



令和8年9月 献立表

3歳以上児



我孫子市立保育園

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 火	【防災の日の献立】 わかめご飯(非常食:アルファ米) 豆腐の味噌汁 鮭のみりん焼き ほうれん草とキャベツのナムル パナナ	牛乳 ★揚げ乾パン(備蓄品) レアチーズいちご	豆腐 みそ 鮭 牛乳 レア チーズ	アルファ米 上白糖 白ごま 三温糖 ごま油 乾パン 油 粉糖	たまねぎ チンゲンサイ えの きたけ ほうれん草 キャベ ツ 人参 パナナ	1杯分:549kcal タバ:20.3g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.8g
2 水	焼肉チャーハン 中華スープ ツナと小松菜のサラダ ブチダノン	牛乳 ★アップルケーキ	豚肉 鶏肉 ツナ ブチダノン 牛乳 卵	米 サラダ油 上白糖 白ご ま ごま油 小麦粉 バター	人参 にんにく たまねぎ ね ぎ コーン さやいんげん た けのこ ほうれん草 小松 菜 キャベツ りんご缶	1杯分:504kcal タバ:19.7g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.8g
3 木	コッパパン クリームシチュー かれのいトマトソースかけ ポパイサラダ 白桃缶	牛乳 クッキー サラダせんべい	鶏肉 牛乳 かれい	味付けロール じゃがいも サラダ油 片栗粉 上白糖 クッキー サラダせんべい	たまねぎ 人参 ホールトマト ほうれん草 えのきたけ 白桃	1杯分:545kcal タバ:25.2g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.9g
4 金	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 グレープフルーツ	牛乳 ビスコ 甘辛せんべい	豆腐 みそ 豚肉 牛乳	米 サラダ油 白ごま 片栗 粉 上白糖 ビスコ 揚げせん べい	チンゲンサイ たまねぎ 人 参 生姜 さやいんげん 南 瓜 グレープフルーツ	1杯分:514kcal タバ:20.1g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.6g
7 月	ご飯 けんちん汁 魚の味噌煮 ほうれん草のごまあえ パイン缶	牛乳 ★きなこマカロニ	豆腐 鶏肉 さば みそ 牛乳 きなこ	米 さといも サラダ油 三 温糖 白ごま 上白糖 マカロ ニ 黒砂糖	ごぼう 人参 だいこん 生姜 ほうれん草 キャベツ パイ ン缶	1杯分:546kcal タバ:23.6g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.5g
8 火	黒糖ロール トマトシチュー 鶏肉のれんげ マーメレードソース ほしごどうサラダ パナナ	牛乳 ★じゃこおにぎり	鶏肉 ベーコン 牛乳 ちりめ んじゃこ	黒糖ロール じゃがいも サ ラダ油 マーメレード 片栗粉 米 白ごま 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 レーズン パナナ	1杯分:519kcal タバ:23.8g 脂質:15.9g 食塩相当量:2g
9 水	マーボーなす飯 ウエーブスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ごませんべい パイ菓子	豚肉 みそ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	サラダ油 上白糖 ごま油 片栗粉 米 麦 ワンタンの皮 ごませんべい パイ菓子	なす 人参 ねぎ にら 干し しいたけ チンゲンサイ だい こん みかん缶 白桃 パイン 缶	1杯分:536kcal タバ:18.3g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.7g
10 木	ご飯 豚汁 鮭の照り焼き ナムル グレープフルーツ	牛乳 ★黒ごまパスタサンド チーズ	豚肉 豆腐 みそ 鮭 牛乳 チーズ	米 上白糖 片栗粉 白ごま 三温糖 ごま油 食パン 黒 ごまクリーム	だいこん 人参 たまねぎ ご ぼう もやし ほうれん草 グレープフルーツ	1杯分:523kcal タバ:24.4g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.7g
11 金	麦入りご飯 小魚のあめ煮 豆腐と青梗菜のすまし汁 筑前煮 あんず缶	牛乳 バウムクーヘン 揚げせんべい	ちりめんじゃこ 豆腐 鶏肉 牛乳	米 麦 上白糖 白ごま 片栗 粉 さといも サラダ油 三温糖 バ ウムクーヘン 揚げせんべい	チンゲンサイ 人参 たまね ぎ ごぼう 干ししいたけ さ やいんげん あんず	1杯分:524kcal タバ:20.8g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.9g
