



令和7年5月 献立表

3歳以上児



我孫子市立保育園

日 曜	給食	午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価
1 木	ターメリックライス チリコンカーネのカレー風味 オニオンスープ ブロッコリーとハムのサラダ オレンジ	牛乳 クッキー せんべい	だいず 豚肉 鶏肉 ハム 牛乳	米 麦 サラダ油 クッキー せんべい	たまねぎ 人参 生姜 にんにく チンゲンサイ ブロッコリー ホールコーン ネーブル	1杯分:513kcal タバコ:24.6g 脂質:16.1g 食塩相当量:2.5g
2 金	レーズンパン ポトフ かわいいトマトソース焼き ポパイサラダ 黄桃缶	牛乳 ★わかめおにぎり	ウインナー 鶏肉 かわいい 牛乳	ぶどうパン じゃがいも サラダ油 上白糖 米	キャベツ たまねぎ 人参 ホールトマト ほうれんそう えのきたけ 黄桃缶 わかめ ご飯の素	1杯分:525kcal タバコ:23.7g 脂質:11.6g 食塩相当量:1.9g
5 祝	こどもの日					
6 祝	振替休日					
7 水	チキンライス 野菜スープ ひじきのマリネ グレープフルーツ	牛乳 カステラ ★いりじゃこ	鶏肉 ハム 牛乳 煮干	米 サラダ油 上白糖 カステラ	たまねぎ 人参 コーン グリンピース ほうれんそう ひじき きゅうり グレープフルーツ	1杯分:511kcal タバコ:21.3g 脂質:13.5g 食塩相当量:2.1g
8 木	バターロール 和風カレーうどん 鶏の照り焼き ナムル あんず缶	牛乳 ★おかかおにぎり チーズ	鶏肉 鶏肉 牛乳 かつお節 チーズ	バターロール うどん 上白糖 片栗粉 白ごま 三温糖 ごま油 米	たまねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれんそう あんず	1杯分:526kcal タバコ:23.5g 脂質:11.5g 食塩相当量:2.4g
9 金	五目鶏飯 豆腐と野菜の味噌汁 魚の香味焼き 塩こんぶ和え バナナ	牛乳 ★ジャムサンド	鶏肉 豆腐 みそ さば 牛乳	米 サラダ油 白ごま 食パン いちごジャム	ごぼう 人参 干しいたけ グリンピース 小松菜 たまねぎ わかめ 生姜 キャベツ きゅうり 塩昆布 バナナ	1杯分:526kcal タバコ:23.6g 脂質:14.9g 食塩相当量:2.2g
12 月	ホットロール サマーシチュー タンドリーチキン ハムサラダ パイン缶	牛乳 ★ごまおにぎり	ベーコン 牛乳 鶏肉 ハム	ホットロール サラダ油 片栗粉 マヨドレ(卵不使用) 米 白ごま	かぼちゃ たまねぎ 人参 にんにく しょうが アップル ソース キャベツ きゅうり パイン缶	1杯分:546kcal タバコ:23.4g 脂質:18g 食塩相当量:2.2g
13 火	ご飯 わかめスープ 白身魚のステーキ ほうれん草のサラダ 白桃缶	牛乳 ビスコ Caせんべい	豚肉 かわいい 牛乳	米 サラダ油 片栗粉 油 上白糖 ビスコ せんべい	もやし 人参 たまねぎ わかめ ほうれんそう えのきたけ ホールコーン 白桃缶	1杯分:537kcal タバコ:19.8g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.8g
14 水	ハヤシライス コーンのスープ トマトサラダ オレンジ	牛乳 ★きなこマカロニ	豚肉 豆腐 牛乳 きなこ	米 麦 サラダ油 小麦粉 片栗粉 上白糖 マカロニ 黒砂糖	たまねぎ 人参 干しいたけ トマトピューレー グリンピース コーン クリームコーン 小松菜 トマト きゅうり ネーブル	1杯分:515kcal タバコ:18.6g 脂質:11.6g 食塩相当量:1.9g
15 木	ご飯 豚汁 魚のソース煮 小松菜のごまあえ 冷凍みかん	牛乳 ビスケット しょうゆせんべい	豚肉 豆腐 みそ さば 牛乳	米 三温糖 上白糖 白ごま ビスケット せんべい	だいこん 人参 たまねぎ ごぼう しょうが 小松菜 もやし みかん	1杯分:537kcal タバコ:22.4g 脂質:14.8g 食塩相当量:2g
16 金	麦入りご飯 納豆あえ ほうれん草と豆腐の味噌汁 肉じゃが グレープフルーツ	牛乳 ★おかからとかぼちゃの ケーキ	納豆 豆腐 みそ 豚肉 牛乳 おからパウダー 卵	米 麦 サラダ油 じゃがいも 上白糖 小麦粉 パター 粉糖	にら ほうれんそう だいこん たまねぎ 人参 干しいたけ グリンピース グレープ フルーツ 南瓜ペースト	1杯分:527kcal タバコ:20.2g 脂質:15.1g 食塩相当量:1.8g
19 月	ご飯 ウエーブスープ 鶏肉のバーベキューソース ほうれん草のおひたし バナナ	牛乳 ヨーグルト ごませんべい	豚肉 鶏肉 かつお節 牛乳 ヨーグルト	米 ワンタンの皮 ごま油 上白糖 せんべい	干しいたけ チンゲンサイ 人参 だいこん 生姜 アップル ソース にんにく ねぎ レモン 汁 ほうれんそう キャベツ バナナ	1杯分:517kcal タバコ:23.9g 脂質:9.4g 食塩相当量:1.3g
