



令和8年3月 献立表

3歳以上児

我孫子市立保育園

日曜	献立名	給食	午後おやつ	献立			栄養価
				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	
2月		人参ライス 鶏のクリームソース 豆腐と青菜のスープ パインサラダ	牛乳 ★きなこマカロニ	鶏肉 牛乳 豆腐 きなこ	米 サラダ油 小麦粉 パ ター マカロニ 上白糖 黒砂糖	人参 かぼちゃ たまねぎ コーン ほうれんそう キャ バツ きゅうり パイン缶	1人分--:520kcal タバコ:19.7g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.5g
3火	【ひな祭りの献立】 鶏肉と卵のそぼろ寿司 豆腐と麩の澄まし汁 ツナとほうれん草のサラダ 白桃缶	牛乳 三色花ゼリー サラダせんべい	鶏肉 錦糸卵 でん が 豆腐 ツナ 牛乳	米 上白糖 白ごま 焼き 麩 サラダ油 花ゼリー サラダせんべい	人参 さやえんどう たまね ぎ わかめ ほうれんそう キャバツ きゅうり 白桃缶	1人分--:533kcal タバコ:17.6g 脂質:13.8g 食塩相当量:2.3g	
4水	食パン(いちごジャム) トマトシチュー 鮭のタルタルソース焼き ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 ★菜飯とじゃこの おにぎり	豚肉 ベーコン 鮭 ハム 牛乳 ちりめ んじゃこ	食パン いちごジャム じゃがいも サラダ油 マ ヨドレ(卵不使用) 米 ご ま油 白ごま	トマト たまねぎ 人参 トマ トジュース ブロッコリー ホールコーン ネーブル 菜 めの素	1人分--:553kcal タバコ:24.5g 脂質:19.5g 食塩相当量:2.2g	
5木	ご飯 南瓜と豆腐の味噌汁 魚のカレー焼き ナムル パナナ	牛乳 ★切干大根のチヂミ チーズ	豆腐 みそ さば 牛乳 チーズ	米 白ごま 三温糖 ごま 油 小麦粉 片栗粉 サラ ダ油	たまねぎ かぼちゃ もやし ほうれんそう 人参 パナナ 切干大根 には	1人分--:558kcal タバコ:22.1g 脂質:17.1g 食塩相当量:1.9g	
6金	【寿保育園 ふじ組の献立】 わかめご飯 ウエーブスープ 鶏のから揚げ コーンとハムのサラダ あんず缶	牛乳 クッキー ごませんべい	鶏肉 ハム 牛乳	米 麦 ワンタンの皮 ご ま油 片栗粉 油 サラ ダ油 クッキー せんべい	わかめご飯の素 干しいた け チンゲンサイ だいこん 人参 生姜 ホールコーン キャバツ きゅうり あんず	1人分--:550kcal タバコ:23.7g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.8g	
9月	焼肉チャーハン 華風かきたまスープ じゃこサラダ ブチダノン	牛乳 ★ポテトフライ	豚肉 鶏肉 卵 ハム ちりめんじゃこ ブ チダノン 牛乳	米 サラダ油 上白糖 白 ごま ごま油 片栗粉 フ ライポテト	人参 にんにく たまねぎ ね ぎ コーン さやいんげん チ ンゲンサイ 黒さくらげ も やし きゅうり わかめ	1人分--:530kcal タバコ:21.2g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g	
10火	【つくし野保育園 らいおん組の献立】 食パン 小豆の甘煮 味噌ラーメン 鮭の照焼き キャバツサラダ フルーツミックス	牛乳 ビスコ 塩せんべい	小豆 豚肉 みそ 鮭 牛乳	食パン 三温糖 中華めん サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 ビスコ せんべい	たまねぎ チンゲンサイ もやし 人参 コーン キャバツ きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶	1人分--:572kcal タバコ:23.6g 脂質:17.9g 食塩相当量:2.5g	
11水	ツナとひじきの炊き込みご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 鶏肉のおろし焼き 三色あえ パナナ	牛乳 ★ココア揚げパン ★いりじゃこ	ツナ みそ 鶏肉 牛 乳 煮干	米 じゃがいも 上白糖 味付けロール 油	ひじき ごぼう 人参 たまね ぎ わかめ だいこん 生姜 ほうれんそう キャバツ パナ ナ	1人分--:556kcal タバコ:25.5g 脂質:12.8g 食塩相当量:2.6g	
12木	ご飯 そうめん汁 魚の味噌煮 キャバツのごまあえ あんず缶	牛乳 ★パンケーキ チーズ	鶏肉 さば みそ 牛乳 チーズ	米 そうめん 三温糖 白 ごま 上白糖 パンケーキ ミックス マーガリン サラ ダ油	人参 ほうれんそう たまね ぎ 生姜 キャバツ もやし あんず	1人分--:568kcal タバコ:22.1g 脂質:16.4g 食塩相当量:2.1g	
13金	ターメリックライス チリコンカーネのカレー風味 白菜のスープ ツナと小松菜のサラダ グレープフルーツ	牛乳 ビスケット しょうゆせんべい	だいず 豚肉 鶏肉 豆腐 ツナ 牛乳	米 麦 サラダ油 上白糖 ビスケット せんべい	たまねぎ 人参 生姜 にんに く 白菜 しいたけ 小松菜 キャバツ グレープフルーツ	1人分--:539kcal タバコ:25.5g 脂質:15.8g 食塩相当量:2.5g	
16月	【湖北台保育園 くま組の献立】 麦入りご飯 納豆あえ 春雨スープ 鮭フライ ひじきのマリネ パイン缶	牛乳 Caせんべい ココナッツサブレ	納豆 鶏肉 鮭 ハム 牛乳	米 麦 はるさめ ごま油 小麦粉 パン粉 サラダ油 上白糖 せんべい ココ ナッツサブレ	にら たまねぎ 人参 チンゲ ンサイ ひじき きゅうり パ イン缶	1人分--:562kcal タバコ:21.9g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g	
