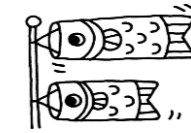


5がつ ほいくえんきゅうしゅくこんだてひょう



令和6年4月25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 水	ごはん かじきのてんぷら にんじんごまサラダ キャベツのみそしる	精白米/小麦粉/油/ ごま/はるさめ/上白 糖/マヨネーズ/米油	ヨーグルト/あおのり/ めかじき/豆腐/混 合だし(かつお節・い わし煮干し)/牛乳/ 豚肉	にんじん/もやし/ きゅうり/キャベツ/ だいこん/ピーマン	ヨーグルト ぎゅうじゅう カレーおにぎり	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	527 612 21.5 23.7 15.4 19.0 1.1 1.2
2 木	まるパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ こまつなのスープ	丸パン/シチュールー/ マカロニ/米油/にんじ ん粉/とうもろこし缶 /上白糖/柏もち	牛乳/鶏肉/豆乳/ ベーコン/油揚げ/小 魚	たまねぎ/しめじ/ブ ロッコリー/にんじん /こまつな/ねぎ/日 向夏ゼリー	ぎゅうじゅう かしわもち 未満児なし 未満児こどものひゼリー ごさかな 0、1歳なし	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	467 565 24.0 27.0 18.1 18.2 2.3 2.3
7 火	ごはん にくじゃが じゃがいも とうふのみそしる	せんべい/精白米/ じゃがいも/しらたき /上白糖/米油/ごま /米粉	豚肉/しらす干し/わ かめ/かつお節/豆腐 /牛乳/豆乳/きな粉	にんじん/たまねぎ/ きぬさや/きゅうり/ みかん缶/ねぎ/しめ じ	せんべい ぎゅうじゅう きなこめクッキー	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	468 585 18.5 23.4 13.8 18.3 1.8 2.2
8 水	おべんとうのひ	せんべい/食べっこ動 物ビスケット/たべっ こペイビーおやさい	牛乳		せんべい ぎゅうじゅう ビスケット	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	154 253 5.4 8.5 5.9 14.5 0.3 0.4
9 木	まるパン チキンピカタ なつひこのサラダ (きゅうりのサラダ) しろいんげんのスープ	丸パン/小麦粉/米油/ 上白糖/精白米/こ ま/ごま油	牛乳/鶏肉/たまご/ 白いんげんビューレ/ ベーコン	きゅうり/だいこん/ にんじん/たまねぎ/ こまつな	ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう あおなのおにぎり	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	521 563 24.4 26.1 18.3 18.1 2.2 2.4
10 金	きつねうどん とうさいサラダ はっこうじゅう	せんべい/ゆでうどん /上白糖/ごま油/フ レミックス粉/とうも ろこし缶/マヨネーズ	かつお節/油揚げ/鶏 肉/わかめ/なると巻 /大豆/まぐろ缶/ア シドミルク/牛乳/豆 乳/ロースハム	ねぎ/にんじん/こま つな/たまねぎ	せんべい ぎゅうじゅう ハムマヨパン	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	512 583 22.8 26.9 15.4 19.0 1.9 2.3
11 土	キッズマーボーどん 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	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 せんべい	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	483 549 16.3 21.7 16.2 19.8 1.6 1.7
