



令和8年4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	水	牛乳 ごませんべい	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	牛乳 鶏肉 鮭 みそ	せんべい 米 上白糖 白ごま	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	1杯分:483kcal たんぱく質:18.9g 脂質:12.8g 食塩相当量:1.4g
2	木	牛乳 パイ菓子	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	牛乳 鶏肉 ツナ	パイ菓子 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	1杯分:475kcal たんぱく質:20.9g 脂質:17g 食塩相当量:1.8g
3	金	牛乳 揚げせんべい	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	牛乳 みそ かけい	せんべい 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	1杯分:464kcal たんぱく質:17.8g 脂質:11.5g 食塩相当量:1.7g
6	月	牛乳 塩せんべい	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	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 チーズ	せんべい 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	1杯分:481kcal たんぱく質:22.4g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.6g
7	火	牛乳 コナツツブレ	ひじきスバゲティ 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	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 ツナ かつお節	コナツツブレ スバゲティ 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	1杯分:479kcal たんぱく質:18.6g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.8g
8	水	牛乳 セビスケット	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	牛乳 鶏肉 かけい	ビスケット 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 じゃがいも トマト 人参 たまねぎ キャベツ きゅうり レーズン パイン缶	1杯分:514kcal たんぱく質:18.6g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.9g
9	木	牛乳 揚げせんべい	マーボー豆腐飯 わかめスープ 切干パンパンジー オレンジ	牛乳 ★おからと南瓜の ケーキ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 鶏ささみ おからパウダー 卵	揚げせんべい サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 小麦粉 小麦粉 バター 粉糖	ねぎ じゃがいも 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	1杯分:488kcal たんぱく質:21g 脂質:18g 食塩相当量:2g
10	金	牛乳 パイ菓子	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	牛乳 油揚げ みそ かけい	パイ菓子 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	1杯分:481kcal たんぱく質:17.8g 脂質:14.5g 食塩相当量:2.2g
13	月	牛乳 ビスケット	カレーピラフ トマトスープ じゃこサラダ プチダンロン	牛乳 ★ココア揚げパン	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム ちりめんじゃこ プチダンロン	ビスケット 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	1杯分:482kcal たんぱく質:20.1g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.9g
14	火	牛乳 塩せんべい	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	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 きなこ	せんべい 米 上白糖 焼き 小麦粉 マヨドレ(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	1杯分:493kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.6g
15	水	牛乳 マンナ	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	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	ビスケット 米 小麦粉 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	1杯分:489kcal たんぱく質:16.5g 脂質:11.8g 食塩相当量:1.4g
16	木	牛乳 クリームサンド クッキー	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	牛乳 豆腐 鶏肉 かけい みそ	クリームクラッカー 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 ほうれんそう パナナ	1杯分:473kcal たんぱく質:20.2g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.7g
17	金	牛乳 ビスコ	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	牛乳 豚肉 鶏ささみ チーズ	ビスコ 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 じゃがいも 干しいたけ 小松菜 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 菜めしの素	1杯分:463kcal たんぱく質:16.9g 脂質:15.1g 食塩相当量:2.1g
20	月	牛乳 揚げせんべい	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	牛乳 鶏肉 みそ 生揚げ 豚肉 ヨーグルト	せんべい 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 干しいたけ さやいんげん ネーブル パインジュース	1杯分:507kcal たんぱく質:17.1g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.3g
21	火	牛乳 ビスケット	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	牛乳 豆腐 ベーコン かけい 煮干	ビスケット 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	1杯分:479kcal たんぱく質:19.7g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.7g
22	水	牛乳 ビスコ	ホットロール クリームシチュー 鶏肉のポレポ マーメレードソース ひじきのサラダ あんず缶	牛乳 ★わかめおにぎり	牛乳 鶏肉 ハム	ビスコ ホットロール サラダ油 片栗粉 マーメレード 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	1杯分:478kcal たんぱく質:22.1g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.7g
23	木	牛乳 ごませんべい	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	牛乳 鶏肉 鮭 みそ かつお節	せんべい 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	1杯分:486kcal たんぱく質:19.1g 脂質:12.6g 食塩相当量:1.7g
24	金	牛乳 マンナ	ビビンバ丼 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	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ヨーグルト	ビスケット 上白糖 白ごま ごま油 米 小麦粉 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	1杯分:511kcal たんぱく質:21g 脂質:15.1g 食塩相当量:1.6g
27	月	牛乳 クラッカー	レーズンパン コーンスープ かけ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	牛乳 鶏肉 生クリーム かけい ヨーグルト	クラッカー 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 ホールトマト ほうれんそう えのきたけ ホールコーン 黄桃缶	1杯分:475kcal たんぱく質:20.9g 脂質:15.5g 食塩相当量:1.7g
28	火	牛乳 コナツツブレ	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 パナナ	牛乳 ウエハース チーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 鮭 チーズ	コナツツブレ 米 サラダ油 片栗粉 上白糖 ウエハース	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	1杯分:477kcal たんぱく質:22.3g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.8g
29	祝	昭和の日						
30	木	牛乳 塩せんべい	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	牛乳 だいず 豚肉 豆腐 ハム 煮干	せんべい 米 小麦粉 サラダ油 上白糖 ビスケット	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	1杯分:503kcal たんぱく質:22.8g 脂質:17.5g 食塩相当量:2g

- 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付きます。
- 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。

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:480kcal	485kcal
たんぱく質:18.0g	19.7g
脂質:13.0g	14.8g
食塩相当量:1.7g以下	1.7g