



令和8年9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	火	牛乳 セサミビスケット	【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 バナナ	牛乳 ビスケット レアチーズいちご	牛乳 豆腐 みそ 鮭 レアチーズ	ビスケット アルファ米 上白糖 白ごま 三温糖 ごま油	たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ ほうれんそう キャベツ 人参 パナナ	1食分:474kcal タバク:18.1g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.4g
2	水	牛乳 塩せんべい	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	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ ブチダノン 卵	せんべい 米 サラダ油 上白糖 白ごま ごま油 小麦粉	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 ほうれんそう 小松菜 キャベツ りんご缶	1食分:472kcal タバク:19g 脂質:17.1g 食塩相当量:1.6g
3	木	牛乳 ウエハース	コッパパン クリームシチュー かれのトマトソースかけ ポパイサラダ 白桃缶	牛乳 クッキー サラダせんべい	牛乳 鶏肉 かわいい	ウエハース 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 ほうれんそう えのきたけ 白桃	1食分:460kcal タバク:20.9g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.4g
4	金	牛乳 ごませんべい	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	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	せんべい 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食分:482kcal タバク:18.7g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.3g
7	月	牛乳 塩せんべい	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 ★きなかまコロニ	牛乳 豆腐 鶏肉 かわいい みそ きなこ	せんべい 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 ほうれんそう キャベツ パイン缶	1食分:457kcal タバク:21g 脂質:11g 食塩相当量:1.3g
8	火	牛乳 クラッカー	黒糖ロール トマトシチュー 鶏肉のオレンジマーマレードソース ほしごとうサラダ パナナ	牛乳 ★じゃこおにぎり	牛乳 鶏肉 ベーコン ちりめんじゃこ	クラッカー 黒糖ロール じゃがいも サラダ油 マーマレード 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食分:457kcal タバク:20.8g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.8g
9	水	牛乳 マンナ	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	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 ヨーグルト	ビスケット 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 干しいたけ チンゲンサイ だいこん みかん缶 白桃 パイン缶	1食分:504kcal タバク:17.4g 脂質:15.5g 食塩相当量:1.6g
10	木	牛乳 甘辛せんべい	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	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭	せんべい 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 ほうれんそう グレープフルーツ	1食分:487kcal タバク:21.6g 脂質:15.6g 食塩相当量:1.6g
11	金	牛乳 塩せんべい	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 パウダーケーキ 揚げせんべい	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 鶏肉	せんべい 米 麦 上白糖 白ごま 片栗粉 さといも サラダ油 三温糖 パウダーケーキ 揚げせんべい	チンゲンサイ 人参 たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん あんず	1食分:502kcal タバク:19.6g 脂質:14.4g 食塩相当量:1.7g
14	月	牛乳 クリームサンド クラッカー	黒糖ロール 醤油ラーメン ツナとほうれんそうのサラダ 冷凍みかん	牛乳 ★ごまおにぎり	牛乳 豚肉 ツナ	クリームクラッカー 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 ほうれんそう キャベツ きゅうり みかん	1食分:453kcal タバク:17.7g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.9g
15	火	牛乳 ココナッツサブレ	ご飯 五目汁 魚の香味焼き 塩こんがえ あんず缶	牛乳 ロールカステラ いりじゃこ	牛乳 豆腐 かわいい 煮干	ココナッツサブレ 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食分:463kcal タバク:18.2g 脂質:12.5g 食塩相当量:1.7g
16	水	牛乳 ごませんべい	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	牛乳 鶏肉 みそ ヨーグルト	せんべい 米 はるさめ ごま油 上白糖 クラッカー	たまねぎ キャベツ ほうれんそう 人参 もやし パナナ	1食分:480kcal タバク:20.8g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.6g
17	木	牛乳 マンナ	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	牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム ハム ちりめんじゃこ	ビスケット 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食分:498kcal タバク:17.5g 脂質:15.1g 食塩相当量:2.1g
18	金	牛乳 醤油せんべい	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	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	せんべい 米 麦 サラダ油 小麦粉 上白糖 小麦粉	たまねぎ 人参 干しいたけ トマトピューレー さやいんげん ほうれんそう トマト きゅうり グレープフルーツ	1食分:486kcal タバク:17g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.6g

敬老の日

国民の休日

秋分の日

24	木	牛乳 セサミビスケット	ご飯 南瓜ときこの味噌汁 鮭のもみじ焼き 小松菜のごまあえ 黄桃缶	牛乳 ビスコ せんべい	牛乳 豆腐 みそ 鮭	ビスケット 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食分:505kcal タバク:18.1g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.3g
25	金	牛乳 塩せんべい	【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	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ハンバーグ	せんべい 米 麦 さつまいも 上白糖 片栗粉 サラダ油 ゼリー	菜めしの素 人参 だいこん ねぎ ほうれんそう えのきたけ ホールコーン パナナ	1食分:517kcal タバク:18.2g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.9g
28	月	牛乳 ビスケット	ご飯 のりごまふりかけ えのきたけと小松菜の味噌汁 炒り鶏 パイン缶	牛乳 カステラ いりじゃこ	牛乳 みそ 鶏肉 煮干	ビスケット 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 干しいたけ さやいんげん パイン缶	1食分:504kcal タバク:17.6g 脂質:11.8g 食塩相当量:1.5g
29	火	牛乳 クリームサンド クラッカー	ご飯 きのこと汁 魚のソース煮 キャベツともやしのナムル バナナ	牛乳 ウエハース 揚げせんべい	牛乳 豆腐 かわいい	クリームクラッカー 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 ほうれんそう しょうが もやし キャベツ 人参 パナナ	1食分:484kcal タバク:18.3g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.8g
30	水	牛乳 醤油せんべい	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	牛乳 豚肉 鶏肉	せんべい 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食分:494kcal タバク:19.5g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.7g

● 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:460kcal 483kcal

たんぱく質:17.0g 18.9g

脂質:13.0g 14.9g

食塩相当量:1.7g以下 1.6g