13 月	ごはん こおりとうふの ひきにくづめみそに ぐたくさんスープ あまなつ 未満児みかんゼリー	精白米/小麦粉/米油/ 上白糖/はるさめ/ ごま	凍り豆腐/豚肉/さつ まあげ/牛乳/豆乳	野菜フルーツジュース /にんじん/もやし/ こまつな/ねぎ/あま なつ/みかんゼリー	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅう ココアごまクッキー 0歳児ココアなしクッキー	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	477 593 16.5 23.1 15.3 22.1 1.1 1.5
14 火	ごはん さけフライ ボリュームサラダ さつきじる	せんべい/精白米/小 麦粉/パン粉/油/ じゃがいも/上白糖/ 米油	ぎんざけ/ロースハム /しらす干し/チーズ /混合だし(かつお 節・いわし煮干し)/ 豆腐/わかめ/牛乳	にんじん/きゅうり/ にんじん/もやし/ こまつな/ねぎ/あま なつ/みかんゼリー	せんべい ぎゅうじゅう バナナ	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	489 609 19.2 22.8 18.8 22.2 1.4 1.5
15 水	ごはん かにたまやき ワンドンスープ アセロラゼリー	精白米/上白糖/米油/ ごま油/ワンドン/ 強力粉/ごま	ヨーグルト/たまご/ カニカマフレーク/豚 肉/鶏肉/牛乳/あず き	こまつな/ねぎ/にん じん/もやし/にら/ アセロラゼリー	ヨーグルト ぎゅうじゅう あんパン 0歳児にゅうがし	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	507 571 22.2 24.2 13.4 16.5 1.5 1.7
16 木	ココアパン ぶたにくのトマトに キャベツサラダ やさいスープ	ココアパン/じゃがい も/米油/上白糖/と うもろこし缶詰/マヨ ネーズ/精白米/ごま	牛乳/大豆/豚肉/か つお味付缶/ワイン ナー/油揚げ	にんじん/たまねぎ/ キャベツ/きゅうり/ トウモロコシ	ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう きつねおにぎり	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	545 596 23.4 24.9 19.8 20.1 2.2 2.3
17 金	とりごぼろごはん ごまあえ とうふのすまし汁	せんべい/精白米/上 白糖/米油/ごま/ ショコラフチケーキ/ プレミックス粉	鶏肉/油揚げ/凍り豆 腐/かつお節/豆腐/ なると巻/牛乳/ｸﾘｰ ム(乳脂肪・植物性脂肪)	ごぼう/にんじん/き ぬさや/こまつな/ね ぎ/みかん缶	せんべい ぎゅうじゅう たんじょうかいケーキ	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	485 600 19.3 23.8 19.1 24.3 1.9 2.4
18 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 /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たんぱく質 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
20 月	ごはん(むぎいり) トマペコカレー (トマペコカレー) こまつなとしらすのサラダ バナナ	精白米/おむぎ/米 油/じゃがいも/上白 糖/食パン/マヨネー ズ	大豆/鶏肉/しらす干 し/牛乳/まぐろ缶/ チーズ	野菜フルーツジュース /たまねぎ/にんじん /エリンギ/トマト/ こまつな/みかん缶/ バナナ	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅう ツナトースト	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	530 603 19.3 23.7 15.6 19.5 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。

