



# 令和7年6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<br>血や肉になる                 | 力や体温のもとになる                                             | 体の調子を整える                                                          |                                                     |
| 2 月  | 牛乳<br>塩せんべい        | ご飯 豚汁 魚のソース煮<br>ほうれん草のおひたし<br>パイン缶                          | 牛乳<br>カステラ<br>★いりじゃこ      | 牛乳 豚肉 豆腐 み<br>そ かけい かつお<br>節 煮干 | せんべい 米 三温糖 カ<br>ステラ                                    | だいこん 人参 たまねぎ ご<br>ぼう しょうが ほうれんそう<br>もやし パイン缶                      | 1杯分:498kcal<br>たんぱく:22.9g<br>脂質:10.6g<br>食塩相当量:1.9g |
| 3 火  | 牛乳<br>ビスケット        | 麦入りご飯 納豆あえ<br>もやしと麴の味噌汁<br>新じゃがのそぼろ煮 パナナ                    | 牛乳<br>ウエハース<br>ごませんべい     | 牛乳 納豆 みそ 鶏<br>肉                 | ビスケット 米 麦 焼きふ<br>じがいの サラダ油 三<br>温糖 ウエハース せんべ<br>い      | にら もやし わかめ たまね<br>ぎ 人参 干しいたけ グ<br>リンピース パナナ                       | 1杯分:480kcal<br>たんぱく:19.9g<br>脂質:12.6g<br>食塩相当量:1.5g |
| 4 水  | 牛乳<br>パイ菓子         | 五目鶏飯 豆腐と玉葱の澄まし汁<br>魚のみりん焼き<br>ほうれん草のサラダ 黄桃缶                 | 牛乳<br>塩せんべい<br>ココナッツサブレ   | 牛乳 鶏肉 豆腐 か<br>れい                | パイ菓子 米 サラダ油<br>上白糖 白ごま せんべい<br>ココナッツサブレ                | ごぼう 人参 干しいたけ<br>グリーンピース たまねぎ わ<br>かめ ほうれんそう えのきた<br>け ホールコーン 黄桃缶  | 1杯分:485kcal<br>たんぱく:19.8g<br>脂質:15.5g<br>食塩相当量:1.7g |
| 5 木  | 牛乳<br>せんべい         | ひじきスパゲティ レーズンパ<br>ターロール<br>新じゃがとキャベツのスー<br>プ 竹と小松菜のサラダ オレンジ | 牛乳<br>★菜飯とじゃこの<br>おにぎり    | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>ツナ ちりめんじゃこ        | せんべい スパゲッティ<br>サラダ油 レーズンロー<br>ル じゃがいも 砂糖 米 ご<br>ま油 白ごま | たまねぎ 人参 しめじ ひ<br>じき キャベツ 小松菜 ネー<br>ブル 菜めしの素                       | 1杯分:477kcal<br>たんぱく:18.2g<br>脂質:15.7g<br>食塩相当量:1.8g |
| 6 金  | 牛乳<br>セサミ<br>ビスケット | ビビンバ丼<br>豆腐とキャベツのスー<br>プ フルーツヨーグルト                          | 牛乳<br>★ジャムサンド<br>チーズ      | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆<br>腐 ヨーグルト チー<br>ーズ  | ビスケット 上白糖 白ご<br>ま ごま油 米 麦 食パン<br>いちごジャム                | 人参 ほうれんそう もやし<br>切干大根 キャベツ コー<br>ン みかん缶 白桃缶 パイン缶                  | 1杯分:521kcal<br>たんぱく:22.3g<br>脂質:14.4g<br>食塩相当量:1.8g |
| 9 月  | 牛乳<br>マンナ          | マーボー豆腐飯<br>コーン入り野菜スープ<br>竹とわかめのサラダ あんず缶                     | 牛乳<br>クラッカー<br>せんべい       | 牛乳 豚肉 みそ 豆<br>腐 鶏肉 ツナ           | ビスケット サラダ油 上<br>白糖 片栗粉 ごま油 米<br>麦 じゃがいも クラッ<br>カー せんべい | ねぎ にら コーン たまね<br>ぎ 人参 キャベツ きゅうり わ<br>かめ あんず                       | 1杯分:495kcal<br>たんぱく:19g<br>脂質:16.1g<br>食塩相当量:1.8g   |
| 10 火 | 牛乳<br>ウエハース        | 麦入りご飯 かつおふりかけ<br>じゃがいもの味噌汁<br>生揚げの五目煮 グレープフル<br>ーツ          | 牛乳<br>★きなこマカロニ            | 牛乳 みそ 生揚げ<br>豚肉 きなこ             | ウエハース 米 麦 じゃが<br>いも サラダ油 三温糖<br>片栗粉 マカロニ 上白糖<br>黒砂糖    | たまねぎ わかめ 人参 たけ<br>のこ 干しいたけ さやいん<br>げん グレープフルーツ                    | 1杯分:489kcal<br>たんぱく:18.2g<br>脂質:13.5g<br>食塩相当量:1.3g |