20 火	ご飯 じゃがいもの味噌汁 鮭の照り焼き 小松菜のナムル 黄桃缶	牛乳 ★白ごまペーストサンド チーズ	豆腐 みそ 鮭 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 上白糖 片栗粉 白ごま 三温糖 ごま油 食パン 白ごまクリーム	たまねぎ わかめ 小松菜 キャベツ 人参 黄桃缶	1杯分:539kcal タバコ:21.3g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.8g
21 水	ジャージャーメン レーズンバターロール 華風スープ ツナとわかめのサラダ オレンジ	牛乳 ★菜飯おにぎり	豚肉 みそ 鶏肉 ツナ 牛乳	中華めん サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 レーズン ロール 米	干しいたけ たまねぎ たけのこ グリンピース チンゲンサイ 人参 黒きくらげ キャベツ きゅうり わかめ ネーブル 菜めしの素	1杯分:548kcal タバコ:22.1g 脂質:17.1g 食塩相当量:2.4g
22 木	にんじんライス 鶏のクリームソース 豆腐と小松菜のスープ ひじきのサラダ グレープフルーツ	牛乳 ★チヂミ	鶏肉 牛乳 豆腐 ハム なんと	米 サラダ油 小麦粉 パター 上白糖 片栗粉 三温糖 ごま油	人参 かぼちゃ たまねぎ コーン 小松菜 ひじき キャベツ グレープフルーツ にら	1杯分:524kcal タバコ:19.7g 脂質:16g 食塩相当量:2.3g
23 金	ご飯 すまし汁 かわいい中華風トマトソースかけ ごまあえ あんず缶	牛乳 バウムクーヘン せんべい	鶏肉 かわいい 牛乳	米 片栗粉 油 サラダ油 三温糖 上白糖 白ごま バウムクーヘン せんべい	人参 ほうれんそう たまねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし あんず	1杯分:526kcal タバコ:20.2g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.5g
26 月	ホットロール トマトと卵のスープ 白身魚のマヨネーズ焼き コーンサラダ 白桃缶	牛乳 ★切干大根のおにぎり	豆腐 卵 鶏肉 かわいい ハム 牛乳 ベーコン	ホットロール 片栗粉 マヨドレ (卵不使用) サラダ油 米 ごま油	トマト たまねぎ チンゲンサイ ホールコーン キャベツ きゅうり 人参 白桃缶 切干 大根	1杯分:524kcal タバコ:25.8g 脂質:15.9g 食塩相当量:2.5g
27 火	麦入りご飯 小魚のあめ煮 豆腐の味噌汁 筑前煮 オレンジ	牛乳 はちみつレモンゼリー チーズ	ちりめんじゃこ 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 チーズ	米 麦 上白糖 白ごま さといも サラダ油 三温糖 ゼリー	たまねぎ 小松菜 人参 ごぼう 干しいたけ グリン ピース ネーブル	1杯分:525kcal タバコ:20.3g 脂質:10.5g 食塩相当量:2g
28 水	ご飯 ほうれん草とじゃがいもの味噌汁 豚肉の生姜焼き トマト バナナ	牛乳 ★きなこペーストサンド	豆腐 みそ 豚肉 牛乳 きなこ	米 じゃがいも サラダ油 片栗粉 マーガリン 上白糖 白ごま	ほうれんそう えのきたけ 生姜 たまねぎ 人参 さや いんげん トマト バナナ	1杯分:516kcal タバコ:21.2g 脂質:13.4g 食塩相当量:1.5g
29 木	わかめご飯 けんちん汁 魚のごまみそ焼き キャベツのおひたし グレープフルーツ	牛乳 Feウエハース せんべい	豆腐 鶏肉 さば みそ かつお節 牛乳 ウエハース	米 麦 さといも サラダ油 上白糖 白ごま せんべい	わかめご飯の素 ごぼう 人参 だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ ほうれんそう グレープフルーツ	1杯分:508kcal タバコ:22.2g 脂質:16g 食塩相当量:1.7g
30 金	マーボー豆腐飯 中華スープ じゃこサラダ あんず缶	牛乳 ★パンケーキ	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 ハム ちりめんじゃこ 牛乳	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 パンケーキ ミックス マーガリン	ねぎ にら 人参 たけのこ たまねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり わかめ あんず	1杯分:534kcal タバコ:21.5g 脂質:15.1g 食塩相当量:2.4g

● 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。

○ 献立表は我孫子市ホームページに掲載しています。5月からは紙での配布はありません。ご了承ください。

おたより(献立表・給食だより)の更新は、
毎月1日にLINEで通知があります。

目標量	今月の平均
エネルギー:510kcal	526kcal
たんぱく質:19.0g	22.0g
脂質:14.0g	14.3g
食塩相当量:1.9g以下	2.0g