



令和8年8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
3 月	ツナチャーハン サマーシチュー ジャコサラダ 黄桃缶	牛乳 パウムクーヘン 塩せんべい	ツナ 鶏肉 牛乳 ハム ちりめんじゃこ	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 上白糖 パウムクーヘン せんべい	たまねぎ 人参 干しいたけ さやいんげん 南瓜 もやし きゅうり わかめ 黄桃	1食分:519kcal タバコ:16.2g 脂質:14.6g 食塩相当量:2.1g
4 火	ご飯 春雨スープ かれのいカレー焼き 小松菜のナムル パナナ	牛乳 ★パンケーキ チーズ	鶏肉 かれい 牛乳 チーズ	米 はるさめ ごま油 白ごま 三温糖 パンケーキミックス マーガリン サラダ油 上白糖	たまねぎ 人参 チンゲンサイ 小松菜 キャベツ パナナ	1食分:516kcal タバコ:20.9g 脂質:10.6g 食塩相当量:1.6g
5 水	なすとトマトのスパゲティ 黒糖ロール 野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 ★切干大根のおにぎり	豚肉 鶏肉 ヨーグル ルト 牛乳 ベーコン	スパゲッティ サラダ油 黒糖 ロール 米 ごま油	ホールトマト なす たまねぎ キャベツ 人参 小松菜 みかん 缶 白桃 バイン缶 切干大根	1食分:527kcal タバコ:19.7g 脂質:13.5g 食塩相当量:2g
6 木	ご飯 豆腐と青菜の澄まし汁 鮭の西京焼き キャベツのごまあえ あんず缶	牛乳 ★きなことペーストサンド	鶏肉 豆腐 鮭 みそ 牛乳 きなこと	米 上白糖 白ごま 食パン マーガリン	えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし 人参 あんず	1食分:515kcal タバコ:21.9g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.6g
7 金	麦入りご飯 納豆あえ 豆腐とキャベツの味噌汁 炒り鶏 グレープフルーツ	牛乳 ロールカステラ いりじゃこ	納豆 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 煮干	米 麦 じゃがいも サラダ油 三温糖 ロールカステラ	にら ほうれんそう キャベツ わかめ 人参 ごぼう たまねぎ さやいんげん 干しいたけ さやいんげん グレープフルーツ	1食分:530kcal タバコ:22.5g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.9g
10 月	わかめご飯 玉葱と小松菜の味噌汁 生揚げのそぼろ煮 黄桃缶	牛乳 ビスコ 甘辛せんべい	みそ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも サラダ油 三温糖 片栗粉 ビスコ せんべい	わかめご飯の素 たまねぎ 人参 ごまつな たけのこ 干しいたけ さやいんげん 黄桃	1食分:524kcal タバコ:16.6g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.8g
11 祝	山 の 日					
12 水	麦入りご飯 チリコンカーネのカレー風味 コーン入り野菜スープ バイン缶	牛乳 Caせんべい パイ菓子	だいず 豚肉 鶏肉 牛乳	米 麦 サラダ油 じゃがいも せんべい パイ菓子	たまねぎ 人参 生姜 にんにく ほうれんそう コーン バイン缶	1食分:521kcal タバコ:21.9g 脂質:14.8g 食塩相当量:2.2g
13 木	麦入りご飯 のりごまふりかけ 豆腐と小松菜の味噌汁 肉じゃが あんず缶	牛乳 クッキー 揚げせんべい	豆腐 みそ 豚肉 牛乳	米 麦 サラダ油 じゃがいも 上白糖 クッキー 揚げせんべい	ごまつな 人参 たまねぎ 干しいたけ さやいんげん あんず	1食分:525kcal タバコ:15.9g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.7g
14 金	マーボー豆腐飯 じゃが芋とほうれん草のスープ 白桃缶	牛乳 クラッカー 揚げせんべい 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 麦 じゃがいも クラッカー 揚げせんべい	ねぎ 人参 たまねぎ ほうれん そう 白桃	1食分:510kcal タバコ:17.7g 脂質:15.3g 食塩相当量:2g
17 月	ご飯 そうめん汁 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 オレンジ	牛乳 ★黒ごまペーストサンド チーズ	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ	米 そうめん サラダ油 白ごま 片栗粉 上白糖 食パン 黒ごまクリーム	人参 ごまつな たまねぎ ねぎ 生姜 さやいんげん 南瓜 ネーブル	1食分:538kcal タバコ:23.8g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.9g
