



令和7年6月 献立表



3歳未満児

我孫子市立保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
	午前おやつ	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	牛乳 塩せんべい	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	牛乳 豚肉 豆腐 み そ かけい かつお 節 煮干	せんべい 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杯分:498kcal たんぱく:22.9g 脂質:10.6g 食塩相当量:1.9g
3 火	牛乳 ビスケット	麦入りご飯 納豆あえ もやしと麴の味噌汁 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	牛乳 納豆 みそ 鶏 肉	ビスケット 米 麦 焼きふ じがいの 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杯分:480kcal たんぱく:19.9g 脂質:12.6g 食塩相当量:1.5g
4 水	牛乳 パイ菓子	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 塩せんべい ココナッツサブレ	牛乳 鶏肉 豆腐 か れい	パイ菓子 米 サラダ油 上白糖 白ごま せんべい ココナッツサブレ	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杯分:485kcal たんぱく:19.8g 脂質:15.5g 食塩相当量:1.7g
5 木	牛乳 せんべい	ひじきスパゲティ レーズンパ ターロール 新じゃがとキャベツのスー プ 竹と小松菜のサラダ オレンジ	牛乳 ★菜飯とじゃこの おにぎり	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ ちりめんじゃこ	せんべい 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杯分:477kcal たんぱく:18.2g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.8g
6 金	牛乳 セサミ ビスケット	ビビンバ丼 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	牛乳 豚肉 鶏肉 豆 腐 ヨーグルト チー ズ	ビスケット 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杯分:521kcal たんぱく:22.3g 脂質:14.4g 食塩相当量:1.8g
9 月	牛乳 マンナ	マーボー豆腐飯 コーン入り野菜スープ 竹とわかめのサラダ あんず缶	牛乳 クラッカー せんべい	牛乳 豚肉 みそ 豆 腐 鶏肉 ツナ	ビスケット 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杯分:495kcal たんぱく:19g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.8g
10 火	牛乳 ウエハース	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	牛乳 みそ 生揚げ 豚肉 きなこ	ウエハース 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杯分:489kcal たんぱく:18.2g 脂質:13.5g 食塩相当量:1.3g
11 水	牛乳 ビスケット	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	牛乳 鶏肉 鮭 チー ズ かつお節	ビスケット 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杯分:460kcal たんぱく:20.7g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.6g
12 木	牛乳 塩せんべい	焼肉チャーハン ウエブスープ トマトサラダ プチダンゴ	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	牛乳 豚肉 鶏肉 プ チダンゴ 煮干	せんべい 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杯分:506kcal たんぱく:18.2g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.6g
13 金	牛乳 醤油せんべい	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	牛乳 卵 かけい み そ チーズ	せんべい 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杯分:490kcal たんぱく:20.8g 脂質:13.4g 食塩相当量:1.9g
16 月	牛乳 ビスケット	ご飯 五目汁 鮭のあけぼの焼き 塩こんぶあえ オレンジ	牛乳 サラダせんべい ビスコ	牛乳 豆腐 みそ 鮭	ビスケット 米 マヨドレ (卵不使用) サラダせんべ 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杯分:491kcal たんぱく:18.2g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.5g
17 火	牛乳 クラッカー	食パン 小豆の甘煮 和風カレーうどん 鶏ささみと小松菜のサラダ あんず缶	牛乳 ★ごまおにぎり	牛乳 小豆 鶏肉 鶏 ささみ	クラッカー 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杯分:491kcal たんぱく:18.8g 脂質:11.1g 食塩相当量:2.1g
18 水	牛乳 塩せんべい	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	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	せんべい 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 コーンスライス みかん缶 レーズン	1杯分:483kcal たんぱく:17g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.6g
19 木	牛乳 ココナッツ サブレ	菜飯 けんちん汁 魚のごまみそ焼き 三色あえ パナナ	牛乳 ビスコ 醤油せんべい	牛乳 豆腐 鶏肉 か れい みそ ウエハース	ココナッツサブレ 米 麦 さいとも 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杯分:463kcal たんぱく:19.5g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.5g
20 金	牛乳 マンナ	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	牛乳 豚肉 揚げ みそ 鶏肉 きなこ チーズ	ビスケット 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杯分:489kcal たんぱく:22.4g 脂質:15g 食塩相当量:1.8g
23 月	牛乳 パイ菓子	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 塩せんべい	牛乳 揚げ 豆腐 みそ 鮭	パイ菓子 米 上白糖 片 栗粉 白ごま 三温糖 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杯分:490kcal たんぱく:18.4g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.4g
24 火	牛乳 クッキー	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	牛乳 鶏肉 ツナ	クッキー 米 サラダ油 ビ スコ サラダせんべい	たまねぎ 人参 コーンスライ ス グリンピース キャ ベツ きゅうり パナナ	1杯分:475kcal たんぱく:17.1g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.6g
25 水	牛乳 サラダ せんべい	食パン(いちごジャム) マッシュ かけいのカレー焼き パインサラダ	牛乳 ★わかめおにぎり チーズ	牛乳 ベーコン か れい チーズ	サラダせんべい 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 の素	1杯分:460kcal たんぱく:18.7g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.8g
26 木	牛乳 ごませんべい	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	牛乳 ちりめんじゃ こ 豆腐 卵 豚ばら 肉 鶏肉	せんべい 米 麦 上白糖 白ごま 片栗粉 じゃがい も サラダ油 三温糖	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 コーンスライス	1杯分:499kcal たんぱく:19.9g 脂質:14g 食塩相当量:1.8g
27 金	牛乳 クラッカー	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	牛乳 豚肉 みそ 豆 腐 鶏肉 ハム きな こ	クラッカー 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杯分:511kcal たんぱく:19.3g 脂質:18.3g 食塩相当量:1.9g
30 月	牛乳 せんべい	ターメリックライス 和風カレー風味 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	牛乳 だいず 豚肉 鶏肉 豆腐	せんべい 米 麦 サラダ 油 上白糖 クッキー	たまねぎ 人参 生姜 にんに く とうがん 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杯分:513kcal たんぱく:21.3g 脂質:14.5g 食塩相当量:2.1g

● 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:480kcal	489kcal
たんぱく質:18.0g	19.7g
脂 質:13.0g	14.9g
食塩相当量:1.7g以下	1.7g