



令和7年9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 月	牛乳 ビスコ	【防災の日の献立】 わかめご飯(非常食:アルファ米) 南瓜ときのこの味噌汁 生揚げの五目煮 黄桃缶	牛乳 クラッカー(備蓄品) 揚げせんべい チーズ	牛乳 みそ 生揚げ 豚肉 チーズ	ビスコ アルファ米 サラ ダ油 三温糖 片栗粉 ク ラッカー せんべい	えのきたけ ほうれんそう か ぼちゃ 人参 たけのこ たま ねぎ 干しいたけ さやいん げん 黄桃缶	1日分:518kcal タバ:16.6g 脂質:15.8g 食塩相当量:1.5g
2 火	牛乳 セサミ ビスケット	ご飯 かきたま汁 鮭のさのこソース焼き キャベツともやしのナムル 冷凍みかん	牛乳 ★ジャムサンド ★いりじゃこ	牛乳 卵 鮭 煮干	ビスケット 米 片栗粉 白 ごま 三温糖 ごま油 食 パン いちごジャム	人参 たまねぎ チンゲン サイ えのきたけ もやし キャベツ みかん	1日分:473kcal タバ:20.6g 脂質:13.4g 食塩相当量:1.6g
3 水	牛乳 しょうゆ せんべい	ハヤシライス 豆腐と小松菜のスープ ひじきのマリネ グレープフルーツ	牛乳 ごませんべい ウエハース	牛乳 豚肉 豆腐 鶏 肉 ハム	せんべい 米 麦 サラダ 油 小麦粉 上白糖 ウエ ハース	たまねぎ 人参 干しいたけ トマトピューレー グリンビー ス 小松菜 ひじき きゅうり グレープフルーツ	1日分:491kcal タバ:18g 脂質:16g 食塩相当量:1.9g
4 木	牛乳 クッキー	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 魚のカレー煮 ごまあえ あんず缶	牛乳 ビスコ 青のりせんべい	牛乳 豆腐 みそ か れい	クッキー 米 三温糖 白 ごま 上白糖 ビスコ セ んべい	たまねぎ 人参 わかめ しょうが ほうれんそう キャベツ もやし あんず	1日分:483kcal タバ:18.3g 脂質:14g 食塩相当量:1.6g
5 金	牛乳 塩せんべい	なすとトマトのスパゲティ バターロール コーン入り野菜スープ ツナと小松菜のサラダ パナナ	牛乳 ★おかかおにぎり	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ かつお節	せんべい スパゲッティ サラダ油 バターロール 砂糖 米	ホールトマト なす たまね ぎ キャベツ コーン 人 参 小松菜 パナナ	1日分:481kcal タバ:18g 脂質:17.7g 食塩相当量:2g
8 月	牛乳 マンナ	ごまかけご飯 そうめん汁 肉じゃが オレンジ	牛乳 ★きなこペーストサンド チーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 き なこ チーズ	ビスケット 米 麦 黒ごま そうめん サラダ油 じゃ がいも 上白糖 食パン マーガリン 白ごま	人参 小松菜 たまねぎ 干しいたけ グリンビー ス ネーブル	1日分:503kcal タバ:18.9g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.8g
9 火	牛乳 甘辛せんべい	ご飯 のつぱい汁 鮭のごまみそ焼き 塩こんがあえ グレープフルーツ	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	牛乳 豆腐 鮭 みそ 煮干	せんべい 米 さといも 片栗粉 上白糖 白ごま ごま油 ロールカステラ	だいこん 人参 ほうれん そう たまねぎ キャベツ きゅうり 塩昆布 グレー プフルーツ	1日分:474kcal タバ:19.2g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.7g
10 水	牛乳 ココナッツ サブレ	食パン 小豆の甘煮 和風カレーうどん 鶏ささみと小松菜のサラダ パイン缶	牛乳 ★ごまおにぎり	牛乳 小豆 鶏肉 鶏 ささみ	ココナッツサブレ 食パン 三温糖 干しうど(乾) 上白糖 片栗粉 砂糖 サ ラダ油 米 白ごま	たまねぎ 人参 ねぎ 小 松菜 パイン缶	1日分:494kcal タバ:18.8g 脂質:11g 食塩相当量:2.1g
11 木	牛乳 パイ菓子	しめじご飯 じゃがいもの味噌汁 魚のみりん焼き 三色あえ パナナ	牛乳 Caせんべい ビスコ	牛乳 油揚げ 鶏肉 みそ かれい	パイ菓子 米 じゃがいも 上白糖 白ごま せんべい ビスコ	人参 しめじ たまねぎ わ かめ ほうれんそう キャ ベツ パナナ	1日分:487kcal タバ:19.1g 脂質:14.8g 食塩相当量:2.1g
12 金	牛乳 ごませんべい	マーボーなす飯 華風スープ フルーツヨーグルト	牛乳 ★ミロカステラ	牛乳 豚肉 みそ 豆 腐 鶏肉 ヨーグルト 卵	せんべい サラダ油 上白 糖 ごま油 片栗粉 米 麦 小麦粉 バター	なす 人参 ねぎ にら チン ゲンサイ たまねぎ 黒さくら げ みかん缶 黄桃缶 パイン 缶 レーズン	1日分:496kcal タバ:17.7g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.4g

