



令和7年10月 献立表 3歳以上児

我孫子市立保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
	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	
1 水	ご飯 コーン入り野菜スープ かれのいチーズピカタ ハムサラダ あんず缶	牛乳 パイ菓子 ごませんべい	鶏肉 かれのい チーズ ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 パイ菓子 せんべい	コーン たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり あん ず	1杯分：519kcal たんぱく：22g 脂質：15.5g 食塩相当量：1.7g
2 木	にんじんライス 鶏のクリームソース トマトと豆腐のスープ じゃこサラダ オレンジ	牛乳 米粉のバナナケーキ 揚げせんべい	鶏肉 牛乳 豆腐 ベー コン ハム ちりめん じゃこ	米 サラダ油 小麦粉 バ ター ごま油 上白糖 米 粉ケーキ 揚げせんべい	人参 かぼちゃ たまねぎ コーン トマト チンゲン サイ もやし きゅうり わかめ ネーブル	1杯分：546kcal たんぱく：18.6g 脂質：18.5g 食塩相当量：2g
3 金	ご飯 豆腐の澄まし汁 鮭のもじ焼き ほうれん草のおひたし 白桃缶	牛乳 ★黒ごまペストサンド	豆腐 鶏肉 鮭 かつお 節 牛乳	米 片栗粉 マヨドレ(卵 不使用) 食パン 黒ごま クリーム	チンゲンサイ たまねぎ 人参 ほうれんそう もや し 白桃缶	1杯分：528kcal たんぱく：22.2g 脂質：16g 食塩相当量：1.5g
6 月	【十五夜の献立】 ご飯 ポトフ うさぎハンバーグ 南瓜のごまあえ 黄桃缶	牛乳 十五夜ゼリー クラッカー	ウインナー 鶏肉 ハン バーグ 牛乳	米 上白糖 片栗粉 白ご ま ゼリー クラッカー	キャベツ たまねぎ 人参 かぼちゃ 黄桃缶	1杯分：562kcal たんぱく：17.5g 脂質：15.4g 食塩相当量：1.5g
7 火	ご飯 けんちん汁 魚のソース煮 ほうれん草の和え物 オレンジ	牛乳 ★ココア揚げパン チーズ	豆腐 鶏肉 さば 牛乳 チーズ	米 さといも サラダ油 三温糖 上白糖 味付け ロール 油	ごぼう 人参 だいこん ねぎ しょうが ほうれん そう もやし ネーブル	1杯分：565kcal たんぱく：24.3g 脂質：18.2g 食塩相当量：2.2g
8 水	肉豆腐丼 かきたま汁 ほうれん草のサラダ プチダノン	牛乳 ★ポテトもち	豆腐 豚肉 卵 鶏肉 プチダノン 牛乳	しらたき サラダ油 三温 糖 片栗粉 米 麦 上白 糖 じゃがいも マーガリ ン	さやえんどう たまねぎ 人参 干ししいたけ わか め ほうれんそう えのき だけ ホールコーン	1杯分：544kcal たんぱく：24.2g 脂質：15.8g 食塩相当量：2g
9 木	ベーコンと小松菜のご飯 じゃがいもの味噌汁 生揚げの五目煮 パイン缶	牛乳 ★ミロカステラ	ベーコン みそ 生揚げ 豚肉 牛乳 卵	米 サラダ油 じゃがいも 三温糖 片栗粉 上白糖 小麦粉 バター	菜めしの素 エリンギ 小松菜 たまねぎ わかめ 人参 だ けのこ 干ししいたけ さやい んげん パイン缶 レーズン	1杯分：558kcal たんぱく：18.1g 脂質：15.9g 食塩相当量：2.2g
10 金	レーズンパン クリームシチュー かれのいトマトソースかけ ツナと小松菜のサラダ バナナ	【目の愛護デー】 牛乳 ブルーベリーゼリー ビスコ せんべい	豚肉 牛乳 かれのい ツ ナ	ぶどうパン サラダ油 片 栗粉 上白糖 砂糖 ゼ リー ビスコ せんべい	かぼちゃ たまねぎ コー ン ホールトマト 小松菜 人参 バナナ	1杯分：568kcal たんぱく：24.6g 脂質：13.7g 食塩相当量：2.2g
13日(祝) スポーツの日						
14 火	ドライカレーライス トマトと卵と豆腐のスープ ひじきのマリネ あんず缶	牛乳 クラッカー ごませんべい	豚肉 だいず 豆腐 卵 鶏肉 ハム 牛乳	米 麦 サラダ油 片栗粉 上白糖 クラッカー せん べい	たまねぎ 人参 トマト チンゲンサイ ひじき きゅうり あんず	1杯分：563kcal たんぱく：22.7g 脂質：19.5g 食塩相当量：2.2g
15 水	しめじご飯 さつまいも汁 魚のみりん焼き 小松菜の和え物 グレープフルーツ	牛乳 ★パンケーキ	油揚げ 鶏肉 豚肉 豆 腐 みそ さば 牛乳	米 さつまいも 上白糖 白ごま パンケーキミッ クス マーガリン サラダ油	人参 しめじ たまねぎ 小松菜 もやし グレー プフルーツ	1杯分：546kcal たんぱく：23.8g 脂質：16.7g 食塩相当量：2.6g
16 木	麦入りご飯 小魚のあめ煮 豆腐の澄まし汁 筑前煮 バナナ	牛乳 ヨーグルト サラダせんべい	ちりめんじゃこ 豆腐 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 麦 上白糖 白ごま さといも サラダ油 三温 糖 ばりんこ	たまねぎ こまつな にん じん 人参 ごぼう 干し しいたけ グリンピース バナナ	1杯分：532kcal たんぱく：21.6g 脂質：11.7g 食塩相当量：1.9g
17 金	ホットロール コーンスープ 鶏肉のオレンジマーマレードソース ポパイサラダ パイン缶	牛乳 カステラ	鶏肉 牛乳 生クリーム	ホットロール サラダ油 人参 マーマレード 片 栗粉 上白糖 カステラ	クリームコーン たまねぎ 人参 ほうれんそう えの きだけ パイン缶	1杯分：561kcal たんぱく：24.5g 脂質：19g 食塩相当量：2g