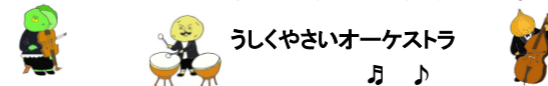
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児	以上児
21 火	ごはん あつあげのごもくに ハムいりすのもの わかめのみそしる	せんべい/精白米/ 上白糖/米油/ごま /ふ/小麦粉	生揚げ/豚肉/ロー スハム/混合だし (かつお節・いわし 煮干し)/わかめ/ 牛乳	たまねぎ/こまつな /にんじん/きゅう り/ねぎ	せんべい ぎゅうじゅう たまねぎビスケット	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	488 591 18.9 23.3 15.5 19.6 1.8 2.0
22 水	ごはん ホキのみじやき きりぼしだいごんのにも ぐたくさんみそしる	精白米/小麦粉/マ ヨネーズ/米油/か つお節/油揚げ/牛乳/ 豚肉	ヨーグルト/ホキ/ さつまあげ/かつお 節/油揚げ/牛乳/ 豚肉	にんじん/切干しだ いご/さやいんげ ん/こまつな/ねぎ /ごぼう/たまねぎ	ヨーグルト ぎゅうじゅう カレードック	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	512 588 22.7 25.2 15.2 18.8 1.6 2.0
23 木	ぶどうパン とりにくの チーズパンこやき コンソメスープ	ぶどうパン/パン粉 /米油/ごま/精白 米	牛乳/鶏肉/ヨーグ ルト/粉チーズ/ ロースハム/ぎんざ け	トマト/ブロッコ リー/たまねぎ/に んじん/ねぎ	ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう さけおにぎり	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	509 581 25.1 28.3 18.9 20.3 1.7 1.9
24 金	かんこくふうまぜごはん レタスのスープ (レタスのスープ) とうにゅういんりょう (いちごあじ)	せんべい/精白米/ 上白糖/米油/ごま 油/ごま/マカロニ	豚肉/たまご/昆布 /鶏肉/まめひよ豆 乳(いちご味)/牛 乳/きな粉	しょうが/こまつな /もやし/にんじん /レタス/たまねぎ	せんべい ぎゅうじゅう マカロニきなこまぶし	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	513 587 20.6 24.1 17.3 20.7 1.6 1.6
25 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	Iたんぱく質 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
27 月	ごはん とりにくのちゅうかいだめ きゅうりのごまふうみ チンゲンサイのスープ	精白米/米油/かた くり粉/ごま/ごま 油/上白糖/とうも ろこし缶/プレミッ クス粉	鶏肉/凍り豆腐/カ ニカマフレーク/牛 乳/豆乳/チーズ	野菜フルーツジュ ース/しょうが/ねぎ /ピーマン/にんじ ん/たまねぎ/きゅ うり/チンゲンサイ	やさいフルーツジュース ぎゅうじゅう みそチーズパン	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	469 583 19.4 26.4 12.1 18.4 1.7 2.1
28 火	ごはん にざかな シルバーサラダ こまつなと とうふのみそしる	せんべい/精白米/ 上白糖/はるさめ/ マヨネーズ/食パン	めかじき/ロースハ ム/混合だし(かつ お節・いわし煮干 し)/豆腐/牛乳/ きな粉/豆乳	しょうが/キャベツ /きゅうり/にんじ ん/こまつな/えの き/ねぎ	せんべい ぎゅうじゅう きなこクリームサンド	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	481 590 20.9 25.6 15.6 19.5 1.8 2.1
29 水	ごはん とりのからあげ なっとうあえ なすのみそしる	精白米/かたくり粉 /油/クッキー	ヨーグルト/鶏肉/ 納豆/かつお節/油 揚げ/牛乳	しょうが/こまつな /にんじん/もやし /なす/たまねぎ	ヨーグルト ぎゅうじゅう クッキー	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	513 589 21.6 24.4 20.0 25.3 1.4 1.7
30 木	まるパン とりハンバーグ パスタスープ オレンジ 未満児みかんゼリー	丸パン/パン粉/米 油/上白糖/スパ ゲッティ/精白米/ もち米	牛乳/豆腐/豚肉/ 鶏肉/ひじき	たまねぎ/トマト/ にんじん/ねぎ/だ いこん/キャベツ/ ブロッコリー/オレ ンジ/みかんゼリー	ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう ひじきおこわおにぎり	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	514 559 22.3 23.2 18.3 18.4 1.9 1.9
31 金	みそぶたどん (むぎいりごはん) もやしとわかめのサラダ じゃがたまスープ	せんべい/精白米/ おむぎ/米油/か たくり粉/ごま油/ 上白糖/じゃがいも /小麦粉/マーガリ ン/グラニュー糖	豚肉/さつまあげ/ 凍り豆腐/わかめ/ カニカマフレーク/ たまご/牛乳	しょうが/キャベツ /にんじん/たまね ぎ/きゅうり/もや し/にら/干しぶど う	せんべい ぎゅうじゅう レーズンラスク 0歳児にゅうがし	Iたんぱく質 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	459 548 18.8 22.3 16.4 20.7 1.6 1.9
						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。
- 17日の午後のおやつは、0、1歳児クラスはホットケーキとみかん缶です。
- 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、玉ねぎ、
キャベツ(下旬)じゃがいも(下旬)

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。



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。

