



# 令和8年6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 月	ご飯 豆腐の五目汁 鶏の西京焼き 三色あえ 黄桃缶	牛乳 パイ菓子 ごませんべい チーズ	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 チーズ	米 サラダ油 上白糖 パイ菓子 ごませんべい	だいこん 人参 ねぎ たまねぎ 小松菜 キャベツ 黄桃	1食分--:529kcal たんぱく質:23.3g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.8g
2 火	コッパパン クリームシチュー かれのいチーズピカタ ポパイサラダ あんず缶	牛乳 ★ごまおにぎり	鶏肉 牛乳 かいり チーズ	味付けロール じゃがいも サラダ油 片栗粉 上白糖 米 白ごま	たまねぎ 人参 ほうれんそう えのきたけ あんず	1食分--:538kcal たんぱく質:25.8g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.9g
3 水	ツナチャーハン トマトスープ じゃこサラダ パナナ	牛乳 ビスコ 揚げせんべい	ツナ 鶏肉 ハム ちりめん じゃこ 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油 ビスコ 揚げせんべい	たまねぎ 人参 干しいたけ さいいんげん トマト トマトジュース もやし きゅうり わかめ パナナ	1食分--:530kcal たんぱく質:16.5g 脂質:16.2g 食塩相当量:2.1g
4 木	ご飯 のりの佃煮 厚揚げの味噌汁 筑前煮 パイン缶	牛乳 ★切干大根のチヂミ	生揚げ みそ 鶏肉 牛乳	米 上白糖 さといも サラダ油 三温糖 小麦粉 片栗粉 ごま油	焼きのり たまねぎ チンゲンサイ 人参 ごぼう 干しいたけ さいいんげん パイン缶 切干大根 にら	1食分--:510kcal たんぱく質:18g 脂質:11.5g 食塩相当量:1.9g
5 金	麦入りご飯 かつおふりかけ 卵とコーンのスープ 鮭のあげほの焼き キャベツのごまあえ オレンジ	牛乳 ★きなごまカロロ	卵 鶏肉 鮭 牛乳 きなご	米 小麦粉 マヨレ(卵不使用) 白ごま 上白糖 マカロロ 黒砂糖	クリームコーン 南瓜 たまねぎ 人参 キャベツ もやし ネーブル	1食分--:554kcal たんぱく質:23.4g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.5g
8 月	ターメリックライス ドライカレー 豆腐とキャベツのスープ トマトとアスパラのサラダ プチダノン	牛乳 ウエハース 青のりせんべい	豚肉 だいず 鶏肉 豆腐 プチダノン 牛乳	米 小麦粉 サラダ油 上白糖 ウエハース せんべい	たまねぎ 人参 キャベツ トマト アスパラガス	1食分--:528kcal たんぱく質:23.8g 脂質:16.6g 食塩相当量:2g
9 火	ご飯 むらくも汁 鶏肉のおろし焼き 小松菜のごまあえ パナナ	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	豆腐 卵 鶏肉 牛乳 煮干	米 片栗粉 上白糖 白ごま ロールカステラ	チンゲンサイ たまねぎ だいこん 生姜 小松菜 人参 もやし パナナ	1食分--:528kcal たんぱく質:23.7g 脂質:13.4g 食塩相当量:1.6g
10 水	五目鶏飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鮭のきのこソース焼き ナムル あんず缶	牛乳 ★ジャムサンド	鶏肉 油揚げ みそ 鮭 牛乳	米 サラダ油 片栗粉 白ごま 三温糖 ごま油 食パン いちごジャム	ごぼう 人参 干しいたけ さいいんげん キャベツ たまねぎ えのきたけ もやし ほうれんそう あんず	1食分--:511kcal たんぱく質:23g 脂質:14.1g 食塩相当量:2g
11 木	焼きそば ホットロール 五目スープ フルーツヨーグルト	牛乳 ★切干大根のおにぎり	豚肉 豆腐 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 ベーコン	中華めん サラダ油 ホット ロール 片栗粉 米 ごま油	キャベツ たまねぎ 人参 もやし にら コーン みかん缶 白桃 パイン缶 切干大根	1食分--:512kcal たんぱく質:19.9g 脂質:13.3g 食塩相当量:2.5g
12 金	ご飯 鶏と青菜の澄まし汁 魚の味噌煮 ほうれん草のあえ物 白桃缶	牛乳 ★おからと人参のケーキ	鶏肉 さば みそ 牛乳 おからパウダー 卵	米 三温糖 上白糖 小麦粉 バター 粉糖	えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ 生姜 ほうれんそう 人参 もやし 白桃	1食分--:526kcal たんぱく質:21.4g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.9g
15 月	マーボー豆腐飯 中華スープ フルーツミックス	牛乳 ★ポテトフライ チーズ	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 牛乳 チーズ	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 小麦粉 ポテト	ねぎ にら わかめ ほうれん そう 人参 たまねぎ みかん 缶 パイン缶 黄桃	1食分--:542kcal たんぱく質:18.9g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.7g
