



令和7年8月 献立表

3歳未満児



我孫子市立保育園

日 曜	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名
	午前おやつ	給食	午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温の もとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価
1 金	牛乳 サラダ せんべい	ご飯 豚汁 魚のソース煮 ほうれん草とキャベツのナムル グレープフルーツ	牛乳 バウムクーヘン 塩せんべい	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かれい	サラダせんべい 米 三温 糖 白ごま ごま油 バウ ムクーヘン せんべい	だいこん 人参 たまねぎ ご ぼう しょうが ほうれんそう キャベツ グレープフルーツ	1杯分:483kcal タバク:20.4g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.9g
4 月	牛乳 セサミ ビスケット	わかめご飯 南瓜と豆腐の味噌汁 鶏の生姜焼き 小松菜のごまあえ 黄桃缶	牛乳 ぶどうゼリー クッキー	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉	ビスケット 米 麦 上白糖 糖 白ごま クッキー	わかめご飯の素 かぼちゃ だいこん ほうれんそう 生姜 たまねぎ 小松菜 キャベツ 人参 黄桃缶	1杯分:484kcal タバク:18.7g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.3g
5 火	牛乳 塩せんべい	ご飯 キャベツと豆腐の味噌汁 鮭の照り焼き 三色あえ バナナ	牛乳 ★ジャムサンド チーズ	牛乳 豆腐 みそ 鮭 チーズ	せんべい 米 上白糖 片 栗粉 食パン いちごジャ ム	キャベツ 人参 たまねぎ ほう れんそう もやし パナナ	1杯分:484kcal タバク:20.2g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.6g
6 水	牛乳 クリームサンド クラッカー	食パン 小豆の甘煮 和風カレーうどん ささみサラダ オレンジ	牛乳 ★ごまおにぎり	牛乳 小豆 鶏肉 鶏ささみ	クリームクラッカー 食パン 三温糖 うどん 上白糖 糖 片栗粉 白ごま サラ ダ油 ごま油 米	たまねぎ 人参 こまつな キャベツ きゅうり ネーブル	1杯分:490kcal タバク:18.1g 脂質:12.2g 食塩相当量:3g
7 木	牛乳 揚げせんべい	ご飯 ウエーブスープ 白身魚の中華風トマトソースかけ コーンサラダ バイン缶	牛乳 元気ヨーグルト 甘辛せんべい	牛乳 鶏肉 かれい ヨーグルト	せんべい 米 ワンタンの 皮 ごま油 サラダ油 三 温糖 上白糖 片栗粉	干しいたけ チンゲンサイ だいこん 人参 しょうが に んにく ねぎ キャベツ ホル ルコーン バイン缶	1杯分:479kcal タバク:20.2g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.8g
8 金	牛乳 しょうゆ せんべい	チキンライス 野菜スープ ひじきのマリネ グレープフルーツ	牛乳 ★ポテトフライ	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム	せんべい 米 サラダ油 上白糖 ポテトフライ	たまねぎ 人参 コーン グリ ンピース こまつな キャベツ ひじき きゅうり グレープ フルーツ	1杯分:478kcal タバク:17.7g 脂質:17g 食塩相当量:1.6g
11 祝	山の日						
12 火	牛乳 甘辛せんべい	菜飯 豆腐とほうれん草の味噌汁 肉じゃが 白桃缶	牛乳 青のりせんべい クッキー	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	せんべい 米 麦 サラダ 油 じゃがいも 上白糖 クッキー	菜めしの素 ほうれんそう 人 参 たまねぎ 干しいたけ グリーンピース 白桃缶	1杯分:489kcal タバク:15.4g 脂質:13.3g 食塩相当量:1.3g
13 水	牛乳 せんべい	麦入りご飯 チリコンカーネのカレー風味 コーン入り野菜スープ あんず缶	牛乳 サラダせんべい マンナビスケット	牛乳 だいず 豚肉 鶏肉	揚げせんべい 米 麦 サ ラダ油 じゃがいも せん べい ビスケット	たまねぎ 人参 生姜 にんに く ほうれんそう コーン あ んず	1杯分:476kcal タバク:20g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.8g
14 木	牛乳 ビスコ	麦入りご飯 かつおぶりかけ 玉葱とわかめの味噌汁 生揚げの五目煮 バイン缶	牛乳 こませんべい クッキー	牛乳 みそ 生揚げ 豚肉	ビスコ 米 麦 サラダ油 三温糖 片栗粉 せんべ い クッキー	こまつな たまねぎ 人参 わ かめ たけのこ 干しいたけ さいやいんげん バイン缶	1杯分:486kcal タバク:15.9g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.4g
15 金	牛乳 ココナッツ サブレ	マーボー豆腐飯 中華スープ 黄桃缶	牛乳 クッキー サラダせんべい	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	ココナッツサブレ サラダ 油 上白糖 片栗粉 ごま 油 米 麦 クッキー サラ ダせんべい	ねぎ 人参 たまねぎ ほうれ んそう 黄桃缶	1杯分:490kcal タバク:16.9g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.5g
