



令和7年6月 献立表

3歳以上児

我孫子市立保育園

日曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
	給食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	ご飯 豚汁 魚のソース煮 ほうれん草のおひたし パイン缶	牛乳 カステラ ★いりじゃこ	豚肉 豆腐 みそ さば かつお節 牛 乳 煮干	米 三温糖 カステラ	だいこん 人参 たまねぎ ご ぼうしょうが ほうれんそう もやし パイン缶	1人分--:567kcal タバク:25.5g 脂質:15g 食塩相当量:2.1g
3火	麦入りご飯 納豆あえ もやしと麩の味噌汁 新じゃがのそぼろ煮 パナナ	牛乳 ウエハース ごませんべい	納豆 みそ 鶏肉 牛乳	米 麦 焼きふ じゃがい も サラダ油 三温糖 ウ エハース せんべい	にら もやし わかめ たまね ぎ 人参 干しいたけ グリ ンピース パナナ	1人分--:530kcal タバク:20.5g 脂質:11.2g 食塩相当量:2g
4水	五目鶏飯 豆腐と玉葱の澄まし汁 魚のみりん焼き ほうれん草のサラダ 黄桃缶	牛乳 ★揚げ乾パン (非常用の備蓄品を使用)	鶏肉 豆腐 さば 牛乳	米 サラダ油 上白糖 白 ごま 乾パン 油 粉糖	ごぼう 人参 干しいたけ グリーンピース たまねぎ わ かめ ほうれんそう えのきたけ ホールコーン 黄桃缶	1人分--:550kcal タバク:22.7g 脂質:17.5g 食塩相当量:2.2g
5木	ひじきスパゲッティ レーズンバターロール 新じゃがとキャベツのスープ ツナと小松菜のサラダ オレンジ	牛乳 ★菜飯とじゃこの おにぎり	鶏肉 ベーコン ツ ナ 牛乳 ちりめん じゃこ	スパゲッティ サラダ油 レーズンロール じゃがい も 砂糖 米 ごま油 白 ごま	たまねぎ 人参 しめじ ひじ き キャベツ 小松菜 ネー ブル 菜めしの素	1人分--:535kcal タバク:22.3g 脂質:16.9g 食塩相当量:2.3g
6金	ピビンパ丼 豆腐とキャベツのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ★ジャムサンド チーズ	豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳 チーズ	上白糖 白ごま ごま油 米 麦 食パン いちご ジャム	人参 ほうれんそう もやし 切干大根 キャベツ コーン みかん缶 白桃缶 パイン缶	1人分--:537kcal タバク:23.5g 脂質:13.1g 食塩相当量:2.1g
9月	マーボー豆腐飯 コーン入り野菜スープ ツナとわかめのサラダ あんず缶	牛乳 クラッカー せんべい	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 ツナ 牛乳	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 じゃがい も クラッカー せんべい	ねぎ にら コーン たまね ぎ 人参 キャベツ きゅうり わ かめ あんず	1人分--:563kcal タバク:20.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:2.2g
10火	麦入りご飯 かつおふりかけ じゃがいもの味噌汁 生揚げの五目煮 グレープフルーツ	牛乳 ★きなこマカロニ	みそ 生揚げ 豚肉 牛乳 きなこ	米 麦 じゃがいも サラ ダ油 三温糖 片栗粉 マ カロニ 上白糖 黒砂糖	たまねぎ わかめ 人参 たけ のこ 干しいたけ さやいん げん グレープフルーツ	1人分--:507kcal タバク:19.2g 脂質:11.5g 食塩相当量:1.6g
11水	レーズンパン トマトスープ 鮭のチーズピカタ キャベツサラダ 冷凍みかん	牛乳 ★おかかおにぎり	鶏肉 鮭 チーズ 牛乳 かつお節	ぶどうパン じゃがいも サラダ油 上白糖 米	ダイストマト たまねぎ 人参 トマトジュース キャベツ きゅうり みかん	1人分--:551kcal タバク:22.6g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.9g
12木	焼肉チャーハン ウエーブスープ トマトサラダ ブチダノン	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	豚肉 鶏肉 ブチダ ノン 牛乳 煮干	米 サラダ油 上白糖 白 ごま ごま油 ワンタンの 皮 ロールカステラ	人参 にんにく たまねぎ ねぎ コーン グリンピース 干 しいたけ チンゲンサイ だ いこん トマト きゅうり	1人分--:546kcal タバク:21.1g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.7g
13金	ご飯 かきたま汁 魚の味噌煮 小松菜のナムル パナナ	牛乳 ★黒ごまペーストサンド チーズ	卵 さば みそ 牛 乳 チーズ	米 片栗粉 三温糖 白ご ま ごま油 食パン 黒ご まクリーム	人参 たまねぎ チンゲンサイ 生姜 小松菜 キャベツ パナ ナ	1人分--:555kcal タバク:22.4g 脂質:18g 食塩相当量:2g
16月	ご飯 五目汁 鮭のあげほの焼き 塩こんぶあえ オレンジ	牛乳 揚げせんべい ビスコ	豆腐 みそ 鮭 牛 乳	米 マヨドレ(卵不使用) 揚げせんべい ビスコ	かぼちゃ だいこん 人参 ほう れんそう キャベツ きゅうり 塩昆布 ネーブル	1人分--:520kcal タバク:19.2g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.6g