| 11 水 | 牛乳<br>ビスケット        | レーズンパン トマトスープ<br>鮭のチーズピカタ<br>キャベツサラダ 冷凍みかん                  | 牛乳<br>★おかかおにぎり            | 牛乳 鶏肉 鮭 チー<br>ーズ かつお節           | ビスケット ぶどうパン<br>じゃがいも サラダ油 上<br>白糖 米                    | ダイストマト たまねぎ 人<br>参 トマトジュース キャベツ<br>きゅうり みかん                       | 1杯分:460kcal<br>たんぱく:20.7g<br>脂質:16.2g<br>食塩相当量:1.6g |
| 12 木 | 牛乳<br>塩せんべい        | 焼肉チャーハン<br>ウエブスープ トマトサラダ<br>プチダンゴ                           | 牛乳<br>ロールカステラ<br>★いりじゃこ   | 牛乳 豚肉 鶏肉 プ<br>チダンゴ 煮干           | せんべい 米 サラダ油<br>上白糖 白ごま ごま油<br>ワンタンの皮 ロールカス<br>テラ       | 人参 にんにく たまねぎ ね<br>ぎ コーン グリンピース 干<br>しいたけ チンゲンサイ だ<br>いこん トマト きゅうり | 1杯分:506kcal<br>たんぱく:18.2g<br>脂質:16.9g<br>食塩相当量:1.6g |
| 13 金 | 牛乳<br>醤油せんべい       | ご飯 かきたま汁<br>魚の味噌煮 小松菜のナムル<br>パナナ                            | 牛乳<br>★黒ごまペーストサンド<br>チーズ  | 牛乳 卵 かけい み<br>そ チーズ             | せんべい 米 片栗粉 三<br>温糖 白ごま ごま油 食<br>パン 黒ごまクリーム             | 人参 たまねぎ チンゲンサイ<br>生姜 小松菜 キャベツ パナ<br>ナ                             | 1杯分:490kcal<br>たんぱく:20.8g<br>脂質:13.4g<br>食塩相当量:1.9g |
| 16 月 | 牛乳<br>ビスケット        | ご飯 五目汁<br>鮭のあけぼの焼き<br>塩こんぶあえ オレンジ                           | 牛乳<br>サラダせんべい<br>ビスコ      | 牛乳 豆腐 みそ 鮭                      | ビスケット 米 マヨドレ<br>(卵不使用) サラダせんべ<br>い ビスコ                 | かぼちゃ だいこん 人参 ほう<br>れんそう キャベツ きゅう<br>り 塩昆布 ネーブル                    | 1杯分:491kcal<br>たんぱく:18.2g<br>脂質:16.8g<br>食塩相当量:1.5g |
| 17 火 | 牛乳<br>クラッカー        | 食パン 小豆の甘煮<br>和風カレーうどん<br>鶏ささみと小松菜のサラダ<br>あんず缶               | 牛乳<br>★ごまおにぎり             | 牛乳 小豆 鶏肉 鶏<br>ささみ               | クラッカー 食パン 三温<br>糖 干しうどん 上白糖<br>片栗粉 砂糖 サラダ油<br>米 白ごま    | たまねぎ 人参 ねぎ 小松<br>菜 あんず                                            | 1杯分:491kcal<br>たんぱく:18.8g<br>脂質:11.1g<br>食塩相当量:2.1g |
| 18 水 | 牛乳<br>塩せんべい        | ハヤシライス 野菜スープ<br>キャベツとみかんのサラダ                                | 牛乳<br>★ミロカステラ             | 牛乳 豚肉 鶏肉 卵                      | せんべい 米 麦 サラダ<br>油 小麦粉 上白糖 パ<br>ター                      | たまねぎ 人参 干しいたけ ト<br>マトピューレ グリンピース チ<br>ンゲンサイ コーンスライス<br>みかん缶 レーズン  | 1杯分:483kcal<br>たんぱく:17g<br>脂質:14.8g<br>食塩相当量:1.6g   |
| 19 木 | 牛乳<br>ココナッツ<br>サブレ | 菜飯 けんちん汁<br>魚のごまみそ焼き 三色あえ<br>パナナ                            | 牛乳<br>ビスコ<br>醤油せんべい       | 牛乳 豆腐 鶏肉 か<br>れい みそ ウエハース       | ココナッツサブレ 米 麦<br>さいとも サラダ油 上白<br>糖 白ごま せんべい             | 菜めしの素 ごぼう 人参 だ<br>いこん ねぎ たまねぎ 小松<br>菜 もやし パナナ                     | 1杯分:463kcal<br>たんぱく:19.5g<br>脂質:12.3g<br>食塩相当量:1.5g |