14 月	黒糖ロール 醤油ラーメン ツナとほうれん草のサラダ 冷凍みかん	牛乳 ★ごまおにぎり	豚肉 ツナ 牛乳	黒糖ロール 中華めん サラ ダ油 ごま油 米 白ごま	にら チンゲンサイ もやし 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり みかん	1杯分:518kcal タバ:19.6g 脂質:15.7g 食塩相当量:2g
15 火	ご飯 五目汁 魚の香味焼き 塩こんぶあえ あんず缶	牛乳 ロールカステラ いりじゃこ	豆腐 さば 牛乳 煮干	米 白ごま ごま油 ロールカ ステラ	南瓜 だいこん 人参 ねぎ 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり 塩昆布 あんず	1杯分:524kcal タバ:20.2g 脂質:17g 食塩相当量:1.8g
16 水	ご飯 春雨スープ 鶏の西京焼き ほうれん草のあえもの パナナ	牛乳 ヨーグルト クラッカー	鶏肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	米 はるさめ ごま油 上白 糖 クラッカー	たまねぎ キャベツ ほうれ ん草 人参 もやし パナナ	1杯分:522kcal タバ:22.8g 脂質:10.8g 食塩相当量:1.8g
17 木	カレーピラフ コーンスープ じゃこサラダ パイン缶	牛乳 ★ジャムサンド チーズ	豚肉 鶏肉 牛乳 生クリーム ハム ちりめんじゃこ チーズ	米 サラダ油 片栗粉 ごま 油 上白糖 食パン いちご ジャム	たまねぎ 人参 さやいんげ ん 南瓜 クリームコーン も やし きゅうり わかめ パイ ン缶	1杯分:532kcal タバ:19.1g 脂質:15.8g 食塩相当量:2.4g
18 金	ハヤシライス ほうれん草と豆腐のスープ トマトサラダ グレープフルーツ	牛乳 ★ポテトフライ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 サラダ油 小麦粉 上 白糖 フライドポテト	たまねぎ 人参 干ししいた け トマトピューレー さやい んげん ほうれん草 トマト きゅうり グレープフルーツ	1杯分:518kcal タバ:17.7g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.7g
21 祝	敬老の日					
22 祝	国民の休日					
23 祝	秋分の日					
24 木	ご飯 南瓜ときのこの味噌汁 鮭のみじ焼き 小松菜のごまあえ 黄桃缶	牛乳 ビスコ せんべい	豆腐 みそ 鮭 牛乳	米 マヨドレ(卵不使用) 白 ごま 上白糖 ビスコ せんべ い	えのきたけ なめこ 南瓜 人 参 小松菜 キャベツ もやし 黄桃	1杯分:538kcal タバ:19.4g 脂質:15.5g 食塩相当量:1.5g
25 金	【十五夜の献立】 菜飯 さつまいも汁 うさぎハンバーグ ほうれん草のサラダ パナナ	牛乳 十五夜ゼリー サラダせんべい	鶏肉 豆腐 みそ ハンバーグ 牛乳	米 麦 さつまいも 上白糖 片栗粉 サラダ油 ゼリー せん べい	菜めしの素 人参 だいこん ねぎ ほうれん草 えのきた け ホールコーン パナナ	1杯分:549kcal タバ:18.5g 脂質:14.7g 食塩相当量:2.1g
28 月	ご飯 のりごまふりかけ えのきと小松菜の味噌汁 炒り鶏 パイン缶	牛乳 カステラ いりじゃこ	みそ 鶏肉 牛乳 煮干	米 さといも サラダ油 三 温糖 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 パイン缶	1杯分:511kcal タバ:17.9g 脂質:10.4g 食塩相当量:1.8g
29 火	ご飯 きのご汁 魚のソース煮 キャベツともやしのナムル パナナ	牛乳 ウエハース 揚げせんべい	豆腐 さば 牛乳	米 三温糖 白ごま ごま油 ウエハース 揚げせんべい	えのきたけ なめこ ほうれ ん草 しょうが もやし キャベツ 人参 パナナ	1杯分:529kcal タバ:19.6g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.8g
30 水	カナディアンドライカレーライス 野菜スープ パインサラダ	牛乳 お米のいちごケーキ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 麦 サラダ油 米粉ケーキ	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト チンゲンサイ 人参 キャベツ きゅうり パ イン缶	1杯分:509kcal タバ:20.7g 脂質:15.5g 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。

○ 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)



9月1日は防災の日です

保育園では災害時に備え、水、長期保存パンやアルファ米などを一定量備蓄しています。1日の防災の日には、備蓄食料の一部を使用します。

目標量	今月の平均
エネルギー:520kcal	527kcal
たんぱく質:20.0g	20.6g
脂質:13.8g	15.2g
食塩相当量:1.9g以下	1.8g