18 月	牛乳 塩せんべい	ご飯 そうめん汁 豚肉の生姜焼き トマト オレンジ	牛乳 ★バインケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	せんべい 米 そうめん サラダ油 白ごま 片栗粉 小麦粉 上白糖 パター ン	人参 こまつな たまねぎ ね ぎ 生姜 さいやいんげん トマ ト ネーブル バイン缶 レー ズン	1杯分:480kcal タバク:20g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.4g
19 火	牛乳 セサミ ビスケット	とうもろこしとハムのご飯 冬瓜と豆腐の味噌汁 かれいのカレー焼き ごまあえ バナナ	牛乳 ★きなこ ペーストサンド チーズ	牛乳 ハム 豆腐 み そ かれい きなこ チーズ	ビスケット 米 サラダ油 白ごま 上白糖 食パン マーガリン	ホールコーン とうがん 人参 こまつな たまねぎ ほうれ んそう キャベツ パナナ	1杯分:479kcal タバク:21g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.7g
20 水	牛乳 マンナ ビスケット	中華丼 トマトと豆腐のスープ フルーツミックス	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	牛乳 豚肉 なんと 豆腐 ベーコン 煮 干	ビスケット 米 麦 サラ ダ油 上白糖 片栗粉 ご ま油 ロールカステラ	人参 たまねぎ キャベツ 黒 きくらげ たけのこ トマト ホールコーン にら みかん缶 バイン缶 黄桃缶	1杯分:489kcal タバク:17g 脂質:15.1g 食塩相当量:1.7g
21 木	牛乳 せんべい	レーズンバターロール 醤油ラーメン 鶏の西京焼き キャベツサラダ あんず缶	牛乳 ★じゃこおにぎり	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ ハム ちりめん じゃこ	せんべい レーズンロール 中華めん サラダ油 ごま 油 上白糖 米 白ごま	にら こまつな もやし 人参 ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり あんず	1杯分:481kcal タバク:23.3g 脂質:14.4g 食塩相当量:2.1g
22 金	牛乳 こませんべい	ご飯 ポトフ 鮭のタルタルソース焼き ほうれん草のサラダ オレンジ	牛乳 揚げせんべい マスカットゼリー	牛乳 ウインナー 鶏 肉 鮭	せんべい 米 じゃがいも マヨドレ(卵不使用) サラ ダ油 上白糖 揚げせんべ い マスカットゼリー	キャベツ たまねぎ 人参 ほう れんそう えのきたけ ホル ルコーン ネーブル	1杯分:482kcal タバク:18.4g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.2g
25 月	牛乳 ビスケット	ご飯 けんちん汁 魚の味噌煮 おひたし バイン缶	牛乳 ★パンケーキ	牛乳 豆腐 鶏肉 かれい みそ かつ お節	ビスケット 米 さといも サラダ油 三温糖 パン ケーキミックス マーガリ ン 上白糖	ごぼう 人参 だいこん ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ バイ ン缶	1杯分:484kcal タバク:19.8g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.6g
26 火	牛乳 せんべい	焼肉チャーハン 豆腐の華風かきたまスープ ひじきのサラダ パナナ	牛乳 ウエハース Caせんべい	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 ハム	せんべい 米 サラダ油 上白糖 白ごま ごま油 片栗粉 ウエハース	人参 にんにく たまねぎ ね ぎ コーン グリンピース チ ンゲンサイ 黒きくらげ ひじ き キャベツ パナナ	1杯分:490kcal タバク:17.1g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.8g
27 水	牛乳 クッキー	ホットロール サマーシチュー かれいのトマトソースかけ 野菜サラダ オレンジ	牛乳 ★切干大根の おにぎり	牛乳 豚肉 かれい ハム ベーコン	クッキー ホットロール サラダ油 片栗粉 上白糖 米 ごま油	かぼちゃ たまねぎ 人参 ホールのトマト キャベツ きゅ うり ネーブル 切干大根	1杯分:474kcal タバク:20.8g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.9g
28 木	牛乳 塩せんべい	麦入りご飯 小魚のあめ煮 豆腐とえのきの味噌汁 炒り鶏 グレープフルーツ	牛乳 カステラ チーズ	牛乳 ちりめんじゃ こ 豆腐 みそ 鶏肉 チーズ	せんべい 米 麦 上白糖 バウム じゃがいも サラ ダ油 三温糖 カステラ	ほうれんそう えのきたけ キャ ベツ わかめ 人参 ごぼう たま ねぎ たけのこ 干しいたけ グ リンピース グレープフルーツ	1杯分:514kcal タバク:21.4g 脂質:13.5g 食塩相当量:1.9g
29 金	牛乳 セサミ ビスケット	夏野菜のカレーライス 玉ねぎと青梗菜のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト きなこ	ビスケット 米 麦 サラ ダ油 小麦粉 マカロニ 上白糖 黒砂糖	たまねぎ 人参 なす かぼ ちゃ アップルソース チンゲ ンサイ みかん缶 黄桃缶 バ イン缶	1杯分:496kcal タバク:17.7g 脂質:12.5g 食塩相当量:1.3g

● 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。

○ 6～9月は給食室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)

元気いっぱい夏遊びができるよう、
朝食をしっかり食べて登園しましょう！



目標量	今月の平均
エネルギー:480kcal	485kcal
たんぱく質:18.0g	19.0g
脂 質:13.0g	14.3g
食塩相当量:1.7g以下	1.7g