17火	食パン 小豆の甘煮 和風カレーうどん 鶏肉のおろし焼き ほうれん草のごまあえ パイン缶	牛乳 ★ごまおにぎり	小豆 鶏肉 鶏ささ み 牛乳	食パン 三温糖 干しうど ん 上白糖 片栗粉 砂糖 サラダ油 米 白ごま	たまねぎ 人参 ねぎ 小松 菜 あんず	1人分--:567kcal タバク:21.3g 脂質:9.6g 食塩相当量:2.6g
18水	ハヤシライス 野菜スープ キャベツとみかんのサラダ	牛乳 ★ミロカステラ	豚肉 鶏肉 牛乳 卵	米 麦 サラダ油 小麦粉 上白糖 パター	たまねぎ 人参 干しいたけ ト マトピューレ グリンピース チ ンゲンサイ コーン キャベツ み かん缶 レーズン	1人分--:534kcal タバク:18.2g 脂質:14.5g 食塩相当量:2g
19木	菜飯 けんちん汁 魚のごまみそ焼き 三色あえ パナナ	牛乳 Feウエハース 醤油せんべい	豆腐 鶏肉 さば みそ 牛乳 ウエハース	米 麦 さとも サラダ 油 上白糖 白ごま せん べい	菜めしの素 ごぼう 人参 だ いこん ねぎ たまねぎ 小松 菜 もやし パナナ	1人分--:552kcal タバク:22.3g 脂質:16g 食塩相当量:1.8g
20金	沖縄風たきごみご飯 南瓜の味噌汁 鶏肉のおろし焼き ほうれん草のごまあえ パイン缶	牛乳 ★きなこ揚げパン チーズ	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 牛乳 きなこ チーズ	米 サラダ油 砂糖 上白 糖 白ごま 味付けロール 油	人参 ひじき グリンピース かぼちゃ たまねぎ わかめ だいこん 生姜 ほうれんそう キャベツ パイン缶	1人分--:530kcal タバク:25.1g 脂質:14.6g 食塩相当量:2.3g
23月	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き ほうれん草とキャベツのナムル グレープフルーツ	牛乳 マスカットゼリー 揚げせんべい	油揚げ 豆腐 みそ 鮭 牛乳	米 上白糖 片栗粉 白ご ま 三温糖 ごま油 マス カットゼリー 揚げせんべ い	だいこん ほうれんそう キャ ベツ 人参 グレープフルーツ	1人分--:510kcal タバク:20g 脂質:15.5g 食塩相当量:1.4g
24火	チキンライス 玉ねぎと青梗菜のスープ キャベツとツナのサラダ パナナ	牛乳 ビスコ サラダせんべい	鶏肉 ツナ 牛乳	米 サラダ油 ビスコ サ ラダせんべい	たまねぎ 人参 コーン グリ ンピース チンゲンサイ キャ ベツ きゅうり パナナ	1人分--:506kcal タバク:18.3g 脂質:15.2g 食塩相当量:2g
25水	食パン(いちごジャム) サマーシチュー かれいのカレー焼き パインサラダ	牛乳 ★わかめおにぎり チーズ	ベーコン 牛乳 か れい チーズ	食パン いちごジャム サ ラダ油 片栗粉 米	かぼちゃ たまねぎ 人参 キャベツ パイン缶 わかめ 飯の素	1人分--:529kcal タバク:21.6g 脂質:15.6g 食塩相当量:2g
26木	麦入りご飯 小魚のあめ煮 トマトと卵のスープ 炒り鶏 白桃缶	牛乳 ★ゆでとうもろこし Caせんべい	ちりめんじゃこ 豆 腐 卵 豚ばら肉 鶏肉 牛乳	米 麦 上白糖 白ごま 片栗粉 じゃがいも サラ ダ油 三温糖 せんべい	トマト たまねぎ チンゲンサイ 人参 ごぼう たけのこ 干しいたけ グリンピース 白桃缶 コーン	1人分--:535kcal タバク:21.4g 脂質:13.9g 食塩相当量:1.9g
27金	マーボーなす飯 華風スープ ひじきのマリネ 冷凍みかん	牛乳 ★きなこペーストサンド	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 ハム 牛乳 き なこ	サラダ油 上白糖 ごま油 片栗粉 米 麦 食パン マーガリン 白ごま	なす 人参 ねぎ にら チン ゲンサイ たまねぎ 黒きくら げ ひじき きゅうり みかん	1人分--:545kcal タバク:20.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:2.1g
30月	ターメリックライス リンゴカネのカレー風味 冬瓜と豆腐のスープ トマトとコーンのサラダ フルーツミックス	牛乳 クッキー せんべい	だいず 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 サラダ油 上白糖 クッキー せんべい	たまねぎ 人参 生姜 にんに く とうがんと ねぎ トマト きゅうり ホールコーン みか ん缶 パイン缶 黄桃缶	1人分--:541kcal タバク:23.1g 脂質:14g 食塩相当量:2.3g

- 献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
- 麺の献立にはパンがつきます。
- おやつ★印は、手作りおやつです。
- お米は我孫子市内産を使用しています。
- 6月～9月は給食室内における高温多湿下での食中毒発生予防のため、揚げ物の献立を実施しません。(おやつを除く)

献立表と給食だよりは我孫子市ホームページに掲載しています(紙での配布はありません)。おたよりの更新は、毎月1日にLINEで通知があります。

目標量	今月の平均
エネルギー:510kcal	539kcal
たんぱく質:19.0g	21.5g
脂質:14.0g	15.0g
食塩相当量:1.9g以下	2.0g