



令和8年3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 ビスコ	人参ライス 鶏のクリームソース 豆腐と青菜のスープ パンサラダ	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 鶏肉 豆腐 きなこ	ビスコ 米 サラダ油 小麦粉 バター 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 キャベツ きゅうり パイン缶	1日当り:503kcal タバケ:18.7g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.4g
3火	牛乳 ビスケット	【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	牛乳 鶏肉 錦糸卵 でんぷ 豆腐 ツナ	ビスケット 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 ほうれんそう 人参 キャベツ きゅうり 白桃缶	1日当り:514kcal タバケ:20.2g 脂質:15.3g 食塩相当量:2g
4水	牛乳 パイ菓子	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	牛乳 豚肉 ベーコン 鮭 ハム ちりめん じゃこ	パイ菓子 食パン いちご ジャム じゃがいも サラダ 油 マヨレ(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日当り:499kcal タバケ:21.3g 脂質:12.1g 食塩相当量:1.7g
5木	牛乳 クッキー	ご飯 南瓜と豆腐の味噌汁 魚のカレー焼き ナムル バナナ	牛乳 ★切干大根の子デミ チーズ	牛乳 豆腐 みそ か れい チーズ	クッキー 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 バナナ 切干大根 には	1日当り:501kcal タバケ:20.2g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.8g
6金	牛乳 ウエハース	【寿保育園 ふじ組の献立】 わかめご飯 ウエブスープ 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	牛乳 鶏肉 ハム	ウエハース 米 麦 ワンタ ンの皮 ごま油 片栗粉 油 サラダ油 クッキー セ 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 キャベツ きゅうり あんず	1日当り:526kcal タバケ:21.8g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.5g
9月	牛乳 せんべい	焼肉チャーハン 華風かきたまスープ じゃこサラダ プチダノン	牛乳 ★ポテトフライ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ハム ちりめんじゃこ プチダノン	せんべい 米 サラダ油 上白糖 白ごま ごま油 片栗粉 小麦粉 ぽん	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日当り:515kcal タバケ:20.6g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.7g
10火	牛乳 ビスケット	【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 キャベツサラダ フルーツミックス	牛乳 ビスコ 塩せんべい	牛乳 小豆 豚肉 み そ 鮭	ビスケット 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 キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶	1日当り:496kcal タバケ:21.4g 脂質:17.6g 食塩相当量:2g
11水	牛乳 クリーム クラッカー	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 バナナ	牛乳 ★ココア揚げパン ★いりじゃこ	牛乳 ツナ みそ 鶏 肉 煮干	クリームクラッカー 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 キャベツ バ ナナ	1日当り:509kcal タバケ:22.6g 脂質:14.5g 食塩相当量:2.3g
12木	牛乳 サラダ せんべい	ご飯 そうめん汁 魚の味噌煮 キャベツのごまあえ あんず缶	牛乳 ★パンケーキ チーズ	牛乳 鶏肉 かりい みそ チーズ	サラダせんべい 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 キャベツ もやし あ んず	1日当り:507kcal タバケ:20.3g 脂質:12.9g 食塩相当量:2g
13金	牛乳 揚げせんべい	ターメリックライス 豚コラーネのガー風味 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	牛乳 だいた 豚肉 鶏肉 豆腐 ツナ	せんべい 米 麦 サラダ 油 上白糖 ビスケット	たまねぎ 人参 生姜 にんに く 白菜 しいたけ 小松菜 キャベツ グレープフルーツ	1日当り:514kcal タバケ:23.1g 脂質:17.3g 食塩相当量:2.2g
16月	牛乳 塩せんべい	【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	牛乳 納豆 鶏肉 鮭 ハム	せんべい 米 麦 はるさ め ごま油 小麦粉 パン 粉 サラダ油 上白糖 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日当り:544kcal タバケ:21.4g 脂質:19.3g 食塩相当量:2.2g
17火	牛乳 ビスケット	五目焼きそば ホットロール 味噌と青菜のスープ フルーツヨーグルト	【お彼岸】 牛乳 ★ごまきなこあはぎ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆 腐 ヨーグルト きな こ	ビスケット 中華めん サラ ダ油 ホットロール もち 米 米 白ごま 上白糖	キャベツ 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日当り:498kcal タバケ:18.6g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.8g
18水	牛乳 ごませんべい	ご飯 厚揚げの味噌汁 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 バナナ	牛乳 ★ミロカステラ	牛乳 生揚げ みそ 豚肉 卵	せんべい 米 サラダ油 白ごま 片栗粉 上白糖 小麦粉 バター	たまねぎ ほうれんそう 生姜 人参 さやいんげん かぼ ちゃ バナナ レーズン	1日当り:515kcal タバケ:19.9g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.2g
19木	牛乳 パイ菓子	【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	牛乳 小豆 豆腐 鶏 肉 かりい かつお 節	パイ菓子 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日当り:497kcal タバケ:20.1g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.5g
20祝	20日(祝) 春分の日						
23月	牛乳 クッキー	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	牛乳 豚肉 みそ 豆 腐 鶏肉 ハム	クッキー 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日当り:521kcal タバケ:19.3g 脂質:20g 食塩相当量:2g
24火	牛乳 ココナッツサブレ	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	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ 豚肉 チーズ	ココナッツサブレ 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 いたけ さやいんげん パ イン缶	1日当り:518kcal タバケ:19.2g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.8g
25水	牛乳 パイ菓子	レーズンパン クリームシチュー かりいトマトソース焼き ほうれん草のサラダ オレンジ	牛乳 ★おかかおにぎり	牛乳 鶏肉 生クリ ム かりい かつお節	パイ菓子 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日当り:496kcal タバケ:22.3g 脂質:17.1g 食塩相当量:1.7g
26木	牛乳 ビスケット	ご飯 のついで汁 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	牛乳 豆腐 鮭 きな こ 煮干	ビスケット 米 さといも 片栗粉 マヨレ(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 キャベツ もやし 黄 桃缶	1日当り:520kcal タバケ:20.4g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.7g
27金	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と野菜のスープ タンドリーチキン コーンサラダ バナナ	牛乳 ビスコ ごませんべい	牛乳 豆腐 鶏肉	ビスケット 米 片栗粉 マ ヨレ(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 キャベツ きゅうり ホールコーン パ ナナ	1日当り:484kcal タバケ:19.5g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.5g
30月	牛乳 ビスケット	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	牛乳 みそ 生揚げ 豚肉 チーズ	ビスケット 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日当り:529kcal タバケ:18.8g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.7g
31火	牛乳 揚げせんべい	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 バナナ	牛乳 クラッカー ごませんべい	牛乳 鶏肉 ハム	揚げせんべい 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 キャベツ バナナ	1日当り:498kcal タバケ:18.5g 脂質:14.6g 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、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。

給食のレシピは我孫子市のホームページで公開しています。また、毎月の給食だよりにも掲載しています。ご利用ください。



目標量	今月の平均
エネルギー:510kcal	510kcal
たんぱく質:19.0g	20.2g
脂質:14.0g	16.3g
食塩相当量:1.7g以下	1.8g