



令和8年4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 水	ご飯 鶏と青菜の澄まし汁 鮭の西京焼き キャベツのごまあえ パイン缶	牛乳 ぶどうゼリー 青のりせんべい	鶏肉 鮭 みそ 牛乳	米 上白糖 白ごま せんべい	えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし 人参 パイン缶	171kcal たんぱく質:19.5g 脂質:13.4g 食塩相当量:1.4g
2 木	ホットロール ポトフ 鶏肉のトマトソース焼き 大根サラダ 黄桃缶	牛乳 ★ごまおにぎり	鶏肉 ツナ 牛乳	ホットロール じゃがいも サラダ油 上白糖 米 白ごま	キャベツ たまねぎ 人参 ホールトマト だいこん きゅうり 黄桃缶	171kcal たんぱく質:24.5g 脂質:14.7g 食塩相当量:2g
3 金	ご飯 南瓜の味噌汁 魚のみりん焼き ナムル オレンジ	牛乳 ★パンケーキ	みそ さば 牛乳	米 上白糖 白ごま 三温糖 ごま油 パンケーキミックス マーガリン サラダ油	南瓜 たまねぎ わかめ もやし ほうれんそう 人参 ネーブル	171kcal たんぱく質:19.2g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.9g
6 月	ご飯 豚汁 鶏の生姜焼き ほうれん草のあえもの あんず缶	牛乳 ★ジャムサンド チーズ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 チーズ	米 白ごま 上白糖 食パン いちごジャム	だいこん 人参 たまねぎ ごぼう 生姜 ほうれんそう もやし あんず	171kcal たんぱく質:24.9g 脂質:11.3g 食塩相当量:1.9g
7 火	ひじきスパゲティ 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 グレープフルーツ	牛乳 ★おかかおにぎり	鶏肉 ベーコン 豆腐 ツナ 牛乳 かつお節	スパゲティ サラダ油 バ ターロール 片栗粉 砂糖 米	たまねぎ 人参 しめじ ひじ き コーン クリームコーン 小松菜 グレープフルーツ	171kcal たんぱく質:20.4g 脂質:17.2g 食塩相当量:2.2g
8 水	菜飯 ウエーブスープ 白身魚のステーキ ほしごぼうサラダ パイン缶	牛乳 Caせんべい クッキー	鶏肉 かわいい 牛乳	米 ワンタンの皮 ごま油 片 栗粉 油 サラダ油 上白糖 せんべい クッキー	菜めしの素 干しいたけ チンゲンサイ だいこん 人参 たまねぎ キャベツ きゅうり レーズン パイン缶	171kcal たんぱく質:20g 脂質:15g 食塩相当量:2.1g
9 木	マーボー豆腐飯 わかめスープ 切干パンパングー オレンジ	牛乳 ★おからと南瓜のケーキ	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 鶏ささみ 牛乳 おから パウダー 卵	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 白ごま 小麦 粉 バター 粉糖	ねぎ たら たまねぎ 小松 菜 わかめ 切干大根 きゅう り 人参 ネーブル 南瓜 ペースト	171kcal たんぱく質:22.7g 脂質:17.3g 食塩相当量:2.3g
10 金	グリーンピースご飯 油揚げとキャベツの味噌汁 魚のソース煮 小松菜のあえもの バナナ	牛乳 ビスコ サラダせんべい	油揚げ みそ さば 牛 乳	米 三温糖 上白糖 ビスコ サラダせんべい	グリーンピース キャベツ 人 参 しょうが 小松菜 もやし パ ナナ	171kcal たんぱく質:19.5g 脂質:16.9g 食塩相当量:2.5g
13 月	カレーピラフ トマトスープ じゃこサラダ プチダノン	牛乳 ★ココア揚げパン	豚肉 鶏肉 ハム ちり めんじゃこ プチダノン 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも 上 白糖 ごま油 味付けロール 油	たまねぎ 人参 さやいんげ ん トマト トマトジュース もやし きゅうり わかめ	171kcal たんぱく質:20.9g 脂質:15.4g 食塩相当量:2.1g
14 火	たけのこご飯 麩の澄まし汁 鮭のあけぼの焼き ごまあえ 黄桃缶	牛乳 ★きなこマカロニ	鶏肉 油揚げ 鮭 牛乳 きなこ	米 上白糖 焼きご 麻ヨドレ (卵不使用) 白ごま マカロ ニ 黒砂糖	たけのこ 人参 チンゲンサイ たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし 黄桃缶	171kcal たんぱく質:22.6g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.8g
15 水	わかめご飯 豆腐と大根の味噌汁 肉じゃが グレープフルーツ	牛乳 カステラ	豆腐 みそ 豚肉 牛乳	米 麦 サラダ油 じゃがいも 上白糖 カステラ	わかめご飯の素 だいこん 人参 小松菜 たまねぎ 干 しいたけ さやいんげん グレープフルーツ	171kcal たんぱく質:17g 脂質:10.3g 食塩相当量:1.7g
