令和8年10月　献　立　表

3歳以上児

我孫子市立保育園

日	曜	献立名 給食	献立名 午後おやつ	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	栄養価
1	木	コッペパン　豆腐ともやしのスープ 鮭のタルタルソース焼き ハムとほうれん草のサラダ　あんず缶	牛乳 ★わかめおにぎり	豆腐 鶏肉 鮭 ハム 牛乳	味付けロール　マヨドレ(卵不使用)　サラダ油　米	もやし たまねぎ 人参 ほうれんそう キャベツ きゅうり あんず わかめご飯の素	ｴﾈﾙｷﾞｰ:543kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:25.2g 脂質:18.3g 食塩相当量:2g
2	金	ツナチャーハン　中華スープ トマトサラダ　マスカットゼリー	牛乳 ★黒ごまペーストサンド 型抜きチーズ	ツナ 鶏肉 牛乳 チーズ	米 サラダ油 上白糖 マスカットゼリー 食パン 黒ごまクリーム	たまねぎ 人参 干ししいたけ さやいんげん 小松菜 黒きくらげ トマト きゅうり	ｴﾈﾙｷﾞｰ:521kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.7g 脂質:17.9g 食塩相当量:2.3g
5	月	スパゲティミートソース レーズンバターロール 豆腐と南瓜のスープ　パインサラダ	牛乳 ★じゃこおにぎり	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ	スパゲッティ サラダ油 レーズンロール 米 白ごま ごま油	たまねぎ 人参 ホールトマト マッシュルーム トマトピューレー さやいんげん 南瓜 コーン キャベツ きゅうり パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ:569kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.1g 脂質:16.5g 食塩相当量:2.2g
6	火	ご飯　さつまいも汁　魚のカレー焼き ほうれん草のサラダ　あんず缶	牛乳 ★いちごジャムサンド	鶏肉 豆腐 みそ さば 牛乳	米 さつまいも サラダ油 上白糖 食パン いちごジャム	人参 たまねぎ だいこん ほうれんそう えのきたけ ホール コーン あんず	ｴﾈﾙｷﾞｰ:545kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.8g 脂質:15.8g 食塩相当量:1.6g
7	水	麦入りご飯　のりの佃煮 青菜の味噌汁　生揚げの五目煮 オレンジ	牛乳 カステラ チーズ	みそ 生揚げ 豚肉 牛乳 チーズ	米 麦 上白糖 サラダ油 三温糖 片栗粉 カステラ	焼きのり 小松菜 だいこん たまねぎ 人参 たけのこ 干ししいたけ さやいんげん ネーブル	ｴﾈﾙｷﾞｰ:529kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.9g 脂質:12.8g 食塩相当量:1.8g
8	木	ご飯　きのこ五目汁 鮭のごまみそ焼き　三色あえ　バナナ	ジョア ★チヂミ	豆腐 鮭 みそ ジョア なると	米 上白糖 白ごま 小麦粉 片栗粉 サラダ油 三温糖 ごま油	えのきたけ なめこ チンゲンサイ わかめ たまねぎ ほうれんそう 人参 もやし バナナ にら	ｴﾈﾙｷﾞｰ:541kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.3g 脂質:10.6g 食塩相当量:1.8g
9	金	ターメリックライス チリコンカーネのカレー風味 トマトと卵のスープ キャベツサラダ　グレープフルーツ	牛乳 サラダせんべい クッキー	だいず 豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 麦 サラダ油 片栗粉 せんべい クッキー	たまねぎ 人参 生姜 にんにく トマト ほうれんそう キャベツ きゅうり グレープフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:552kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.4g 脂質:14.6g 食塩相当量:2.6g
12	祝	スポーツの日					
13	火	ご飯　キャベツと春雨のスープ 魚の味噌煮　小松菜のごまあえ オレンジ	牛乳 ★ミロカステラ	鶏肉 さば みそ 牛乳 卵	米 はるさめ ごま油 三温糖 白ごま 上白糖 小麦粉 バター	人参 たまねぎ キャベツ 生姜 小松菜 もやし ネーブル レーズン	ｴﾈﾙｷﾞｰ:531kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.5g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.6g
14	水	黒糖ロール　クリームシチュー かれいのトマトソースかけ ほしぶどうサラダ　白桃缶	牛乳 ★塩おにぎり チーズ	鶏肉 牛乳 かれい チーズ	黒糖ロール サラダ油 片栗粉 上白糖 米	南瓜 たまねぎ コーン ホールトマト キャベツ きゅうり レーズン 白桃	ｴﾈﾙｷﾞｰ:524kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.8g
15	木	麦入りご飯　かつおふりかけ えのきと小松菜の味噌汁 炒り鶏　バナナ	牛乳 ロールカステラ いりじゃこ	みそ 鶏肉 牛乳 煮干	米 麦 さといも サラダ油 三温糖 ロールカステラ	だいこん えのきたけ 小松菜 人参 ごぼう たまねぎ たけのこ 干ししいたけ さやいんげん バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:518kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.8g
16	金	マーボー豆腐飯　華風スープ キャベツともやしのナムル プチダノン	牛乳 ビスコ しょうゆせんべい	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 プチダノン 牛乳	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 白ごま 三温糖 ビスコ せんべい	ねぎ にら チンゲンサイ たまねぎ 人参 黒きくらげ もやし キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:567kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.5g 脂質:18.6g 食塩相当量:2.1g
