



# 令和8年6月 献立表

3歳以上児



我孫子市立寿保育園

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 月	ご飯 五目汁 鶏の西京焼き 三色あえ 黄桃缶	牛乳 パイ菓子 ごませんべい	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 サラダ油 上白糖 パイ菓子 ごませんべい	だいこん 人参 ねぎ たまねぎ 小松菜 キャベツ 黄桃	1人分--:509kcal タバコ:21.9g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.7g
2 火	コッパパン クリームシチュー かわいいのカレー焼き ポパイサラダ あんず缶	牛乳 ★ごまおにぎり チーズ	鶏肉 牛乳 かわいい チーズ	味付けロール じゃがいも サラダ油 片栗粉 上白糖 米 白ごま	たまねぎ 人参 ほうれんそう えのきたけ あんず	1人分--:538kcal タバコ:25.5g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.9g
3 水	ツナチャーハン トマトスープ じゃこサラダ パナナ	牛乳 ビスコ 揚げせんべい	ツナ 鶏肉 ハム ちりめん じゃこ 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも(冷凍 アイス) 上白糖 ごま油 ビスコ 揚げせんべい	たまねぎ 人参 干しいたけ さいやんげん トマト ト マトジュース もやし きゅう り わかめ パナナ	1人分--:530kcal タバコ:16.5g 脂質:16.2g 食塩相当量:2.1g
4 木	ご飯 のりの佃煮 厚揚げの味噌汁 筑前煮 パイン缶	牛乳 ★切干大根のチヂミ	生揚げ みそ 鶏肉 牛乳	米 上白糖 さといも サラ ダ油 三温糖 小麦粉 片栗 粉 ごま油	焼きのり たまねぎ チンゲ ンサイ 人参 ごぼう 干しい たけ さいやんげん パイ ン缶 切干大根 にら	1人分--:510kcal タバコ:18g 脂質:11.5g 食塩相当量:1.9g
5 金	麦入りご飯 かつおふりかけ 卵とコーンのスープ 鮭のあけぼの焼き キャベツのごまあえ オレンジ	牛乳 ★きなごまカロロ	卵 鶏肉 鮭 牛乳 きなこ	米 麦 片栗粉 マヨドレ(卵 不使用) 白ごま 上白糖 マ カロロ 黒砂糖	クリームコーン 南瓜 たまね ぎ 人参 キャベツ もやし ネーブル	1人分--:554kcal タバコ:23.4g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.5g
8 月	ターメリックライス ドライカレー 豆腐とキャベツのスープ トマトとアスパラのサラダ プチダノン	牛乳 ウエハース 青のりせんべい	豚肉 だいず 鶏肉 豆腐 プ チダノン 牛乳	米 麦 サラダ油 上白糖 ウ エハース せんべい	たまねぎ 人参 キャベツ ト マト アスパラガス	1人分--:524kcal タバコ:23.4g 脂質:16.3g 食塩相当量:2g
9 火	ご飯 豆腐と青梗菜のすまし汁 鶏肉のおろし焼き 小松菜のごまあえ パナナ	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	豆腐 鶏肉 牛乳 煮干	米 片栗粉 上白糖 白ごま ロールカステラ	チンゲンサイ 人参 たまね ぎ だいこん 生姜 小松菜 もやし パナナ	1人分--:518kcal タバコ:18g 脂質:12.2g 食塩相当量:1.6g
10 水	五目鶏飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鮭のきのこソース焼き ナムル あんず缶	牛乳 ★ジャムサンド	鶏肉 油揚げ みそ 鮭 牛乳	米 サラダ油 片栗粉 白ご ま 三温糖 ごま油 食パン いちごジャム	ごぼう 人参 干しいたけ さいやんげん キャベツ た まねぎ えのきたけ もやし ほうれんそう あんず	1人分--:511kcal タバコ:23g 脂質:14.1g 食塩相当量:2g
11 木	焼きそば ホットロール 五目スープ フルーツヨーグルト	牛乳 ★切干大根のおにぎり	豚肉 豆腐 鶏肉 ヨーグル ト 牛乳 ベーコン	中華めん サラダ油 ホッ トロール 片栗粉 米 ごま油	キャベツ たまねぎ 人参 も やし にら コーン みかん缶 白桃 パイン缶 切干大根	1人分--:511kcal タバコ:19.7g 脂質:13.1g 食塩相当量:2.5g
12 金	ご飯 鶏と青菜の澄まし汁 魚の味噌煮 ほうれん草のあえ物 白桃缶	牛乳 ★おからと人参のケーキ	鶏肉 さば みそ 牛乳 おか らパウダー 卵	米 三温糖 上白糖 小麦粉 バター 粉糖	えのきたけ チンゲンサイ た まねぎ 生姜 ほうれんそう 人参 もやし 白桃	1人分--:526kcal タバコ:21.4g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.9g
15 月	マーボー豆腐飯 中華スープ フルーツミックス	牛乳 ★ポテトフライ チーズ	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 牛乳 チーズ	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 小麦 万代ポテ	ねぎ にら わかめ ほうれん そう 人参 たまねぎ みかん 缶 パイン缶 黄桃	1人分--:542kcal タバコ:18.9g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.7g