16 木	ご飯 けんちん汁 魚の味噌煮 キャベツのナムル パナナ	牛乳 クッキー せんべい	豆腐 鶏肉 さば みそ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 白ご ま ごま油 クッキー せんべ い	かぼちゃ ごぼう 人参 だ いこん 生姜 キャベツ もやし し ほうれんそう パナナ	171kcal たんぱく質:22g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.7g
17 金	黒糖ロール チャンボンメン 鶏ささみと小松菜のサラダ フルーツミックス	牛乳 ★菜飯おにぎり チーズ	豚肉 鶏ささみ 牛乳 チーズ	黒糖ロール 中華めん サラ ダ油 ごま油 砂糖 米	たまねぎ 人参 キャベツ も やし たら 干しいたけ 小 松菜 みかん缶 パイン缶 黄 桃缶 菜めしの素	171kcal たんぱく質:18.4g 脂質:14.1g 食塩相当量:2.5g
20 月	ご飯 さつまいも汁 生揚げのそぼろ煮 オレンジ	★サワーヨーグルト ドリンク パウムクーヘン	鶏肉 みそ 生揚げ 豚 肉 ヨーグルト 牛乳	米 さつまいも サラダ油 三温糖 片栗粉 上白糖 パ ウムクーヘン	人参 だいこん ほうれんそ う たまねぎ たけのこ 干し しいたけ さやいんげん ネーブル パインジュース	171kcal たんぱく質:17.2g 脂質:10.8g 食塩相当量:1.4g
21 火	ご飯 豆腐とアスパラのスープ 白身魚の中華風トマトソースかけ ポパイサラダ パイン缶	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	豆腐 ベーコン かわいい 牛乳 煮干	米 サラダ油 三温糖 上白 糖 片栗粉 ロールカステラ	人参 たまねぎ アスパラガ ス しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう えのきたけ パイン缶	171kcal たんぱく質:21.6g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.7g
22 水	ホットロール クリームシチュー 鶏肉のオレンジマーレードソース ひじきのサラダ あんず缶	牛乳 ★わかめおにぎり	鶏肉 牛乳 ハム	ホットロール サラダ油 片栗 粉 マーレード 上白糖 米	かぼちゃ たまねぎ コーン ひじき キャベツ 人参 あん ず わかめご飯の素	171kcal たんぱく質:26.2g 脂質:15g 食塩相当量:2.4g
23 木	ご飯 そうめん汁 鮭のごまみそ焼き おひたし バナナ	牛乳 マスカットゼリー 揚げせんべい	鶏肉 鮭 みそ かつお 節 牛乳	米 そうめん 上白糖 白ご ま マスカットゼリー 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	171kcal たんぱく質:20.5g 脂質:12g 食塩相当量:1.8g
24 金	ピピンバ丼 豆腐の五目スープ フルーツヨーグルト	牛乳 ★黒ごまペーストサンド	豚肉 豆腐 鶏肉 ヨー グルト 牛乳	上白糖 白ごま ごま油 米 麦 片栗粉 食パン 黒ごまク リーム	人参 ほうれんそう もやし 切干大根 たまねぎ チンゲ ンサイ みかん缶 白桃缶 パ イン缶	171kcal たんぱく質:22.1g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.8g
27 月	レーズンパン コーンスープ かわいいのトマトソースかけ ほうれん草のサラダ 黄桃缶	牛乳 ヨーグルト ごませんべい	鶏肉 牛乳 生クリーム かわいい ヨーグルト	ぶどうパン サラダ油 片栗 粉 上白糖 ごませんべい	たまねぎ クリームコーン チ ンゲンサイ 人参 ホールマト ト ほうれんそう えのきたけ ホールコーン 黄桃缶	171kcal たんぱく質:24.2g 脂質:13.9g 食塩相当量:2g
28 火	五目鶏飯 豆腐の澄まし汁 鮭のきのこソース焼き 三色あえ バナナ	牛乳 ★揚げ乾パン チーズ	鶏肉 豆腐 鮭 牛乳 チーズ	米 サラダ油 片栗粉 上白 糖 乾パン 油 粉糖	ごぼう 人参 干しいたけ さやいんげん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ ほう れんそう キャベツ パナナ	171kcal たんぱく質:25g 脂質:14.9g 食塩相当量:2.1g

昭和の日

30 木	ターメリックライス チリコンカーネのカレー風味 ほうれん草と豆腐のスープ ひじきのマリネ パイン缶	牛乳 ビスケット 揚げせんべい ★いりじゃこ	だいず 豚肉 鶏肉 豆 腐 ハム 牛乳 煮干	米 麦 サラダ油 上白糖 ビ スケット せんべい	たまねぎ 人参 生姜 にん にく ほうれんそう ひじき きゅうり パイン缶	171kcal たんぱく質:25.4g 脂質:17.3g 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。

新年度が始まりました。
旬の食材を使った、安全でおいしい給食
を作っていきます。給食とおやつ
の展示もしています。降園時にご覧ください。



目標量	今月の平均
エネルギー:510kcal	523kcal
たんぱく質:19.0g	21.6g
脂質:14.0g	14.5g
食塩相当量:1.9g以下	1.9g