| 20 金 | 牛乳<br>マンナ          | 沖縄風たきごみご飯<br>南瓜の味噌汁 鶏肉のおろし焼き<br>ほうれん草のごまあえ パイン缶             | 牛乳<br>★きなこ揚げパン<br>チーズ     | 牛乳 豚肉 揚げ<br>みそ 鶏肉 きなこ<br>チーズ    | ビスケット 米 サラダ油<br>砂糖 上白糖 白ごま 味<br>付けロール 油                | 人参 ひじき グリンピース<br>かぼちゃ たまねぎ わかめ<br>だいこん 生姜 ほうれんそ<br>う キャベツ パイン缶    | 1杯分:489kcal<br>たんぱく:22.4g<br>脂質:15g<br>食塩相当量:1.8g   |
| 23 月 | 牛乳<br>パイ菓子         | ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き<br>ほうれん草とキャベツのナムル<br>グレープフルーツ                 | 牛乳<br>マスカットゼリー<br>塩せんべい   | 牛乳 揚げ 豆腐<br>みそ 鮭                | パイ菓子 米 上白糖 片<br>栗粉 白ごま 三温糖 ご<br>ま油 マスカットゼリー せ<br>んべい   | だいこん ほうれんそう キャ<br>ベツ 人参 グレープフルーツ                                  | 1杯分:490kcal<br>たんぱく:18.4g<br>脂質:17.3g<br>食塩相当量:1.4g |
| 24 火 | 牛乳<br>クッキー         | チキンライス<br>玉ねぎと青梗菜のスー<br>プ キャベツとツナのサラダ パナ<br>ナ               | 牛乳<br>ビスコ<br>サラダせんべい      | 牛乳 鶏肉 ツナ                        | クッキー 米 サラダ油 ビ<br>スコ サラダせんべい                            | たまねぎ 人参 コーンスライ<br>ス グリンピース チンゲンサイ<br>キャベツ きゅうり パナナ                | 1杯分:475kcal<br>たんぱく:17.1g<br>脂質:16.6g<br>食塩相当量:1.6g |
| 25 水 | 牛乳<br>サラダ<br>せんべい  | 食パン(いちごジャム)<br>マッシュ かけいのカレー焼き<br>パインサラダ                     | 牛乳<br>★わかめおにぎり<br>チーズ     | 牛乳 ベーコン か<br>れい チーズ             | サラダせんべい 食パン<br>いちごジャム サラダ油<br>片栗粉 米                    | かぼちゃ たまねぎ 人参<br>キャベツ パイン缶 わかめ<br>の素                               | 1杯分:460kcal<br>たんぱく:18.7g<br>脂質:16.3g<br>食塩相当量:1.8g |
| 26 木 | 牛乳<br>ごませんべい       | 麦入りご飯 小魚のあめ煮<br>トマトと卵のスー<br>プ 炒り鶏 白桃缶                       | 牛乳<br>★ゆでとうもろこし<br>Caせんべい | 牛乳 ちりめんじゃ<br>こ 豆腐 卵 豚ばら<br>肉 鶏肉 | せんべい 米 麦 上白糖<br>白ごま 片栗粉 じゃがい<br>も サラダ油 三温糖             | トマト たまねぎ チンゲンサイ<br>人参 ごぼう たけのこ<br>干しいたけ グリンピース<br>白桃缶 コーンスライス     | 1杯分:499kcal<br>たんぱく:19.9g<br>脂質:14g<br>食塩相当量:1.8g   |
| 27 金 | 牛乳<br>クラッカー        | マーボーなす飯 華風スープ<br>ひじきのマリネ 冷凍みかん                              | 牛乳<br>★きなこペーストサンド         | 牛乳 豚肉 みそ 豆<br>腐 鶏肉 ハム きな<br>こ   | クラッカー サラダ油 上<br>白糖 ごま油 片栗粉 米<br>麦 食パン マーガリン 白<br>ごま    | なす 人参 ねぎ にら チン<br>ゲンサイ たまねぎ 黒きくら<br>げ ひじき きゅうり みかん                | 1杯分:511kcal<br>たんぱく:19.3g<br>脂質:18.3g<br>食塩相当量:1.9g |
| 30 月 | 牛乳<br>せんべい         | ターメリックライス 和風カレー風味<br>冬瓜と豆腐のスー<br>プ トマトとコーンのサラダ フルーツミックス     | 牛乳<br>クッキー<br>せんべい        | 牛乳 だいず 豚肉<br>鶏肉 豆腐              | せんべい 米 麦 サラダ<br>油 上白糖 クッキー                             | たまねぎ 人参 生姜 にんに<br>く とうがん ねぎ トマト<br>きゅうり ホールコーン み<br>かん缶 パイン缶 黄桃缶  | 1杯分:513kcal<br>たんぱく:21.3g<br>脂質:14.5g<br>食塩相当量:2.1g |

● 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。

● おやつは★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)



献立表と給食だよりは我孫子市ホームページに掲載しています(紙での配布はありません)。おたよりの更新は、毎月1日にLINEで通知があります。

| 目標量           | 今月の平均   |
|---------------|---------|
| エネルギー:480kcal | 489kcal |
| たんぱく質:18.0g   | 19.7g   |
| 脂 質:13.0g     | 14.9g   |
| 食塩相当量:1.7g以下  | 1.7g    |