



令和7年12月 献立表

3歳以上児



我孫子市立寿保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
	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	わかめご飯 春雨スープ 肉じゃが みかん	牛乳 ★白ごまペーストサンド チーズ	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ	米 麦 はるさめ ごま油 サラダ油 じゃがいも 上 白糖 食パン 白ごまク リーム	わかめご飯の素 たまねぎ チンゲンサイ 人参 干しい たけ グリンピース みかん	1人前:529kcal タバコ:18.3g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.8g
2 火	ご飯 華風スープ かわいいのパーベキューソース キャベツともやしのナムル 黄桃缶	牛乳 パイ菓子 Caせんべい	鶏肉 かわいい 牛乳	米 サラダ油 片栗粉 油 上白糖 白ごま 三温糖 ごま油 パイ菓子 せんべ い	チンゲンサイ たまねぎ 人参 黒 きくらげ 生姜 アップルソース にんにく ねぎ レモン汁 もやし キャベツ 黄桃缶	1人前:520kcal タバコ:19.3g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.7g
3 水	ご飯 さつま芋汁 鮭のもみじ焼き 小松菜のごまあえ バナナ	牛乳 ビスケット 揚げせんべい	鶏肉 みそ 鮭 牛 乳	米 さつま芋も マヨドレ (卵不使用) 白ごま 上白 糖 ビスケット 揚げせん べい	人参 だいこん ねぎ なめこ 小松菜 キャベツ もやし パ ナナ	1人前:551kcal タバコ:20.9g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.4g
4 木	ひじきスパゲティ レーズンパター ロール コーン入り野菜スープ キャベツとツナのサラダ グレープフルーツ	牛乳 ★菜飯とじゃこの おにぎり	鶏肉 ベーコン 豚 肉 ツナ 牛乳 ちり めんじゃこ	スパゲッティ サラダ油 レーズンロール 米 ごま 油 白ごま	たまねぎ 人参 しめじ ひじ き コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり グレー プフルーツ 菜めしの素	1人前:557kcal タバコ:23.1g 脂質:18.6g 食塩相当量:2.3g
5 金	ターメリックライス チリコンカーネのカレー風味 豆腐と野菜のスープ ポパイサラダ プナダノン	牛乳 ★さつま芋のレモン煮	だいず 豚肉 豆腐 鶏肉 プナダノン 牛乳	米 麦 サラダ油 片栗粉 上白糖 さつま芋も	たまねぎ 人参 生姜 にんに く チンゲンサイ ねぎ ほう れんそう えのきたけ レモ ン汁	1人前:568kcal タバコ:25.9g 脂質:15.1g 食塩相当量:2.2g
8 月	親子丼 豆腐と青梗菜のスープ 大根サラダ 白桃缶	牛乳 ★揚げ乾パン チーズ	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 牛乳 チーズ	上白糖 片栗粉 米 麦 サラダ油 乾パン 油 粉 糖	たまねぎ 人参 干しいた け グリンピース チンゲンサ イ コーン だいこん きゅう り 白桃缶	1人前:525kcal タバコ:19.6g 脂質:14.8g 食塩相当量:2.2g
9 火	麦入りご飯 小魚のあめ煮 南瓜の味噌汁 生揚げの五目煮 グレープフルーツ	牛乳 ビスコ ごませんべい	ちりめんじゃこ み そ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 麦 上白糖 白ごま サラダ油 三温糖 片栗粉 ビスコ せんべい	かぼちゃ たまねぎ わかめ 人参 たけのこ 干しいたけ グリンピース グレープフル ーツ	1人前:525kcal タバコ:19.5g 脂質:13g 食塩相当量:2.4g
10 水	さつま芋もときのこのご飯 豆腐の味噌汁 魚のみりん焼き 塩こんぶあえ バナナ	牛乳 ★パンケーキ	豆腐 みそ さば 牛乳	米 さつま芋も 上白糖 白ごま ごま油 パンケ ーキ ミックス マーガリン サ ラダ油	しめじ たまねぎ 小松菜 人 参 キャベツ きゅうり 塩昆 布 バナナ	1人前:542kcal タバコ:20.2g 脂質:15.6g 食塩相当量:2.3g
11 木	ホットロール 南瓜シチュー 鶏肉のトマトソース焼き パインサラダ	牛乳 ★ごまおにぎり	豚肉 牛乳 鶏肉	ホットロール サラダ油 片栗粉 上白糖 米 白ご ま	かぼちゃ たまねぎ 人参 ホールトマト キャベツ き ゅうり パイン缶	1人前:524kcal タバコ:25.3g 脂質:16.5g 食塩相当量:2.1g
12 金	ご飯 豆腐とほうれん草のスープ 鮭フライ もやしのカレーサラダ みかん	牛乳 カステラ ★いりじゃこ	豆腐 鮭 ハム 牛乳 煮干	米 小麦粉 パン粉 サラ ダ油 上白糖 カステラ	人参 たまねぎ ほうれんそ う もやし きゅうり みかん	1人前:571kcal タバコ:21.6g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.8g
