



令和7年12月 献立表

3歳未満児



我孫子市立寿保育園

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 揚げせんべい	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	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	せんべい 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	I値*:506kcal タバ*:18g 脂質:15g 食塩相当量:1.7g
2 火	牛乳 ごませんべい	ご飯 華風スープ かわいいのバーベキューソース 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	牛乳 鶏肉 かわいい	せんべい 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	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	I値*:506kcal タバ*:18.2g 脂質:15.5g 食塩相当量:1.7g
3 水	牛乳 ビスケット	ご飯 さつま芋汁 鮭のもみじ焼き 小松菜のごまあえ パナナ	牛乳 ビスケット サラダせんべい	牛乳 鶏肉 みそ 鮭	ビスケット 米 さつまいも マヨドレ(卵不使用) 白ご ま 上白糖 サラダせんべ 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	I値*:516kcal タバ*:19g 脂質:17.6g 食塩相当量:1.3g
4 木	牛乳 クッキー	ひじきカレー 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	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 ツナ ちりめん じゃこ	クッキー 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	I値*:503kcal タバ*:20.8g 脂質:19g 食塩相当量:1.7g
5 金	牛乳 塩せんべい	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 プチダノン	牛乳 ★さつま芋のレモン煮	牛乳 だいず 豚肉 豆腐 鶏肉 プチダノ ン	せんべい 米 麦 サラダ 油 片栗粉 上白糖 さつ まいも	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	I値*:523kcal タバ*:23.6g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.8g
8 月	牛乳 揚げせんべい	親子丼 豆腐と青梗菜のスープ 大根サラダ 白桃缶	牛乳 サラダせんべい ココナッツサブレ チーズ	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 ツナ チーズ	せんべい 上白糖 片栗粉 米 麦 サラダ油 ココナッ ツサブレ	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	I値*:526kcal タバ*:18.7g 脂質:16.3g 食塩相当量:2.2g
9 火	牛乳 クリームサンド クラッカー	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	牛乳 ちりめんじゃこ みそ 生揚げ 豚肉	クリームクラッカー 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	I値*:489kcal タバ*:18.4g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.8g
10 水	牛乳 ビスケット	さつまいもときのご飯 豆腐の味噌汁 魚のみりん焼き 塩こんがええ パナナ	牛乳 ★パンケーキ	牛乳 豆腐 みそ かわ い	ビスケット 米 さつまいも 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 パナナ	I値*:482kcal タバ*:18.3g 脂質:12.6g 食塩相当量:2g
11 木	牛乳 パイ菓子	ホットロール 南瓜シチュー 鶏肉のトマトソース焼き バインサラダ	牛乳 ★ごまおにぎり	牛乳 豚肉 鶏肉	パイ菓子 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 バイン缶	I値*:477kcal タバ*:21.8g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.8g
12 金	牛乳 塩せんべい	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	牛乳 豆腐 鮭 ハム 煮干	せんべい 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	I値*:544kcal タバ*:21.6g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.7g
15 月	牛乳 せんべい	にんじんライス 鶏のクリーム スープ 豆腐と小松菜のスー プ キャベツとみかんのサラダ	牛乳 ★さなご揚げパン	牛乳 鶏肉 豆腐 き なこ	せんべい 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	I値*:512kcal タバ*:18.6g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.4g
16 火	牛乳 クッキー	ご飯 かきたま汁 肉豆腐 茹でブロッコリー パナナ	牛乳 ★ポテトフライ	牛乳 卵 豆腐 豚肉	クッキー 米 片栗粉 しら たき サラダ油 三温糖 フ ライドポテ	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	I値*:519kcal タバ*:18.3g 脂質:17.6g 食塩相当量:1.4g
17 水	牛乳 揚げせんべい	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	牛乳 鶏肉 豆腐 鮭 チーズ	せんべい 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	I値*:473kcal タバ*:20.5g 脂質:17.6g 食塩相当量:1.6g
18 木	牛乳 パイ菓子	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 サラダせんべい	牛乳 豆腐 鶏肉 か れい みそ ヨーグル ト	パイ菓子 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	I値*:504kcal タバ*:21.8g 脂質:13.5g 食塩相当量:1.7g
19 金	牛乳 ごませんべい	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	牛乳 ツナ 豆腐 みそ 鶏肉 煮干	せんべい 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	I値*:507kcal タバ*:22.2g 脂質:14.8g 食塩相当量:2g
22 月	牛乳 サラダせんべい	【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	牛乳 小豆 鶏肉 油 揚げ 豆腐 みそ ツ ナ	サラダせんべい 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 缶	I値*:517kcal タバ*:18.4g 脂質:14.9g 食塩相当量:2g
23 火	牛乳 ビスケット	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	牛乳 豚肉 豆腐 み そ かわいい かつお 節 チーズ	ビスケット 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	I値*:503kcal タバ*:23.2g 脂質:15g 食塩相当量:2g
24 水	牛乳 クラッカー	【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	牛乳 鶏肉 ハム お からパウダー 卵	クラッカー 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 南瓜ペースト	I値*:508kcal タバ*:18g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.6g
25 木	牛乳 ウエハース	菜飯 豆腐と大根の味噌汁 筑前煮 黄桃缶	牛乳 ★さなごマカロニ	牛乳 豆腐 みそ 鶏 肉 きなこ	ウエハース 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	I値*:511kcal タバ*:18.9g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.1g
26 金	牛乳 醤油せんべい	マポ-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 バイン缶	りんごジュース ビスコ せんべい	牛乳 豚肉 みそ 豆 腐 鶏肉 鶏ささみ 砂糖 ビスコ	せんべい サラダ油 上白 糖 片栗粉 ごま油 米 麦 砂糖 ビスコ	ねぎ にら コーン たまね ぎ わかめ 小松菜 人参 バ イン缶 りんごジュース	I値*:500kcal タバ*:17.5g 脂質:11.7g 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。
- 麵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。

給食のレシピは我孫子市のホームページで公開しています。また、毎月の給食だよりにも掲載しています。ご利用ください。



目標量		今月の平均
エネルギー:510kcal		506kcal
たんぱく質:19.0g		19.8g
脂 質:14.0g		15.7g
食塩相当量:1.7g以下		1.7g