



令和7年10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	水	牛乳 ビスケット	ご飯 コーン入り野菜スープ かれのチーズピカタ ハムサラダ あんず缶	牛乳 パイ菓子 こませんべい	牛乳 鶏肉 かれい チーズ ハム	ビスケット 米 ジャがい 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	134kcal たんぱく: 20.3g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 1.5g
2	木	牛乳 炒めシフォン	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 米粉のパナナケーキ 揚げせんべい	牛乳 鶏肉 豆腐 ベー コン ハム ちりめん じゃこ	ビスケット 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	134kcal たんぱく: 17.8g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 1.9g
3	金	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の澄まし汁 鮭のもみじ焼き ほうれん草のおひたし 白桃缶	牛乳 ★黒ごまペースト チーズ	牛乳 豆腐 鶏肉 鮭 かつお節	ビスケット 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 ほうれん草 もやし 白桃缶	134kcal たんぱく: 21g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.4g
6	月	牛乳 塩せんべい	【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	牛乳 ウインナー 鶏肉 ハンバーグ	せんべい 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	134kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 15.8g 食塩相当量: 1.3g
7	火	牛乳 パイ菓子	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	牛乳 豆腐 鶏肉 かれ い チーズ	パイ菓子 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	134kcal たんぱく: 21.7g 脂質: 16g 食塩相当量: 1.9g
8	水	牛乳 こませんべい	肉豆腐丼 かきたま汁 ほうれん草のサラダ ブチダノン	牛乳 ★ポテトもち	牛乳 豆腐 豚肉 卵 鶏肉 ブチダノン	せんべい しらす さら だ油 三温糖 片栗粉 米 麦 上白糖 ジャがいも マーガリン	さやえんどう たまねぎ 人参 干しいたけ わか め ほうれんそう えのき だけ ホールコーン	134kcal たんぱく: 22.6g 脂質: 16.2g 食塩相当量: 1.9g
9	木	牛乳 ウエハース	ベーコンと小松菜のご飯 ジャがいもの味噌汁 生揚げの五目煮 パイン缶	牛乳 ★ミロカステラ	牛乳 ベーコン みそ 生揚げ 豚肉 卵	ウエハース 米 サラダ油 ジャがいも 三温糖 片栗 粉 上白糖 小麦粉 ハ ター	菜のしお 菜 エリンギ 小松菜 たまねぎ わかめ 人参 だけ の 干しいたけ さやいん どり グリンピース	134kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 1.7g
10	金	牛乳 クリームクラッカー	レーズンパン クリームシチュー かれのトマトソースかけ ツナと小松菜のサラダ パナナ	【目の愛護デー】 牛乳 ブルーベリーゼリー ビスコ せんべい	牛乳 豚肉 かれい ツ ナ	クリームクラッカー 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 パナナ	134kcal たんぱく: 20.9g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.8g
13日(祝) スポーツの日								
14	火	牛乳 ビスケット	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 マンナ こませんべい	牛乳 豚肉 だいず 豆 腐 卵 鶏肉 ハム	ビスケット 米 麦 サラ ダ油 片栗粉 上白糖 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	134kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 1.8g
15	水	牛乳 パイ菓子	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	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚 肉 豆腐 みそ かれい	パイ菓子 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	134kcal たんぱく: 21.5g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 2.3g
16	木	牛乳 コナツサブレ	麦入りご飯 小魚のあめ煮 豆腐の澄まし汁 筑前煮 パナナ	牛乳 ヨーグルト サラダせんべい	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 鶏肉 ヨーグルト	コナツサブレ 米 麦 上白糖 白ごま さといも サラダ油 三温糖 かりん 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 パナナ	134kcal たんぱく: 20.2g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.6g
17	金	牛乳 せんべい	ホットロール コーンスープ 鶏肉のオレンジマーレードソース ポパイサラダ パイン缶	牛乳 カステラ	牛乳 鶏肉 生クリーム	せんべい ホットロール サラダ油 小麦粉 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	134kcal たんぱく: 21.3g 脂質: 17.4g 食塩相当量: 1.7g
20	月	牛乳 クラッカー	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	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かれい	クラッカー 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	134kcal たんぱく: 20.6g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 1.6g
21	火	牛乳 ビスケット	黒糖ロール 味噌ラーメン 鶏の生焼き 塩こんぶあえ あんず缶	牛乳 ★いなりすし	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	ビスケット 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 生麦 たまねぎ キャベツ き ゅうり 塩昆布 あんず	134kcal たんぱく: 23.9g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 2.4g
22	水	牛乳 揚げせんべい	ご飯 五目汁 魚のごまみそ焼き 三色あえ パナナ	牛乳 ★チヂミ チーズ	牛乳 豆腐 かれい み そ なたと チーズ	せんべい 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 パナナ には	134kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 2g
23	木	牛乳 ウエハース	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	牛乳 みそ 鶏肉 煮干 小松菜	ウエハース 米 麦 上白 糖 ジャがいも 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 干しい たけ グリンピース 黄桃缶	134kcal たんぱく: 18.2g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.7g
24	金	牛乳 ビスコ	マーボー豆腐飯 華風スープ ナムル オレンジ	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 きなこ	ビスコ 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 には 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	134kcal たんぱく: 20.7g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 1.6g
27	月	牛乳 クリームクラッカー	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	牛乳 鶏肉 鮭 ハム かつお節 チーズ	クリームクラッカー 食 パン いちごジャム ジャ 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	134kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 18.6g 食塩相当量: 1.8g
28	火	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐の味噌汁 鶏肉のおろし焼き 小松菜のナムル パナナ	牛乳 バウムクーヘン サラダせんべい	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 ごま油 バ ウムクーヘン	せんべい 米 上白糖 白 ごま 三温糖 ごま油 バ ウムクーヘン	たまねぎ ほうれんそう だいこん 生麦 小松菜 キャベツ 人参 パナナ	134kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 13.5g 食塩相当量: 1.7g
29	水	牛乳 ビスケット	菜飯 ウエーブスープ かれの中華風トマトソースかけ パインサラダ	牛乳 ★きなこベーストサンド	牛乳 鶏肉 かれい き なこ	ビスケット 米 菜 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	菜のしお 菜 干しいたけ チンゲンサイ だいこん しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり パイン缶	134kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 18.4g 食塩相当量: 1.6g
30	木	牛乳 パイ菓子	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 こませんべい	牛乳 豚肉 豆腐 ヨー グルト	パイ菓子 上白糖 白ご 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	134kcal たんぱく: 18g 脂質: 16.6g 食塩相当量: 1.7g
31	金	牛乳 ウエハース	【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	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	ウエハース 米 サラダ油 片栗粉 小麦粉 上白糖 バター 砂糖	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 南瓜ペースト	134kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 18.4g 食塩相当量: 1.6g

- 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
- お米は我孫子市内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: 510kcal	510kcal
たんぱく質: 19.0g	20.1g
脂質: 14.0g	16.4g
食塩相当量: 1.7g以下	1.8g