15 月	にんじんライス 鶏のクリームソース 豆腐と小松菜のスープ キャベツとみかんのサラダ	牛乳 ★きなこ揚げパン	鶏肉 牛乳 豆腐 きなこ	米 サラダ油 小麦粉 バ ター 味付けロール 油 粉糖	人参 かぼちゃ たまねぎ コーン 小松菜 キャベツ み かん缶	1人前:555kcal タバコ:20.1g 脂質:17g 食塩相当量:1.5g
16 火	ご飯 かきたま汁 肉豆腐 茹でブロッコリー バナナ	牛乳 ★ポテトフライ	卵 豆腐 豚肉 牛 乳	米 片栗粉 しらたき サ ラダ油 三温糖 フライドポ テト	人参 わかめ たまねぎ チ ンゲンサイ さやえんどう 干 しいたけ ブロッコリー パ ナナ	1人前:548kcal タバコ:19.6g 脂質:15.6g 食塩相当量:1.5g
17 水	食パン(いちごジャム) 豆腐と白菜のスープ 鮭のタルタルソース焼き ほうれん草のサラダ あんず缶	牛乳 ★わかめおにぎり チーズ	鶏肉 豆腐 鮭 牛 乳 チーズ	食パン いちごジャム マ ヨドレ(卵不使用) サラ ダ油 上白糖 米	白菜 人参 しいたけ たま ねぎ ほうれんそう えのきた け ホールコーン あんず わ かめ ご飯の素	1人前:524kcal タバコ:23.4g 脂質:16.9g 食塩相当量:2g
18 木	ご飯 けんちん汁 魚の味噌煮 小松菜のナムル オレンジ	牛乳 ヨーグルト 青のりせんべい	豆腐 鶏肉 さば みそ 牛乳 ヨーグ ルト	米 さといも サラダ油 三温糖 白ごま ごま油 せんべい	ごぼう 人参 だいこん ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ ネ ーブル	1人前:539kcal タバコ:23.1g 脂質:17.1g 食塩相当量:1.6g
19 金	ツナとひじきの炊き込みご飯 豆腐と大根と麩の味噌汁 鶏の照り焼き ほうれん草のごまあえ 黄桃缶	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	ツナ 豆腐 みそ 鶏 肉 牛乳 煮干	米 焼きふ 上白糖 片栗 粉 白ごま ロールカステ ラ	ひじき ごぼう 人参 だい こん ほうれんそう もやし 黄 桃缶	1人前:544kcal タバコ:25g 脂質:15.1g 食塩相当量:2.1g
22 月	【冬至の献立】 食パン 小豆の甘煮 ほうとう風うどん ツナと小松菜のサラダ あんず缶	牛乳 はちみつゆずゼリー ごませんべい	小豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ ツナ 牛 乳	食パン 三温糖 干しうど ん 砂糖 サラダ油 はち みつゆずゼリー ごません べい	だいこん 人参 かぼちゃ ご ぼう ねぎ 小松菜 あんず	1人前:567kcal タバコ:20.9g 脂質:13.8g 食塩相当量:2.4g
23 火	ご飯 豚汁 魚のソース煮 ほうれん草のおひたし オレンジ	牛乳 ★黒ごまペーストサンド チーズ	豚肉 豆腐 みそ さば かつお節 牛 乳 チーズ	米 三温糖 食パン 黒ご まクリーム	だいこん 人参 たまねぎ ご ぼう しょうが ほうれんそう もやし ネーブル	1人前:535kcal タバコ:25g 脂質:17.6g 食塩相当量:2.2g
24 水	【クリスマスの献立】 チキンライス ポトフ ひじきのマリネ グレープフルーツ	牛乳 ★おからと南瓜の ケーキ	鶏肉 ハム 牛乳 お からパウダー 卵	米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 小麦粉 バター 粉糖	たまねぎ 人参 コーン グリ ンピース キャベツ ひじき きゅうり グレープフルーツ 南瓜バースト	1人前:531kcal タバコ:19.4g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.8g
25 木	菜飯 豆腐と大根の味噌汁 筑前煮 黄桃缶	牛乳 ★きなこマカロニ	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 きなこ	米 麦 さといも サラ ダ油 三温糖 マカロニ 上 白糖 黒砂糖	菜めしの素 だいこん ほう れんそう 人参 ごぼう 干し いたけ グリンピース 黄桃 缶	1人前:520kcal タバコ:19.9g 脂質:10.3g 食塩相当量:1.3g
26 金	マーボー豆腐飯 コーンとわかめのスープ 鶏ささみと小松菜のサラダ パイン缶	りんごジュース ビスコ せんべい	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 鶏ささみ	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 砂糖 ビ スコ せんべい	ねぎ いら コーン たま ねぎ わかめ 小松菜 人参 パ イン缶 りんごジュース	1人前:528kcal タバコ:18.1g 脂質:11.2g 食塩相当量:2.2g

● 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。



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。12月8日のおやつでは備蓄食料の一部を使用します(3歳以上児クラスのみ)。

目標量	今月の平均
エネルギー:530kcal	540kcal
たんぱく質:20.0g	21.4g
脂質:15.0g	15.3g
食塩相当量:1.9g以下	1.9g