20 月	ご飯 豚汁 白身魚のステーキ ごまあえ パイン缶	牛乳 クッキー サラダせんべい	豚肉 豆腐 みそ かれ い 牛乳	米 片栗粉 油 サラダ油 上白糖 白ごま クッキ ーせんべい	だいこん 人参 たまねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし パイン 缶	1杯分：556kcal たんぱく：23g 脂質：13.4g 食塩相当量：1.8g
21 火	黒糖ロール 味噌ラーメン 鶏の生姜焼き 塩こんぶあえ あんず缶	牛乳 ★いなりずし	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 油揚げ	黒糖ロール 中華めん サ ラダ油 ごま油 米 上白 糖 白ごま	ねぎ チンゲンサイ もや し 人参 コーン 生姜 たまねぎ キャベツ きゅ うり 塩昆布 あんず	1杯分：548kcal たんぱく：25.8g 脂質：18.2g 食塩相当量：2.8g
22 水	ご飯 五目汁 魚のごまみそ焼き 三色あえ バナナ	牛乳 ★チヂミ チーズ	豆腐 さば みそ 牛乳 なると チーズ	米 上白糖 白ごま 小麦 粉 片栗粉 サラダ油 三 温糖 ごま油	かぼちゃ だいこん なめ こ ねぎ たまねぎ ほう れんそう 人参 もやし バナナ にら	1杯分：549kcal たんぱく：21.4g 脂質：16.2g 食塩相当量：2.1g
23 木	麦入りご飯 のりの佃煮 えのきと小松菜の味噌汁 炒り鶏 黄桃缶	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	みそ 鶏肉 牛乳 煮干	米 麦 上白糖 じゃがい も サラダ油 三温糖 ロールカステラ	焼きのり だいこん えのき だけ 小松菜 人参 ごぼう たまねぎ だけのこ 干し しいたけ グリンピース 黄桃缶	1杯分：526kcal たんぱく：19g 脂質：12.4g 食塩相当量：1.9g
24 金	マーボー豆腐飯 華風スープ ナムル オレンジ	牛乳 ★きなことマカロニ	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 牛乳 きなこと	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 白ごま 三温糖 マカロニ 黒砂糖	ねぎ にら もやし たま ねぎ 人参 黒きくらげ ほうれんそう キャベツ ネーブル	1杯分：529kcal たんぱく：22.1g 脂質：16.2g 食塩相当量：1.9g
27 月	食パン(いちごジャム) 野菜スープ 鮭のマヨネーズ焼き ひじきのサラダ 黄桃缶	牛乳 ★おかかおにぎり チーズ	鶏肉 鮭 ハム 牛乳 かつお節 チーズ	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) 上白 糖 米	小松菜 たまねぎ 人参 ひじき キャベツ 黄桃缶	1杯分：559kcal たんぱく：24.4g 脂質：18.2g 食塩相当量：2.4g
28 火	ご飯 豆腐の味噌汁 鶏肉のおろし焼き 小松菜のナムル バナナ	牛乳 バウムクーヘン サラダせんべい	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	米 上白糖 白ごま 三温 糖 ごま油 バウムクーヘ ン せんべい	たまねぎ ほうれんそう だいこん 生姜 小松菜 キャベツ 人参 バナナ	1杯分：529kcal たんぱく：21.3g 脂質：13.4g 食塩相当量：1.9g
29 水	菜飯 ウエーブスープ かれのい中華風トマトソースかけ パインサラダ	牛乳 ★きなことペストサンド	鶏肉 かれのい 牛乳 き なこと	米 麦 ワンタンの皮 ご ま油 片栗粉 油 サラダ 油 三温糖 上白糖 食パ ン マーガリン 白ごま	菜めしの素 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 きゅうり パイン缶	1杯分：546kcal たんぱく：21.7g 脂質：15.9g 食塩相当量：1.6g
30 木	ビビンバ丼 わかめと豆腐のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ビスコ ごませんべい	豚肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	上白糖 白ごま ごま油 米 麦 ビスコ せんべい	人参 ほうれんそう もや し 切干大根 たまねぎ わかめ みかん缶 白桃缶 パイン缶	1杯分：523kcal たんぱく：18.8g 脂質：13.2g 食塩相当量：2.1g
31 金	【ハロウィンの献立】 カレーピラフ かぼちゃシチュー ほしぶどうサラダ オレンジ	牛乳 ★かぼちゃのケーキ	豚肉 鶏肉 牛乳 卵	米 サラダ油 片栗粉 小 麦粉 上白糖 バター 粉 糖	たまねぎ 人参 グリン ピース かぼちゃ キャベ ツ きゅうり レーズン ネーブル 南瓜ペスト	1杯分：536kcal たんぱく：17.9g 脂質：17.3g 食塩相当量：1.8g

- 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
- お米は我孫子市産産を使用しています

4月に比べて子ども達の体が大きくなっていますので、給与栄養目標量を増やしています。



目標量	今月の平均
エネルギー：530kcal	545kcal
たんぱく質：20.0g	21.8g
脂質：15.0g	15.9g
食塩相当量：1.9g以下	2.0g