令和8年10月 献 立 表

3歳未満児

我孫子市立保育園

日	曜	献立名 午前おやつ	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
1	木	牛乳 パイ菓子	コッペパン 豆腐ともやしのスープ 鮭のタルタルソース焼き ハムとほうれん草のサラダ あんず缶	牛乳 ★わかめおにぎり	牛乳 豆腐 鶏肉 鮭 ハム	パイ菓子 味付けロール マヨドレ(卵不使用) サラダ油 米	もやし たまねぎ 人参 ほうれんそう キャベツ きゅうり あんず わかめご飯の素	ｴﾈﾙｷﾞｰ:489kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.5g 脂質:19.8g 食塩相当量:1.7g
2	金	牛乳 ビスコ	ツナチャーハン 中華スープ トマトサラダ マスカットゼリー	牛乳 ★黒ごまペーストサンド チーズ	牛乳 ツナ 鶏肉 チーズ	ビスコ 米 サラダ油 上白糖 マスカットゼリー 食パン 黒ごまクリーム	たまねぎ 人参 干ししいたけ さやいんげん 小松菜 黒きくらげ トマト きゅうり	ｴﾈﾙｷﾞｰ:506kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.7g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.8g
5	月	牛乳 ウエハース	スパゲティミートソース レーズンバターロール 豆腐と南瓜のスープ パインサラダ	牛乳 ★じゃこおにぎり	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ	ウエハース スパゲッティ サラダ油 レーズンロール 米 白ごま ごま油	たまねぎ 人参 ホールトマト マッシュルーム トマトピューレー さやいんげん 南瓜 コーン キャベツ きゅうり パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ:510kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.5g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.9g
6	火	牛乳 サラダせんべい	ご飯 さつまいも汁 魚のカレー焼き ほうれん草のサラダ あんず缶	牛乳 ★いちごジャムサンド	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ かれい	サラダせんべい 米 さつまいも サラダ油 上白糖 食パン いちごジャム	人参 たまねぎ だいこん ほうれんそう えのきたけ ホールコーン あんず	ｴﾈﾙｷﾞｰ:501kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.8g 脂質:12.2g 食塩相当量:1.5g
7	水	牛乳 ごませんべい	麦入りご飯 のりの佃煮 青菜の味噌汁 生揚げの五目煮 オレンジ	牛乳 カステラ チーズ	牛乳 みそ 生揚げ 豚肉 チーズ	せんべい 米 麦 上白糖 サラダ油 三温糖 片栗粉 カステラ	焼きのり 小松菜 だいこん たまねぎ 人参 たけのこ 干ししいたけ さやいんげん ネーブル	ｴﾈﾙｷﾞｰ:521kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.6g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.7g
8	木	牛乳 パイ菓子	ご飯 きのこ五目汁 鮭のごまみそ焼き 三色あえ バナナ	ジョア ★チヂミ	牛乳 豆腐 鮭 みそ ジョア なると	パイ菓子 米 上白糖 白ごま 小麦粉 片栗粉 サラダ油 三温糖 ごま油	えのきたけ なめこ チンゲンサイ わかめ たまねぎ ほうれんそう 人参 もやし バナナ にら	ｴﾈﾙｷﾞｰ:546kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.7g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.7g
9	金	牛乳 クリームサンド クラッカー	ターメリックライス チリコンカーネのカレー風味 トマトと卵のスープ キャベツサラダ グレープフルーツ	牛乳 サラダせんべい クッキー	牛乳 だいず 豚肉 卵 鶏肉	クリームクラッカー 米 麦 サラダ油 片栗粉 せんべい クッキー	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 グレープフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:513kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.2g 脂質:16.7g 食塩相当量:2.2g
12	祝	スポーツの日						
13	火	牛乳 揚げせんべい	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 オレンジ	牛乳 ★ミロカステラ	牛乳 鶏肉 かれい みそ 卵	せんべい 米 はるさめ ごま油 三温糖 白ごま 上白糖 小麦粉 バター	人参 たまねぎ キャベツ 生姜 小松菜 もやし ネーブル レーズン	ｴﾈﾙｷﾞｰ:483kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.5g
14	水	牛乳 パイ菓子	黒糖ロール クリームシチュー かれいのトマトソースかけ ほしぶどうサラダ 白桃缶	牛乳 ★塩おにぎり チーズ	牛乳 鶏肉 かれい チーズ	パイ菓子 黒糖ロール サラダ油 片栗粉 上白糖 米	南瓜 たまねぎ コーン ホールトマト キャベツ きゅうり レーズン 白桃	ｴﾈﾙｷﾞｰ:498kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.6g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.7g
15	木	牛乳 クリームサンド クラッカー	麦入りご飯 かつおふりかけ えのきと小松菜の味噌汁 炒り鶏 バナナ	牛乳 ロールカステラ いりじゃこ	牛乳 みそ 鶏肉 煮干	クリームクラッカー 米 麦 さといも サラダ油 三温糖 ロールカステラ	だいこん えのきたけ 小松菜 人参 ごぼう たまねぎ たけのこ 干ししいたけ さやいんげん バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:495kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.2g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.6g
16	金	牛乳 サラダせんべい	マーボー豆腐飯 華風スープ キャベツともやしのナムル プチダノン	牛乳 ビスコ しょうゆせんべい	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 プチダノン	サラダせんべい サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 白ごま 三温糖 ビスコ せんべい	ねぎ にら チンゲンサイ たまねぎ 人参 黒きくらげ もやし キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:525kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21g 脂質:19.1g 食塩相当量:1.7g
