



令和7年8月 献立表

3歳以上児



我孫子市立保育園

日 曜	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	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 パウムクーヘン 塩せんべい	豚肉 豆腐 みそ さ ば 牛乳	米 三温糖 白ごま ごま 油 パウムクーヘン 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人分:527kcal タバ:22.4g 脂質:17.3g 食塩相当量:2g
4 月	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	豆腐 みそ 鶏肉 牛 乳	米 麦 上白糖 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人分:501kcal タバ:20.6g 脂質:9.8g 食塩相当量:1.6g
5 火	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	豆腐 みそ 鮭 牛乳 チーズ	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 バナナ	1人分:524kcal タバ:21.8g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.7g
6 水	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 オレンジ	小豆 鶏肉 鶏ささ み 牛乳	食パン 三温糖 うどん 上白糖 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人分:545kcal タバ:20.1g 脂質:10.1g 食塩相当量:3.6g
7 木	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 パイン缶	牛乳 ヨーグルト 甘辛せんべい	鶏肉 かいり 牛乳 ヨーグルト	米 ワンタンの皮 ごま油 サラダ油 三温糖 上白糖 片栗粉 せんべい	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 コーン パイン缶	1人分:510kcal タバ:22g 脂質:9.3g 食塩相当量:1.8g
8 金	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	鶏肉 豆腐 ハム 牛 乳	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人分:503kcal タバ:18.9g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.9g
11 祝	山の日					
12 火	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	豆腐 みそ 豚肉 牛 乳	米 麦 サラダ油 じゃが いも 上白糖 せんべい 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 グリンピース 白桃缶	1人分:538kcal タバ:15.9g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.5g
13 水	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	だいず 豚肉 鶏肉 牛乳	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人分:515kcal タバ:21.8g 脂質:14.2g 食塩相当量:2.1g
14 木	麦入りご飯 かつおふりかけ 玉葱とわかめの味噌汁 生揚げの五目煮 パイン缶	牛乳 ごませんべい クッキー	みそ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 麦 サラダ油 三温糖 片栗粉 せんべい クッ キー・ビスケット	こまつな たまねぎ 人参 わ かめ たけのこ 干しいたけ さやいんげん パイン缶	1人分:510kcal タバ:16.9g 脂質:13.1g 食塩相当量:2.1g
15 金	マーボー豆腐飯 中華スープ 黄桃缶	牛乳 クッキー 揚げせんべい	豚肉 みそ 豆腐 鶏 肉 牛乳	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 クッキー 揚げせんべい	ねぎ 人参 たまねぎ ほうれ んそう 黄桃缶	1人分:509kcal タバ:17.6g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.7g
18 月	ご飯 そうめん汁 豚肉の生姜焼き トマト オレンジ	牛乳 ★パンケーキ	鶏肉 豚肉 牛乳 卵	米 そうめん サラダ油 白ごま 片栗粉 小麦粉 上白糖 バター	人参 こまつな たまねぎ ね ぎ 生姜 さやいんげん トマ ト ネーブル パイン缶 レー ズン	1人分:525kcal タバ:21.7g 脂質:14.2g 食塩相当量:1.7g
19 火	どうもろこしとハムのご飯 冬瓜と豆腐の味噌汁 かき揚げのカレー焼き ごまあえ バナナ	牛乳 ★きなこペーストサンド チーズ	ハム 豆腐 みそ か いり 牛乳 きなこ チーズ	米 サラダ油 白ごま 上 白糖 食パン マーガリン バター	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 バナナ	1人分:506kcal タバ:22.6g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.8g
20 水	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	豚肉 なんと 豆腐 ベーコン 牛乳 煮 干	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 さくらげ たけのこ トマト ホールコーン にら みかん 缶 パイン缶 黄桃缶	1人分:521kcal タバ:17.7g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.8g
21 木	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	豚肉 鶏肉 みそ ハ ム 牛乳 ちりめん じゃこ	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人分:540kcal タバ:27.2g 脂質:15.5g 食塩相当量:2.5g
22 金	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	ウインナー 鶏肉 鮭 牛乳	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 ホールコーン ネーブル	1人分:504kcal タバ:19.8g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.4g
25 月	ご飯 けんちん汁 魚の味噌煮 おひたし パイン缶	牛乳 ★パンケーキ	豆腐 鶏肉 さば み そ かつお節 牛乳	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 パ イン缶	1人分:535kcal タバ:21.7g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.8g
26 火	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 バナナ	牛乳 ウエハース Caせんべい	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 ハム 牛乳	米 サラダ油 上白糖 白 ごま ごま油 片栗粉 ウ エハース せんべい	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 黒さくらげ ひじ き キャベツ バナナ	1人分:502kcal タバ:17.5g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.9g
27 水	ホットロール サマーシチュー かき揚げ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	豚肉 牛乳 かいり ハム ベーコン	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 ホールトマト キャベツ きゅ うり ネーブル 切干大根	1人分:523kcal タバ:24.3g 脂質:16.3g 食塩相当量:2.2g
28 木	麦入りごはん 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	ちりめんじゃこ 豆 腐 みそ 鶏肉 牛乳 チーズ	米 麦 上白糖 白ごま 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人分:539kcal タバ:22.7g 脂質:12g 食塩相当量:2.2g
29 金	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	豚肉 鶏肉 ヨーグ ルト 牛乳 きなこ	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 パ イン缶	1人分:530kcal タバ:18.3g 脂質:11.4g 食塩相当量:1.5g

● 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。

● おやつは★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)

元気いっぱい夏の遊びができるよう、
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:510kcal	520kcal
たんぱく質:19.0g	20.6g
脂質:14.0g	13.9g
食塩相当量:1.9g以下	1.9g