19	月	チキンライス　豆腐と青梗菜のスープ ひじきのサラダ　黄桃缶	牛乳 サラダせんべい クラッカー　チーズ	鶏肉 豆腐 ハム 牛乳 チーズ	米 サラダ油 上白糖 サラダせんべい クラッカー	たまねぎ 人参 コーン さやいんげん チンゲンサイ しいたけ ひじき キャベツ 黄桃	ｴﾈﾙｷﾞｰ:563kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.7g 脂質:18.4g 食塩相当量:2.6g
20	火	ご飯　じゃが芋の味噌汁 鶏のきのこソース焼き ツナとほうれん草のサラダ　バナナ	牛乳 ★ポテトフライ	みそ 鶏肉 ツナ 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ	たまねぎ 小松菜 えのきたけ ほうれんそう キャベツ 人参 きゅうり バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:560kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.5g
21	水	食パン　小豆の甘煮 和風カレーうどん　ささみサラダ パイン缶	牛乳 おかかおにぎり	小豆 鶏肉 鶏ささみ 牛乳 かつお節	食パン 三温糖 干しうどん(乾) 上白糖 片栗粉 白ごま サラダ油 ごま油 米	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ:560kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g 脂質:9.6g 食塩相当量:2.7g
22	木	さつまいもご飯　麩の澄まし汁 魚のみりん焼き ほうれん草のごまあえ　あんず缶	牛乳 ヨーグルト 青のりせんべい	さば 牛乳 ヨーグルト	米 さつまいも 焼きふ 上白糖 白ごま せんべい	チンゲンサイ たまねぎ ほうれんそう キャベツ 人参 あんず	ｴﾈﾙｷﾞｰ:525kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.9g 脂質:15.1g 食塩相当量:1.7g
23	金	ご飯　けんちん汁　鮭のもみじ焼き おひたし　みかん	牛乳 ★きなこペーストサンド いりじゃこ	豆腐 鶏肉 鮭 かつお節 牛乳 きなこ 煮干	米 さといも サラダ油 マヨドレ(卵不使用) 食パン マーガリン 上白糖 白ごま	ごぼう だいこん ねぎ 人参 小松菜 もやし みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:542kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.7g
26	月	麦入りご飯　納豆あえ ほうれん草の味噌汁 肉じゃが　オレンジ	牛乳 ★パンケーキ チーズ	納豆 みそ 豚肉 牛乳 チーズ	米 麦 サラダ油 じゃがいも 上白糖 パンケーキミックス マーガリン	にら ほうれんそう だいこん 人参 たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん ネーブル	ｴﾈﾙｷﾞｰ:534kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.9g
27	火	ご飯　南瓜の味噌汁 鶏肉のおろし焼き　三色あえ バナナ	牛乳 バウムクーヘン 揚げせんべい	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	米 上白糖 バウムクーヘン 揚げせんべい	南瓜 たまねぎ わかめ だいこん 生姜 キャベツ 人参 もやし バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:532kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.8g 脂質:11.8g 食塩相当量:1.9g
28	水	菜飯　ウエーブスープ かれいのカレー風味揚げ ポパイサラダ　あんず缶	牛乳 ★りんごジャムサンド いりじゃこ	鶏肉 かれい 牛乳 煮干	米 麦 ワンタンの皮 ごま油 片栗粉 サラダ油 上白糖 食パン りんごジャム	菜めしの素 干ししいたけ キャベツ だいこん 人参 生姜 ほうれんそう えのきたけ あんず	ｴﾈﾙｷﾞｰ:537kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.9g 脂質:12.6g 食塩相当量:2.1g
29	木	レーズンパン　トマトスープ 鮭のマヨネーズ焼き　野菜サラダ グレープフルーツ	牛乳 ★切干大根のおにぎり	鶏肉 鮭 ハム 牛乳 ベーコン	ぶどうパン じゃがいも サラダ油 上白糖 マヨドレ(卵不使用) 米 ごま油	トマト　たまねぎ 人参 トマトジュース キャベツ きゅうり グレープフルーツ 切干大根	ｴﾈﾙｷﾞｰ:563kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.8g 脂質:18g 食塩相当量:2.2g
30	金	【ハロウィンの献立】 カレーピラフ　南瓜のスープ ひじきのマリネ　黄桃缶	牛乳 ハロウィンゼリー サラダせんべい	豚肉 鶏肉 ハム 牛乳	米 サラダ油 上白糖 せんべい	たまねぎ 人参 さやいんげん 南瓜 キャベツ ひじき きゅうり 黄桃	ｴﾈﾙｷﾞｰ:536kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.8g 脂質:13.5g 食塩相当量:2.3g

- 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。
- おやつの★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。

○ 子どもたちの成長に伴い、10月より給与栄養目標量を増やしています。

食欲の秋です！

暑い夏から一転、木々が色づきはじめ、秋の気配が感じられます。新米をはじめ、秋は1年で食べ物が最もおいしく感じる季節です。いろいろな秋の味覚を楽しみましょう♪

目標量	今月の平均
エネルギー:540kcal	542kcal
たんぱく質:20g	21.4g
脂質:15g	15.0g
食塩相当量:1.9g以下	2.0g