



令和7年5月 献立表

3歳未満児



我孫子市立保育園

日曜	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	
1	木	牛乳 塩せんべい	ターメリックライス チリコンカーネのカレー風味 オニオンスープ ブロッコリーとハムのサラダ オレンジ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳 だいず 豚肉 鶏肉 ハム	せんべい 米 麦 サラダ 油 クッキー	たまねぎ 人参 生姜 にんにく チンゲンサイ ブロッコリー ホールコーン ネーブル	エネルギー:482kcal たんぱく質:22.4g 脂質:16.8g 食塩相当量:2.1g
2	金	牛乳 パイ菓子	レーズンパン ポトフ かれのいトマトソース焼き ポパイサラダ 黄桃缶	牛乳 ★わかめおにぎり	牛乳 ウインナー 鶏 肉 かれのい	パイ菓子 ぶどうパン じゃがいも サラダ油 上 白糖 米	キャベツ たまねぎ 人参 ホールトマト ほうれんそう えのきたけ 黄桃缶 わかめ ご飯の素	エネルギー:483kcal たんぱく質:20.2g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.7g
5	祝	こどもの日						
6	祝	振替休日						
7	水	牛乳 ビスケット	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 カステラ ★いりじゃこ	牛乳 鶏肉 ハム 煮 干	ビスケット 米 サラダ油 上白糖 カステラ	たまねぎ 人参 コーン グリ ンピース ほうれんそう ひじ き きゅうり グレープフル ーツ	エネルギー:497kcal たんぱく質:20.1g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g
8	木	牛乳 クッキー	バターロール 和風カレーうどん 鶏の照り焼き ナムル あんず缶	牛乳 ★おかかおにぎり チーズ	牛乳 鶏肉 鶏肉 かつお節 チーズ	クッキー バターロール うどん 上白糖 片栗粉 白ごま 三温糖 ごま油 米	たまねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれんそう あんず	エネルギー:483kcal たんぱく質:22.4g 脂質:13.3g 食塩相当量:2.1g
9	金	牛乳 ビスコ	五目鶏飯 豆腐と野菜の味噌汁 魚の香味焼き 塩こんぶ和え バナナ	牛乳 ★ジャムサンド	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ かれのい	ビスコ 米 サラダ油 白 ごま 食パン いちごジャ ム	ごぼう 人参 干しいたけ グリーンピース 小松菜 たま ねぎ わかめ 生姜 キャベツ きゅうり 塩昆布 バナナ	エネルギー:478kcal たんぱく質:20.9g 脂質:11.8g 食塩相当量:1.9g
12	月	牛乳 せんべい	ホットロール サマーシチュー タンドリーチキン ハムサラダ バイン缶	牛乳 ★ごまおにぎり	牛乳 ベーコン 鶏 肉 ハム	せんべい ホットロール サラダ油 片栗粉 マヨド レ(卵不使用) 米 白ごま	かぼちゃ たまねぎ 人参 にんにく しょうが アップル ソース キャベツ きゅうり バイン缶	エネルギー:471kcal たんぱく質:20g 脂質:16.4g 食塩相当量:2g
13	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 わかめスープ 白身魚のステーキ ほうれん草のサラダ 白桃缶	牛乳 ビスコ Caせんべい	牛乳 豚肉 かれのい	ビスケット 米 サラダ油 片栗粉 油 上白糖 ビス コ せんべい	もやし 人参 たまねぎ わか め ほうれんそう えのきたけ ホールコーン 白桃缶	エネルギー:497kcal たんぱく質:18.1g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.5g
14	水	牛乳 ごませんべい	ハヤシライス コーンのスープ トマトサラダ オレンジ	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 豚肉 豆腐 きなこ	せんべい 米 麦 サラダ 油 小麦粉 片栗粉 上白 糖 マカロニ 黒砂糖	たまねぎ 人参 干しいたけ トマトピューレー グリンビー ス コーン クリームコーン 小松菜 トマト きゅうり ネーブル	エネルギー:480kcal たんぱく質:17.6g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.8g
15	木	牛乳 パイ菓子	ご飯 豚汁 魚のソース煮 小松菜のごまあえ 冷凍みかん	牛乳 ビスケット しょうゆせんべい	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かれのい	パイ菓子 米 三温糖 上 白糖 白ごま ビスケット せんべい	だいこん 人参 たまねぎ ご ぼう しょうが 小松菜 もや し みかん	エネルギー:476kcal たんぱく質:19.9g 脂質:13.3g 食塩相当量:1.8g
16	金	牛乳 せんべい	麦入りご飯 納豆あえ ほうれん草と豆腐の味噌汁 肉じゃが グレープフルーツ	牛乳 ★おかからと かぼちゃのケーキ	牛乳 納豆 豆腐 みそ 豚肉 おから パウダー 卵	せんべい 米 麦 サラダ 油 じゃがいも 上白糖 小麦粉 バター 粉糖	にら ほうれんそう だいこん たまねぎ 人参 干しいた け グリンピース グレープ フルーツ 南瓜ペースト	エネルギー:489kcal たんぱく質:18.9g 脂質:15g 食塩相当量:1.7g
19	月	牛乳 ビスケット	ご飯 ウエーブスープ 鶏肉のバーベキューソース ほうれん草のおひたし バナナ	牛乳 ヨーグルト ごませんべい	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節 ヨーグル ト	ビスケット 米 ワンタン の皮 ごま油 上白糖 せ んべい	干しいたけ チンゲンサイ 人参 だいこん 生姜 アップルソー ス にんにく ねぎ レモン汁 ほう れんそう キャベツ バナナ	エネルギー:479kcal たんぱく質:21.6g 脂質:11.6g 食塩相当量:1.3g
