



令和8年8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	
3 月	牛乳 セサミビズケット	ツナチャーハン サマーシチュー じゃこサラダ 黄桃缶	牛乳 バウムクーヘン 塩せんべい	牛乳 ツナ 鶏肉 ハム ちりめんじゃこ	ビスケット 米 サラダ油 片栗粉 ごま油 上白糖 バウムクーヘン 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人分:496kcal タバ:15.9g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.9g
4 火	牛乳 マンナ	ご飯 春雨スープ かれないのカレー焼き 小松菜のナムル パナナ	牛乳 ★パンケーキ チーズ	牛乳 鶏肉 かれない チーズ	ビスケット 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人分:471kcal タバ:19.1g 脂質:12.2g 食塩相当量:1.6g
5 水	牛乳 甘辛せんべい	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	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト パーコ ン	せんべい 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人分:466kcal タバ:17.7g 脂質:12.6g 食塩相当量:1.7g
6 木	牛乳 塩せんべい	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 -ストランド	牛乳 鶏肉 豆腐 鮭 みそ きなこと	せんべい 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人分:490kcal タバ:20.2g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.5g
7 金	牛乳 ごませんべい	麦入りご飯 納豆あえ 豆腐と小松菜の味噌汁 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	牛乳 納豆 豆腐 みそ 鶏肉 煮干	ごませんべい 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 たけのこ 干しいたけ さ やいんげん グレープフルーツ	1人分:493kcal タバ:20.7g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.8g
10 月	牛乳 塩せんべい	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	牛乳 みそ 生揚げ 豚肉	せんべい 米 麦 じゃがい も サラダ油 三温糖 片 栗粉 ビスコ	わかめご飯の素 たまねぎ 人参 こまつな たけのこ 干し いたけ さやいんげん 黄桃	1人分:466kcal タバ:15.4g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.4g
11 祝	山の日						
12 水	牛乳 セサミビズケット	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 クッキー	牛乳 だいず 豚肉 鶏肉	ビスケット 米 麦 サラダ 油 じゃがいも せんべい クッキー	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人分:469kcal タバ:20g 脂質:13.9g 食塩相当量:1.7g
13 木	牛乳 甘辛せんべい	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 塩せんべい	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	せんべい 米 麦 サラダ油 じゃがいも 上白糖 クッ キー	こまつな 人参 たまねぎ 干し いたけ さやいんげん あん ず	1人分:460kcal タバ:14.9g 脂質:13g 食塩相当量:1.4g
14 金	牛乳 マンナ	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	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 チーズ	ビスケット 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人分:479kcal タバ:17g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.6g
17 月	牛乳 塩せんべい	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 -ストランド	牛乳 鶏肉 豚肉	せんべい 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 こまつな たまねぎ ね ぎ 生姜 さやいんげん 南瓜 ネーブル	1人分:494kcal タバ:21.3g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.5g
18 火	牛乳 セサミビズケット	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	牛乳 豆腐 鶏肉 かれない 煮干	ビスケット 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 黒さくらげ しょう が にんにく ねぎ もやし キャベツ パナナ	1人分:490kcal タバ:20.9g 脂質:10.6g 食塩相当量:2.1g
19 水	牛乳 マンナ	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	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	ビスケット 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人分:471kcal タバ:17.1g 脂質:14.2g 食塩相当量:2g
20 木	牛乳 ビスケット	ホットロール ウェーブスープ 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	牛乳 鶏肉 ハム ち りめんじゃこ	ビスケット 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 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人分:467kcal タバ:22.6g 脂質:14.5g 食塩相当量:2g
21 金	牛乳 甘辛せんべい	ご飯 豚汁 鮭のあけぼの焼き ほうれん草の和え物 グレープフルーツ	牛乳 Feウエハース サラダせんべい	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭	せんべい 米 マヨドレ(卵 不使用) 上白糖 ウエハース	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人分:484kcal タバ:20.1g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.6g
24 月	牛乳 コナツサブレ	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	牛乳 豆腐 みそ かれない 煮干	ココナツサブレ 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人分:460kcal タバ:18.7g 脂質:10.4g 食塩相当量:1.9g
25 火	牛乳 塩せんべい	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	牛乳 鶏肉 ハム き なこと	せんべい 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人分:484kcal タバ:18.3g 脂質:14g 食塩相当量:1.4g
26 水	牛乳 セサミビズケット	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	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉	ビスケット 米 麦 黒ごま 上白糖 サラダ油 小麦粉 ト	キャベツ 人参 たまねぎ だい 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人分:474kcal タバ:19.2g 脂質:15.6g 食塩相当量:1.4g
27 木	牛乳 ごませんべい	麦入りご飯 小魚のあめ煮 小松菜のと豆腐の味噌汁 筑前煮 パナナ	牛乳 マンナ サラダせんべい チーズ	牛乳 ちりめんじゃ こ 豆腐 みそ 鶏肉 チーズ	ごませんべい 米 麦 上 白糖 白ごま さといも サ ラダ油 三温糖 ビスケット 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人分:477kcal タバ:19.5g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.8g
28 金	牛乳 クッキー	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	牛乳 鶏肉 かれない ハム	クッキー・ビスケット 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人分:462kcal タバ:20.2g 脂質:15.8g 食塩相当量:1.7g
31 月	牛乳 塩せんべい	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	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	せんべい 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人分:486kcal タバ:16.8g 脂質:12.1g 食塩相当量:1.4g

● 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。

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
食べて登園しましょう！



〇6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:460kcal	477kcal
たんぱく質:17.0g	18.8g
脂 質:13.0g	13.9g
食塩相当量:1.7g以下	1.7g