18 火	菜飯 華風スープ 白身魚の中華風トマトソースかけ ナムル パナナ	牛乳 カステラ いりじゃこ	豆腐 鶏肉 かれい 牛乳 煮干	米 麦 片栗粉 サラダ油 三温糖 上白糖 白ごま ごま油 カステラ	菜めしの素 ほうれんそう たまねぎ 人参 黒きくらげ しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ パナナ	1食分:516kcal タバコ:22.9g 脂質:8.8g 食塩相当量:2.3g
19 水	ハヤシライス 豆腐とコーンのスープ バインサラダ	牛乳 ★切干大根のチヂミ	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	米 麦 サラダ油 小麦粉 片栗粉 三温糖 ごま油	たまねぎ 人参 干しいたけ トマトピューレ さやいんげん コーン クリームコーン 小松菜 キャベツ きゅうり バイン缶 切干大根 にら	1食分:514kcal タバコ:17.9g 脂質:13.6g 食塩相当量:2.3g
20 木	ホットロール ウエーブスープ タンドリーチキン キャベツサラダ 白桃缶	牛乳 ★じゃこおにぎり	鶏肉 ハム 牛乳 ちりめんじゃこ	ホットロール ワンタンの皮 ごま油 マヨドレ(卵不使用) サラダ油 米 白ごま	干しいたけ チンゲンサイ だいこん 人参 にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり 白桃	1食分:543kcal タバコ:27g 脂質:15g 食塩相当量:2.5g
21 金	ご飯 豚汁 鮭のあけぼの焼き ほうれん草のあえ物 グレープフルーツ	牛乳 Feウエハース サラダせんべい	豚肉 豆腐 みそ 鮭 牛乳	米 マヨドレ(卵不使用) 上白糖 ウエハース せんべい	だいこん 人参 たまねぎ ごぼう 小松菜 ほうれんそう もやし グレープフルーツ	1食分:506kcal タバコ:22g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.8g
24 月	ご飯 南瓜と豆腐の味噌汁 魚のソース煮 三色あえ バイン缶	牛乳 せんべい ウエハース いりじゃこ	豆腐 みそ さば 牛乳 煮干	米 三温糖 上白糖 せんべい ウエハース	南瓜 だいこん ほうれんそう しょうが 小松菜 人参 もやし バイン缶	1食分:513kcal タバコ:20.5g 脂質:13.8g 食塩相当量:2.1g
25 火	チキンライス ポトフ ひじきのマリネ 白桃缶	牛乳 ★きなことマカロニ	鶏肉 ハム 牛乳 きなこと	米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 マカロニ 黒砂糖	たまねぎ 人参 コーン さやいんげん キャベツ ひじき きゅうり 白桃	1食分:519kcal タバコ:20.1g 脂質:13.3g 食塩相当量:1.7g
26 水	ごまかけご飯 キャベツと豆腐の味噌汁 鶏肉のおろし焼き ほうれん草のサラダ オレンジ	牛乳 ★ポテトフライ	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	米 麦 黒ごま 上白糖 サラダ油 ワッパポット	キャベツ 人参 たまねぎ だいこん 生姜 ほうれんそう えのきたけ ホールコーン ネーブル	1食分:513kcal タバコ:21.1g 脂質:15.6g 食塩相当量:1.7g
27 木	麦入りご飯 小魚のあめ煮 小松菜と豆腐の味噌汁 筑前煮 パナナ	牛乳 マンナ サラダせんべい 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 ビスコ ケット サラダせんべい	小松菜 だいこん たまねぎ 人参 ごぼう 干しいたけ さやいんげん パナナ	1食分:525kcal タバコ:20.8g 脂質:12.4g 食塩相当量:2g
28 金	コッパパン トマトスープ 白身魚のステーキ もやしのカレーサラダ あんず缶	牛乳 ★ごまおにぎり	鶏肉 かれい ハム 牛乳	味付けロール じゃがいも サラダ油 上白糖 米 白ごま	トマト たまねぎ 人参 トマト ジュース もやし きゅうり あんず	1食分:543kcal タバコ:24.2g 脂質:15.2g 食塩相当量:2g
31 月	夏野菜のカレーライス ほうれん草と豆腐のスープ フルーツミックス	牛乳 ★ジャムサンド チーズ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 チーズ	米 麦 サラダ油 小麦粉 食パン いちごジャム	たまねぎ 人参 なす 南瓜 ほうれんそう みかん缶 バイン缶 黄桃	1食分:522kcal タバコ:17.9g 脂質:12g 食塩相当量:1.6g

● 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。

暑さに負けないで、元気いっぱい
夏の遊びができるよう、朝食をしっかりと
食べて登園しましょう！



○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	522kcal
たんぱく質:20.0g	20.6g
脂質:14.0g	13.8g
食塩相当量:1.9g以下	1.9g