20	火	牛乳 塩せんべい	ご飯 じゃがいもの味噌汁 鮭の照り焼き 小松菜のナムル 黄桃缶	牛乳 ★白ごまペースト サンド チーズ	牛乳 豆腐 みそ 鮭 チーズ	せんべい 米 じゃがいも 上白糖 片栗粉 白ごま 三温糖 ごま油 食パン 白ごまクリーム	たまねぎ わかめ 小松菜 キャベツ 人参 黄桃缶	エネルギー:514kcal たんぱく質:20.1g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.6g
21	水	牛乳 しょうゆ せんべい	レーズンジャーマン チーズバターロール 華風スープ ツナとわかめのサラダ オレンジ	牛乳 ★菜飯おにぎり	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 ツナ	せんべい 中華めん サラ ダ油 上白糖 片栗粉 ご ま油 レーズンロール 米	干しいたけ たまねぎ たけの こ グリンピース チンゲンサイ 人参 黒くらげ キャベツ きゅ うり わかめ ネーブル 菜めし の素	エネルギー:477kcal たんぱく質:19.6g 脂質:15.6g 食塩相当量:2.1g
22	木	牛乳 ビスケット	にんじんライス 鶏のクリームソース 豆腐と小松菜のスープ ひじきのサラダ グレープフルーツ	牛乳 ★チヂミ	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム なると	ビスケット 米 サラダ油 小麦粉 バター 上白糖 片栗粉 三温糖 ごま油	人参 かぼちゃ たまねぎ コーン 小松菜 ひじき キャ ベツ グレープフルーツ にら	エネルギー:482kcal たんぱく質:18.5g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.8g
23	金	牛乳 マンナビスケット	ご飯 すまし汁 かれのい中華風トマトソースかけ ごまあえ あんず缶	牛乳 バウムクーヘン せんべい	牛乳 鶏肉 かれのい	ビスケット 米 片栗粉 油 サラダ油 三温糖 上 白糖 白ごま バウムクー ヘン せんべい	人参 ほうれんそう たまね ぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし あんず	エネルギー:508kcal たんぱく質:18.7g 脂質:15.6g 食塩相当量:1.5g
26	月	牛乳 ビスケット	ホットロール トマトと卵のスープ 白身魚のマヨネーズ焼き コーンサラダ 白桃缶	牛乳 ★切干大根の おにぎり	牛乳 豆腐 卵 鶏 肉 かれのい ハム ベーコン	ビスケット ホットロール 片栗粉 マヨドレ(卵不使 用) サラダ油 米 ごま 油	トマト たまねぎ チンゲンサイ ホールコーン キャベツ きゅうり 人参 白桃缶 切干 大根	エネルギー:475kcal たんぱく質:22.1g 脂質:15.7g 食塩相当量:2.1g
27	火	牛乳 塩せんべい	麦入りご飯 小魚のあめ煮 豆腐の味噌汁 筑前煮 オレンジ	牛乳 はちみつレモンゼリー 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 さといも サラダ 油 三温糖 ゼリー	たまねぎ 小松菜 人参 ごぼ う 干しいたけ グリンビー ス ネーブル	エネルギー:502kcal たんぱく質:18.9g 脂質:12.1g 食塩相当量:1.7g
28	水	牛乳 ビスケット	ご飯 ほうれん草とじゃがいもの味噌汁 豚肉の生姜焼き トマト バナナ	牛乳 ★きなこペースト サンド	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 きなこ	ビスケット 米 じゃがい も サラダ油 片栗粉 食 パン マーガリン 上白糖 白ごま	ほうれんそう えのきたけ 生 姜 たまねぎ 人参 さやいん げん トマト バナナ	エネルギー:485kcal たんぱく質:20.1g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.3g
29	木	牛乳 パイ菓子	わかめご飯 けんちん汁 魚のごまみそ焼き キャベツのおひたし グレープフルーツ	牛乳 Feウエハース せんべい	牛乳 豆腐 鶏肉 かれのい みそ かつ お節 ウエハース	パイ菓子 米 麦 さとい も サラダ油 上白糖 白 ごま せんべい	わかめご飯の素 ごぼう 人 参 だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ ほうれんそう グ レープフルーツ	エネルギー:480kcal たんぱく質:20.2g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.5g
30	金	牛乳 マンナビスケット	マーボー豆腐飯 中華スープ じゃこサラダ あんず缶	牛乳 ★パンケーキ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 ハム ち りめんじゃこ	ビスケット サラダ油 上 白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 パンケーキミックス マーガリン	ねぎ にら 人参 たけのこ たまねぎ チンゲンサイ もや し きゅうり わかめ あんず	エネルギー:496kcal たんぱく質:20.1g 脂質:15.6g 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★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。

○ 献立表は我孫子市ホームページに掲載しています。5月からは紙での配布はありません。ご了承ください。

おたより(献立表・給食だより)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	487kcal
たんぱく質:18.0g	20.0g
脂 質:13.0g	14.6g
食塩相当量:1.7g以下	1.8g