



令和8年10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	
1 木	牛乳 パイ菓子	コッパパン 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	牛乳 豆腐 鶏肉 鮭 ハム	パイ菓子 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 れん草 キャベツ きゅうり あんず わかめご飯の素	1杯分:489kcal タバコ:21.5g 脂質:19.8g 食塩相当量:1.7g
2 金	牛乳 ビスコ	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 チーズ	牛乳 ツナ 鶏肉 チーズ	ビスコ 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 干しいたけ さやいんげん 小松菜 黒 さくらげ トマト きゅうり	1杯分:506kcal タバコ:15.7g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.8g
5 月	牛乳 ウエハース	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	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ	ウエハース 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 トマトビュレ ー さやいんげん 南瓜 コーン キャベツ きゅうり パイン缶	1杯分:510kcal タバコ:21.5g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.9g
6 火	牛乳 サラダせんべい	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	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ かれい	サラダせんべい 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 れん草 えのきたけ ホール コーン あんず	1杯分:501kcal タバコ:20.8g 脂質:12.2g 食塩相当量:1.5g
7 水	牛乳 ごませんべい	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	牛乳 みそ 生揚げ 豚 肉 チーズ	せんべい 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 しいたけ さやいんげん ネーブル	1杯分:521kcal タバコ:18.6g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.7g
8 木	牛乳 パイ菓子	ご飯 きのこと五目汁 鮭のごまみそ焼き 三色あえ パナナ	ジョア ★チヂミ	牛乳 豆腐 鮭 みそ ジョア なた	パイ菓子 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 れん草 人参 もやし パナ ナ にら	1杯分:546kcal タバコ:21.7g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.7g
9 金	牛乳 クリームサンド クラッカー	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	牛乳 だいず 豚肉 卵 鶏肉	クリームクラッカー 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 ほうれん草 キャ ベツ きゅうり グレープフ ルーツ	1杯分:513kcal タバコ:22.2g 脂質:16.7g 食塩相当量:2.2g
12 祝	スポーツの日						
13 火	牛乳 揚げせんべい	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	牛乳 鶏肉 かれい み そ 卵	せんべい 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	1杯分:483kcal タバコ:19g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.5g
14 水	牛乳 パイ菓子	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 ほしごぼうサラダ 白桃缶	牛乳 ★塩おにぎり チーズ	牛乳 鶏肉 かれい チーズ	パイ菓子 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	1杯分:498kcal タバコ:20.6g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.7g
15 木	牛乳 クリームサンド クラッカー	麦入りご飯 かつおぶりかけ えのきと小松菜の味噌汁 炒り鶏 パナナ	牛乳 ロールカステラ いりじゃこ	牛乳 みそ 鶏肉 煮干	クリームクラッカー 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 干しいたけ さや いんげん パナナ	1杯分:495kcal タバコ:17.2g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.6g
16 金	牛乳 サラダせんべい	マーボー豆腐飯 華風スープ キャベツともやしのナムル プチダンロン	牛乳 ビスコ しょうゆせんべい	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 プチダンロン	サラダせんべい 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 黒さくらげ も やし キャベツ	1杯分:525kcal タバコ:21g 脂質:19.1g 食塩相当量:1.7g
19 月	牛乳 ごませんべい	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	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム チーズ	せんべい 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	1杯分:504kcal タバコ:19.1g 脂質:16.8g 食塩相当量:2.2g
20 火	牛乳 揚げせんべい	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 パナナ	牛乳 ★ポテトフライ	牛乳 みそ 鶏肉 ツナ	せんべい 米 じゃがいも 片 栗粉 サラダ油 フライドポテ ト	たまねぎ 小松菜 えのきた け ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり パナナ	1杯分:507kcal タバコ:20g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.5g
21 水	牛乳 Fe強化 ウエハース	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	牛乳 小豆 鶏肉 鶏さ さみ かつお節	ハリス 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	1杯分:500kcal タバコ:17.9g 脂質:11.7g 食塩相当量:2.2g
22 木	牛乳 パイ菓子	さつまいもご飯 麴の澄まし汁 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	牛乳 かれい ヨーグル ト	パイ菓子 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 れん草 キャベツ 人参 あ んず	1杯分:487kcal タバコ:18.8g 脂質:12.8g 食塩相当量:1.7g
23 金	牛乳 クラッカー	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	牛乳 豆腐 鶏肉 鮭 かつお節 きなこ 煮干	クラッカー 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	1杯分:524kcal タバコ:22.3g 脂質:18.9g 食塩相当量:1.6g
26 月	牛乳 せんべい	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	牛乳 納豆 みそ 豚肉 チーズ	せんべい 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 ほうれん草 だいこん 人参 たまねぎ 干しいた け さやいんげん ネーブル	1杯分:510kcal タバコ:18.9g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.8g
27 火	牛乳 サラダせんべい	ご飯 南瓜の味噌汁 鶏肉のおろし焼き 三色あえ パナナ	牛乳 バウムクーヘン 青のりせんべい	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉	サラダせんべい 米 上白糖 バウムクーヘン せんべい	南瓜 たまねぎ わかめ だい いこん 生姜 キャベツ 人参 もやし パナナ	1杯分:503kcal タバコ:19.1g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.6g
28 水	牛乳 ごませんべい	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	牛乳 鶏肉 かれい 煮 干	せんべい 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 白ごま	菜めしの素 干しいたけ キャベツ だいこん 人参 生 姜 ほうれん草 えのきた け あんず	1杯分:520kcal タバコ:21.3g 脂質:13.5g 食塩相当量:2.1g
29 木	牛乳 パイ菓子	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	牛乳 鶏肉 鮭 ハム ベーコン	パイ菓子 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	1杯分:501kcal タバコ:20.5g 脂質:20.2g 食塩相当量:1.8g
30 金	牛乳 ビスコ	【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	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	ビスコ 米 サラダ油 上白糖 せんべい ゼリー	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	1杯分:508kcal タバコ:15.7g 脂質:15.4g 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かます。

● 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。

○ 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年で食べ物がいちばん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:510kcal	507kcal
たんばく質:19g	19.7g
脂質:14g	15.7g
食塩相当量:1.7g以下	1.8g