19	月	牛乳 ごませんべい	チキンライス 豆腐と青梗菜のスープ ひじきのサラダ 黄桃缶	牛乳 サラダせんべい クラッカー チーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム チーズ	せんべい 米 サラダ油 上白糖 サラダせんべい クラッカー	たまねぎ 人参 コーン さやいんげん チンゲンサイ しいたけ ひじき キャベツ 黄桃	ｴﾈﾙｷﾞｰ:504kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.1g 脂質:16.8g 食塩相当量:2.2g
20	火	牛乳 揚げせんべい	ご飯 じゃが芋の味噌汁 鶏のきのこソース焼き ツナとほうれん草のサラダ バナナ	牛乳 ★ポテトフライ	牛乳 みそ 鶏肉 ツナ	せんべい 米 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ	たまねぎ 小松菜 えのきたけ ほうれんそう キャベツ 人参 きゅうり バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.5g
21	水	牛乳 Fe強化 ウエハース	食パン 小豆の甘煮 和風カレーうどん ささみサラダ パイン缶	牛乳 ★おかかおにぎり	牛乳 小豆 鶏肉 鶏ささみ かつお節	ｳｴﾊｰｽ 食パン 三温糖 干しうどん(乾) 上白糖 片栗粉 白ごま サラダ油 ごま油 米	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ:500kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.9g 脂質:11.7g 食塩相当量:2.2g
22	木	牛乳 パイ菓子	さつまいもご飯 麩の澄まし汁 魚のみりん焼き ほうれん草のごまあえ あんず缶	牛乳 ヨーグルト 青のりせんべい	牛乳 かれい ヨーグルト	パイ菓子 米 さつまいも 焼きふ 上白糖 白ごま せんべい	チンゲンサイ たまねぎ ほうれんそう キャベツ 人参 あんず	ｴﾈﾙｷﾞｰ:487kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.8g 脂質:12.8g 食塩相当量:1.7g
23	金	牛乳 クラッカー	ご飯 けんちん汁 鮭のもみじ焼き おひたし みかん	牛乳 ★きなこペーストサンド いりじゃこ	牛乳 豆腐 鶏肉 鮭 かつお節 きなこ 煮干	クラッカー 米 さといも サラダ油 マヨドレ(卵不使用) 食パン マーガリン 上白糖 白ごま	ごぼう だいこん ねぎ 人参 小松菜 もやし みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:524kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.3g 脂質:18.9g 食塩相当量:1.6g
26	月	牛乳 せんべい	麦入りご飯 納豆あえ ほうれん草の味噌汁 肉じゃが オレンジ	牛乳 ★パンケーキ チーズ	牛乳 納豆 みそ 豚肉 チーズ	せんべい 米 麦 サラダ油 じゃがいも 上白糖 パンケーキミックス マーガリン	にら ほうれんそう だいこん 人参 たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん ネーブル	ｴﾈﾙｷﾞｰ:510kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.9g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.8g
27	火	牛乳 サラダせんべい	ご飯 南瓜の味噌汁 鶏肉のおろし焼き 三色あえ バナナ	牛乳 バウムクーヘン 青のりせんべい	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉	サラダせんべい 米 上白糖 バウムクーヘン せんべい	南瓜 たまねぎ わかめ だいこん 生姜 キャベツ 人参 もやし バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:503kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.1g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.6g
28	水	牛乳 ごませんべい	菜飯 ウエーブスープ かれいのカレー風味揚げ ポパイサラダ あんず缶	牛乳 ★りんごジャムサンド いりじゃこ	牛乳 鶏肉 かれい 煮干	せんべい 米 麦 ワンタンの皮 ごま油 片栗粉 サラダ油 上白糖 食パン りんごジャム	菜めしの素 干ししいたけ キャベツ だいこん 人参 生姜 ほうれんそう えのきたけ あんず	ｴﾈﾙｷﾞｰ:520kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.3g 脂質:13.5g 食塩相当量:2.1g
29	木	牛乳 パイ菓子	レーズンパン トマトスープ 鮭のマヨネーズ焼き 野菜サラダ グレープフルーツ	牛乳 ★切干大根のおにぎり	牛乳 鶏肉 鮭 ハム ベーコン	パイ菓子 ぶどうパン じゃがいも サラダ油 上白糖 マヨドレ(卵不使用) 米 ごま油	トマト たまねぎ 人参 トマトジュース キャベツ きゅうり グレープフルーツ 切干大根	ｴﾈﾙｷﾞｰ:501kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.5g 脂質:20.2g 食塩相当量:1.8g
30	金	牛乳 ビスコ	【ハロウィンの献立】 カレーピラフ 南瓜のスープ ひじきのマリネ 黄桃缶	牛乳 ハロウィンゼリー サラダせんべい	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	ビスコ 米 サラダ油 上白糖 せんべい ゼリー	たまねぎ 人参 さやいんげん 南瓜 キャベツ ひじき きゅうり 黄桃	ｴﾈﾙｷﾞｰ:508kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.7g 脂質:15.4g 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きます。
- おやつの★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。
- ○ 子どもたちの成長に伴い、10月より給与栄養目標量を増やしています。

食欲の秋です！

暑い夏から一転、木々が色づきはじめ、秋の気配が感じられます。新米をはじめ、秋は1年で食べ物が最もおいしく感じる季節です。いろいろな秋の味覚を楽しみましょう♪

目標量	今月の平均
エネルギー:510kcal	507kcal
たんぱく質:19g	19.7g
脂質:14g	15.7g
食塩相当量:1.7g以下	1.8g