんじん/たまねぎ/キャベツ/フロッコリー/バナナ	ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう きなこおはき	1杯 - 545 625 たんぱく質 20.7 23.0 脂 質 17.0 18.5 食塩相当量 2.4 2.8	
22 / 金	ごはん とりのからあげ ほうれんそうのあますあえ のみそしる 辛園おいわいこんだて	せんべい/精白米/かたくり粉/油/ごま/上白糖/焼きふ/食パン/バター	鶏肉/混合だし(かつお節・いわし・煮干し)/牛乳	しょうが/にんじん/ほうれんそう/もやし/だいこん/ねぎ	せんべい ぎゅうじゅう ココアトースト 0歳児シュガートースト	1杯 - 503 598 たんぱく質 17.9 21.5 脂 質 21.5 26.1 食塩相当量 1.7 2.1	
23 / 土	やぎうどん 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 - 423 460 たんぱく質 9.5 13.1 脂 質 14.4 17.3 食塩相当量 1.6 1.8	
25 / 月	ごはん やしきゅうまい はくさいのみそしる ヨーグルト	精白米/ごま油/かたくり粉/コーンフレーク/豆乳入り蒸しパン	豚肉/生揚げ/かつお節/森永カルシウムヨーグルト/牛乳/小魚	野菜フルーツジュース/たまねぎ/キャベツ/しょうが/はくさい/こまつな	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅう とうにゅういりむしパン こざかな 0歳児なし	1杯 - 530 571 たんぱく質 21.9 25.5 脂 質 16.5 19.6 食塩相当量 1.3 1.5	
26 / 火	とりにごぼん とうさいサラダ ヤクルト	せんべい/精白米/上白糖/ごま油/ミニアスバラガスビスケット/たべっこパイ/おやさい	鶏肉/油揚げ/凍り豆腐/大豆/まぐろ缶/ヤクルト/牛乳	ごぼう/にんじん/きぬさや/こまつな	せんべい ぎゅうじゅう ビスケット	1杯 - 449 582 たんぱく質 18.2 24.1 脂 質 12.4 18.2 食塩相当量 1.3 1.7	
27 / 水	ごはん ふたにくとあつあげのもの キャベツと のりのみそしる (キャベツと のりのみそしる)	精白米/米油/上白糖/ごま油/ごま	ヨーグルト/豚肉/生揚げ/凍り豆腐/かつお節/焼きのり/牛乳/わかめ	しょうが/だいこん/にんじん/ねぎ/キャベツ/たまねぎ	ヨーグルト ぎゅうじゅう わかめおにぎり	1杯 - 485 555 たんぱく質 21.2 22.9 脂 質 13.1 16.6 食塩相当量 1.3 1.4	
28 / 木	まるパン ふたにくのトマトに はるさめのスープ とうにゅうプリン	丸パン/じゃがいも/米油/上白糖/はるさめ/せんべい	牛乳/大豆/豚肉/ウインナー/豆乳プリン/チーズ	にんじん/たまねぎ/しめじ/チンゲンサイ	ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう せんべい チーズ	1杯 - 551 551 たんぱく質 22.5 22.3 脂 質 20.5 18.8 食塩相当量 2.2 2.3	
29 / 金	ごはん(むぎいり) おやこに こまつなのみそしる	せんべい/精白米/おむぎ/上白糖/かたくり粉/小麦粉/マーガリン	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/脱脂粉乳/きな粉	にんじん/たまねぎ/こまつな/ねぎ	せんべい ぎゅうじゅう きなこラスク 0歳児にゅうがし	1杯 - 481 558 たんぱく質 20.4 23.7 脂 質 16.8 19.8 食塩相当量 1.6 1.8	
30 / 土	チーズパン ぎゅうじゅう 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 - 435 453 たんぱく質 9.7 12.6 脂 質 17.5 19.8 食塩相当量 1.1 1.3	
						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。
- 12日の午後のおやつは、0歳児クラスはお米バナナスティックケーキといちごです。
- 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

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、翌月にホームページと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。