16 火	ご飯 ウエーブスープ 魚のトマトソース焼き 小松菜のナムル オレンジ	牛乳 ★黒ごまペストサンド	豚肉 さば 牛乳	米 ワンタンの皮 ごま油 サラダ油 上白糖 白ごま 三温糖 食パン 黒ごまクリーム	干しいたけ チンゲンサイ だいこん たまねぎ ホール トマト もやし 小松菜 人参 ネーブル	1食分--:529kcal たんぱく質:22.5g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.5g
17 水	レーズンパン サマーシチュー 鶏肉のオレンジマーレードソース ひじきのサラダ グレープフルーツ	牛乳 クラッカー ごませんべい ★いりじゃこ	ベーコン 牛乳 鶏肉 ハム 煮干	ぶどうパン サラダ油 片栗粉 マーレード 上白糖 クラッカー せんべい	南瓜 たまねぎ 人参 ひじき キャベツ グレープフルーツ	1食分--:514kcal たんぱく質:25.2g 脂質:16.1g 食塩相当量:2.6g
18 木	ご飯 そうめん汁 鮭のみりん焼き おひたし パナナ	牛乳 パウムクーヘン 揚げせんべい	鶏肉 鮭 かつお節 牛乳	米 そうめん 上白糖 白ごま パウムクーヘン 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食分--:540kcal たんぱく質:21.5g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.9g
19 金	麦入りご飯 納豆あえ えのきの味噌汁 肉じゃが あんず缶	★ウエーブサンド ビスケット Caせんべい	納豆 みそ 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ビスケット せんべい	にら だいこん えのきたけ ほうれんそう たまねぎ 人参 干しいたけ さいいんげん あんず パインジュース	1食分--:514kcal たんぱく質:25.2g 脂質:9.8g 食塩相当量:1.7g
22 月	和風スパゲティ 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 ★いりじゃこ	鶏肉 ベーコン 豆腐 ツナ 牛乳 かつお節 煮干	スパゲティ サラダ油 バターロール 上白糖 米	たまねぎ 人参 しめじ キャベツ コーン 小松菜 グレープフルーツ	1食分--:524kcal たんぱく質:24.8g 脂質:16.7g 食塩相当量:2.5g
23 火	ご飯 麩の澄まし汁 魚のソース煮 小松菜のあえ物 白桃缶	牛乳 マスカットゼリー ごませんべい	さば 牛乳	米 焼きふ 三温糖 上白糖 マスカットゼリー せんべい	チンゲンサイ たまねぎ しょうが 小松菜 人参 もやし 白桃	1食分--:511kcal たんぱく質:17.9g 脂質:11.5g 食塩相当量:2.2g
24 水	カレーピラフ 南瓜のシチュー 大根サラダ 冷凍みかん	牛乳 Feウエハース サラダせんべい	豚肉 鶏肉 牛乳 ツナ	米 サラダ油 片栗粉 ウエハース せんべい	たまねぎ 人参 さいいんげん 南瓜 だいこん きゅうり みかん	1食分--:521kcal たんぱく質:17g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g
25 木	ご飯 ボルシチ 鶏の照り焼き ほうれん草のサラダ パナナ	牛乳 ★パンケーキ	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上白糖 片栗粉 パンケーキ ミックス マーガリン	キャベツ たまねぎ 人参 ほうれんそう えのきたけ ホールコーン パナナ	1食分--:551kcal たんぱく質:22.2g 脂質:13.3g 食塩相当量:1.4g
26 金	菜飯 きのこ汁 鮭の味噌汁 ひじきのマリネ オレンジ	牛乳 ★ゆでとうもろこし チーズ 揚げせんべい	豆腐 鮭 みそ ハム 牛乳 チーズ	米 小麦粉 マヨレ(卵不使用) 上白糖 サラダ油 揚げせんべい	菜めしの素 えのきたけ なめこ だいこん 小松菜 たまねぎ ひじき 人参 きゅうり ネーブル コーン	1食分--:506kcal たんぱく質:21.4g 脂質:18.1g 食塩相当量:2.3g
29 月	麦入りご飯 小魚のあめ煮 青菜の味噌汁 生揚げのそぼろ煮 オレンジ	牛乳 ★ミロカステラ	ちりめんじゃこ みそ 生揚げ 豚肉 牛乳 卵	米 小麦粉 上白糖 白ごま サラダ油 三温糖 片栗粉 小麦粉 バター	小松菜 だいこん たまねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ さいいんげん ネーブル レーズン	1食分--:514kcal たんぱく質:19.7g 脂質:13.5g 食塩相当量:2g
30 火	焼肉チャーハン 華風スープ トマトサラダ パナナ	牛乳 ヨーグルト サラダせんべい	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 サラダ油 上白糖 白ごま ごま油 片栗粉 せんべい	人参 にんにく たまねぎ ねぎ コーン さいいんげん キャベツ 黒きくらげ きゅうり パナナ	1食分--:525kcal たんぱく質:19.1g 脂質:10.4g 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。

**食中毒に注意!**  
梅雨は湿度が高く、食中毒菌が増えやすい時期です。食事の前にはよく泡立てた石鹸で手を洗いましょう。

○ 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)

目標量	今月の平均
エネルギー:520kcal	525kcal
たんぱく質:20g	21.2g
脂質:14g	14.7g
食塩相当量:1.9g以下	1.9g