17火	五目焼きそば ホットロール 豆腐と青梗菜のスープ フルーツヨーグルト	【お彼岸】 牛乳 ★ごまきなこおはぎ	豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳 きなこ	中華めん サラダ油 ホッ トロール もち米 米 白 ごま 上白糖	キャバツ たまねぎ 人参 チ ンゲンサイ しいたけ みかん 缶 白桃缶 パイン缶	1人分--:588kcal タバコ:21.5g 脂質:14.8g 食塩相当量:2.2g	
18水	ご飯 厚揚げの味噌汁 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 パナナ	牛乳 ★ミロカステラ	生揚げ みそ 豚肉 牛乳 卵	米 サラダ油 白ごま 片 栗粉 上白糖 小麦粉 パ ター	たまねぎ ほうれんそう 生 姜 人参 さやいんげん かぼ ちゃ パナナ レーズン	1人分--:568kcal タバコ:21.4g 脂質:15g 食塩相当量:1.5g	
19木	【卒園祝いの献立】 赤飯 けんちん汁 魚のみりん焼き ほうれん草のおひたし ぼんかん	牛乳 お祝いゼリー サラダせんべい	小豆 豆腐 鶏肉 さば かつお節 牛 乳	もち米 米 黒ごま さと いも サラダ油 上白糖 いちごゼリー サラダせん べい	ごぼう 人参 だいこん ねぎ ほうれんそう もやし ぼんか ん	1人分--:546kcal タバコ:22g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.9g	
20祝	20日(祝) 春分の日						
23月	マーボー豆腐飯 華風スープ 大根とハムのサラダ あんず缶	牛乳 ★ポテトもち	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 ハム 牛乳	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 じゃがい も マーガリン	ねぎ にら チンゲンサイ た まねぎ 人参 黒さくらげ だ いこん きゅうり あんず	1人分--:523kcal タバコ:19.9g 脂質:17.7g 食塩相当量:2.2g	
24火	麦入りご飯 小魚のあめ煮 豆腐とえのきの味噌汁 肉じゃが パイン缶	牛乳 ロールカステラ チーズ	ちりめんじゃこ 豆 腐 みそ 豚肉 牛 乳 チーズ	米 麦 上白糖 白ごま サラダ油 じゃがいも ロールカステラ	ほうれんそう えのきたけ わ かめ たまねぎ 人参 干し しいたけ さやいんげん パイ ン缶	1人分--:545kcal タバコ:20g 脂質:15g 食塩相当量:2.1g	
25水	レーズンパン クリームシチュー かれないのトマトソース焼き ほうれん草のサラダ オレンジ	牛乳 ★おかかおにぎり	鶏肉 牛乳 生ク リーム かれい か つお節	ぶどうパン じゃがいも サラダ油 バター 小麦粉 上白糖 米	たまねぎ 人参 ホールマト ほうれんそう えのきたけ ホールコーン ネーブル	1人分--:551kcal タバコ:26g 脂質:13.8g 食塩相当量:2.1g	
26木	ご飯 のっぺい汁 鮭のあけぼの焼き 小松菜のごまあえ 黄桃缶	牛乳 ★きなこペーストサンド ★いりじゃこ	豆腐 鮭 牛乳 き なこ 煮干	米 さといも 片栗粉 マ ヨドレ(卵不使用) 白ごま 上白糖 食パン マーガリ ン	だいこん 人参 ほうれんそう 小松菜 キャバツ もやし 黄 桃缶	1人分--:544kcal タバコ:21.7g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.6g	
27金	ご飯 豆腐と野菜のスープ タンドリチキン コーンサラダ パナナ	牛乳 ビスコ ごませんべい	豆腐 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 マヨドレ(卵不 使用) サラダ油 ビスコ せんべい	人参 チンゲンサイ ねぎ に んにく しょうが たまねぎ ア ップルソース キャバツ きゅう り ホールコーン パナナ	1人分--:527kcal タバコ:21.9g 脂質:13.2g 食塩相当量:1.9g	
30月	麦入りご飯 のりの佃煮 じゃが芋の味噌汁 生揚げの五目煮 白桃缶	牛乳 ★黒ごまペーストサンド チーズ	みそ 生揚げ 豚肉 牛乳 チーズ	米 麦 上白糖 じゃがい も サラダ油 三温糖 片 栗粉 食パン 黒ごまク リーム	焼きのり たまねぎ 小松菜 人参 たけのこ 干しいたけ さやいんげん 白桃缶	1人分--:544kcal タバコ:19.1g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.9g	
31火	チキンカレーライス コーンとわかめのスープ ひじきのサラダ パナナ	牛乳 クラッカー ごませんべい	鶏肉 ハム 牛乳	米 麦 じゃがいも サラ ダ油 小麦粉 上白糖 ク ラッカー せんべい	人参 たまねぎ アップルソ ース コーン わかめ ひじき キャバツ パナナ	1人分--:571kcal タバコ:20.2g 脂質:14.2g 食塩相当量:2.5g	

● 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★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。



今月は、年長クラスの子も達が考えた、リクエスト献立が登場します。

目標量	今月の平均
エネルギー:540kcal	550kcal
たんぱく質:20.0g	22.0g
脂質:15.0g	15.7g
食塩相当量:1.9g以下	2.1g