15日(祝) 敬老の日

16 火	牛乳 クッキー	ご飯 キャベツと春雨のスープ 魚の味噌煮 小松菜のごまあえ パイン缶	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 鶏肉 かれい みそ きなこ	クッキー 米 はるさめ ご ま油 三温糖 上白糖 白 ごま マカロニ 黒砂糖	人参 たまねぎ キャベツ 生姜 小松菜 もやし パイ ン缶	1日分:487kcal タバ:20g 脂質:11.9g 食塩相当量:1.4g
17 水	牛乳 セサミ ビスケット	ターメリックライス トリコンカーネのカレー風味 トマトと卵のスープ キャベツとツナのサラダ オレンジ	牛乳 パウダーケーキ 揚げせんべい	牛乳 だいず 豚肉 トマト 鶏肉 ツナ	ビスケット 米 麦 サラダ 油 片栗粉 パウダーケー ス 揚げせんべい	たまねぎ 人参 生姜 に んにく トマト ほうれんそ う キャベツ きゅうり ネーブル	1日分:535kcal タバ:23.1g 脂質:19.1g 食塩相当量:2.2g
18 木	牛乳 パイ菓子	ホットロール サマーシチュー かれのいのバーベキューソース ほしごどうサラダ グレープフルーツ	牛乳 ★菜飯おにぎり チーズ	牛乳 ベーコン かれ い チーズ	パイ菓子 ホットロール サ ラダ油 片栗粉 上白糖 米	かぼちゃ たまねぎ 人参 生姜 アップルソース にんにく ねぎ レモン汁 キャベツ きゅうり レーズン グレープフルーツ 菜 の素	1日分:480kcal タバ:19.8g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.9g
19 金	牛乳 ウエハース	ご飯 豆腐と野菜のスープ 豚肉の生姜焼き トマト パナナ	牛乳 マンナ しょうゆせんべい	牛乳 豆腐 鶏肉 豚 肉	ウエハース 米 片栗粉 サラダ油 白ごま ビス ケット せんべい	人参 たまねぎ チンゲン サイ ねぎ 生姜 さやいん げん トマト パナナ	1日分:473kcal タバ:19.7g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.2g
22 月	牛乳 ココナッツ サブレ	黒糖ロール コーンスープ 鶏肉のトマトソース焼き ひじきのサラダ パイン缶	【おひがんの献立】 牛乳 ★ごまきなこおはぎ	牛乳 鶏肉 生クリー ム ハム きなこ	ココナッツサブレ 黒糖 ロール サラダ油 片栗粉 上白糖 もち米 米 白ご ま	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 ひじき キャベツ パイン缶	1日分:479kcal タバ:20.4g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.6g

23日(祝) 秋分の日

24 水	牛乳 しょうゆ せんべい	ご飯 豆腐ともやしのスープ 鮭のタルタルソース焼き 野菜サラダ グレープフルーツ	牛乳 ★ジャムサンド チーズ	牛乳 豆腐 鶏肉 鮭 ハム チーズ	せんべい 米 マヨドレ(卵 不使用) サラダ油 食パ ン りんごジャム	もやし 人参 小松菜 た まねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	1日分:490kcal タバ:21.6g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.6g
25 木	牛乳 ビスケット	菜飯 さつまいも汁 魚のカレー焼き ほうれん草のサラダ 冷凍みかん	牛乳 ヨーグルト サラダせんべい	牛乳 鶏肉 かれい ヨーグルト	ビスケット 米 麦 さつま いも サラダ油 上白糖 せんべい	菜めしの素 人参 だいこん ねぎ なめこ たまねぎ ほう れんそう えのきたけ ホール コーン みかん	1日分:467kcal タバ:20.2g 脂質:12.6g 食塩相当量:1.3g
26 金	牛乳 揚げせんべい	ツナチャーハン 華風かきたまスープ トマトサラダ パナナ	牛乳 ★パンケーキ	牛乳 ツナ 鶏肉 卵	せんべい 米 サラダ油 片栗粉 上白糖 パンケー キミックス マーガリン	たまねぎ 人参 干しいたけ コーン グリンピース キャ ベツ たけのこ 黒さくらげ トマ ト きゅうり パナナ	1日分:465kcal タバ:14.7g 脂質:15.5g 食塩相当量:1.8g
29 月	牛乳 ビスケット	ひじきスパゲティ レーズンバターロール 豆腐と南瓜のスープ キャベツサラダ パイン缶	牛乳 ★わかめおにぎり チーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 チーズ	ビスケット スパゲッティ サラダ油 レーズンロール 米	たまねぎ 人参 しめじ ひ じき かぼちゃ コーン キャ ベツ きゅうり パイン缶 わか めご飯の素	1日分:493kcal タバ:18.8g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.7g
30 火	牛乳 塩せんべい	麦入りご飯 小魚のあめ煮 キャベツと油揚げの味噌汁 筑前煮 パナナ	牛乳 ★切干大根のチヂミ	牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ みそ 鶏肉	せんべい 米 麦 上白糖 白ごま さといも サラダ 油 三温糖 小麦粉 片栗 粉 ごま油	キャベツ たまねぎ ねぎ 人参 ごぼう 干しいた け グリンピース パナナ 切干大根 にら	1日分:480kcal タバ:19.5g 脂質:13g 食塩相当量:1.8g

● 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。

● お米は我孫子市産を使用しています。

○ 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)



保育園では災害時に備え、水と食料を一定量備蓄しています。備蓄食料は定期的に入れ替えをし、給食やおやつで使用しています。9月1日の防災の日には、備蓄食料の一部を使用します。

目標量	今月の平均
エネルギー:480kcal	487kcal
たんぱく質:18.0g	19.2g
脂 質:13.0g	15.1g
食塩相当量:1.7g以下	1.7g