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 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:483kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:484kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:484kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:490kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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　パイン缶	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　ホールコーン　パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ:479kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:478kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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　干ししいたけ　グリンピース　白桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ:489kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:476kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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	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　干ししいたけ　さやいんげん　パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ:486kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:490kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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 ★パインケーキ	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　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:480kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:479kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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　なると 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　パイン缶　黄桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ:489kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:481kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.3g 脂質:14.4g 食塩相当量:2.1g
22	金	牛乳 ごませんべい	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　ホールコーン　ネーブル	ｴﾈﾙｷﾞｰ:482kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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　パイン缶	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　パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ:484kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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　バナナ	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　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:490kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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 ホールトマト　キャベツ　きゅうり　ネーブル　切干大根	ｴﾈﾙｷﾞｰ:474kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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 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　干ししいたけ　グリンピース　グレープフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:514kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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　パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ:496kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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。
- おやつの★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。

元気いっぱいに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！

○ 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)

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