



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

## 15日(祝) 敬老の日

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

## 23日(祝) 秋分の日

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

○ 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    |