16 火	ご飯 ウエーブスープ 魚のトマトソース焼き 小松菜のナムル オレンジ	牛乳 ★黒ごまペーストサンド	豚肉 さば 牛乳	米 ワンタンの皮 ごま油 サ ラダ油 上白糖 白ごま 三 温糖 食パン 黒ごまクリー	干しいたけ チンゲンサイ だいこん たまねぎ ホール ムト もやし 小松菜 人参 ネーブル	1人分--:529kcal タバコ:22.5g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.5g
17 水	レーズンパン サマーシチュー 鶏肉のオレンジマーメイドソース ひじきのサラダ パイン缶	牛乳 クラッカー ごませんべい ★いりじゃこ	ベーコン 牛乳 鶏肉 ハム 煮干	ぶどうパン サラダ油 片栗 粉 マーメイド 上白糖 ク ラッカー せんべい	南瓜 たまねぎ 人参 ひじ き キャベツ パイン缶	1人分--:528kcal タバコ:25g 脂質:16.1g 食塩相当量:2.6g
18 木	ご飯 鶏肉と小松菜のすまし汁 鮭のみりん焼き おひたし パナナ	牛乳 パウムクーヘン 揚げせんべい	鶏肉 鮭 かつお節 牛乳	米 上白糖 白ごま パウ ムクーヘン 揚げせんべい	人参 小松菜 たまねぎ ほ うれんそう もやし パナナ	1人分--:513kcal タバコ:20.7g 脂質:14g 食塩相当量:1.6g
19 金	カレーピラフ 南瓜のシチュー 大根サラダ 冷凍みかん	牛乳 Feウエハース サラダせんべい	豚肉 鶏肉 牛乳 ツナ	米 サラダ油 片栗粉 ウエ ハース せんべい	たまねぎ 人参 さいやんげ ん 南瓜 だいこん きゅうり みかん	1人分--:521kcal タバコ:17g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g
22 月	和風スパゲティ バターロール 豆腐とコーンのスープ ツナと小松菜のサラダ パイン缶	牛乳 ★おかかおにぎり ★いりじゃこ	鶏肉 ベーコン 豆腐 ツナ 牛乳 かつお節 煮干	スパゲティ サラダ油 バ ターロール 上白糖 米	たまねぎ 人参 しめじ キ ャベツ コーン 小松菜 パイ ン缶	1人分--:534kcal タバコ:24.2g 脂質:16.4g 食塩相当量:2.5g
23 火	ご飯 麩の澄まし汁 魚のソース煮 小松菜のあえ物 白桃缶	牛乳 マスカットゼリー ごませんべい	さば 牛乳	米 焼きふ 三温糖 上白糖 マスカットゼリー せんべい	チンゲンサイ たまねぎ し ょうが 小松菜 人参 もやし 白桃	1人分--:511kcal タバコ:17.9g 脂質:11.5g 食塩相当量:2.2g
24 水	麦入りご飯 納豆あえ えのきの味噌汁 肉じゃが あんず缶	★ウエーブサンド ビスケット Caせんべい	納豆 みそ 豚肉 ヨーグル ト 牛乳	米 麦 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ビスケット せんべい	にら だいこん えのきたけ ほうれんそう たまねぎ 人 参 干しいたけ さいやん げん あんず パインジュ	1人分--:514kcal タバコ:16.9g 脂質:9.8g 食塩相当量:1.7g
25 木	ご飯 ボルシチ 鶏の照り焼き ほうれん草のサラダ パナナ	牛乳 ★パンケーキ	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上 白糖 片栗粉 パンケーキ ミックス マーガリン	キャベツ たまねぎ 人参 ほ うれんそう えのきたけ ホールコーン パナナ	1人分--:551kcal タバコ:22.2g 脂質:13.3g 食塩相当量:1.4g
26 金	菜飯 きのこ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き ひじきのマリネ オレンジ	牛乳 ★ゆでとうもろこし 揚げせんべい チーズ	豆腐 鮭 みそ ハム 牛乳 チーズ	米 麦 マヨドレ(卵不使用) 上白糖 サラダ油 揚げせん べい	菜めしの素 えのきたけ な めこ だいこん 小松菜 た まねぎ ひじき 人参 きゅう り ネーブル コーン	1人分--:502kcal タバコ:21g 脂質:17.8g 食塩相当量:2.3g
29 月	麦入りご飯 小魚のあめ煮 青菜の味噌汁 生揚げのそぼろ煮 オレンジ	牛乳 ★ジャムサンド チーズ	ちりめんじゃこ みそ 生揚げ 豚肉 牛乳 チーズ	米 麦 上白糖 白ごま サ ラダ油 三温糖 片栗粉 食 パン りんごジャム	小松菜 だいこん たまね ぎ 人参 たけのこ 干しい たけ さいやんげん ネー ブル	1人分--:498kcal タバコ:20.9g 脂質:12.2g 食塩相当量:2.2g
30 火	焼肉チャーハン 華風スープ トマトサラダ パナナ	牛乳 ヨーグルト サラダせんべい	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳 ヨ ーグルト	米 サラダ油 上白糖 白ご ま ごま油 片栗粉 せんべ い	人参 にんにく たまねぎ ね ぎ コーン さいやんげん キャベツ 黒きくらげ トマト きゅうり パナナ	1人分--:525kcal タバコ:19g 脂質:10.4g 食塩相当量:1.9g

- 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。

○ 6月～9月は給食室内における高温多湿下での食中毒発生予防のため、揚げ物の献立を実施しません。(おやつを除く)

### 食中毒に注意!

梅雨は湿度が高く、食中毒菌が増えやすい時期です。食事の前にはよく泡立たてた石鹸で手を洗いましょう。



目標量	今月の平均
エネルギー:520kcal	523kcal
たんぱく質:20g	21.0g
脂質:14g	14.4g
食塩相当量:1.9g以下	1.9g