



令和7年9月 献立表

3歳以上児

我孫子市立保育園

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	【防災の日の献立】 わかめご飯(非常食:アルファ米) 南瓜ときこの味噌汁 生揚げの五目煮 黄桃缶	牛乳 ★揚げ乾パン (非常食の乾パン使用) チーズ	みそ 生揚げ 豚肉 牛乳 チーズ	アルファ米 サラダ油 三 温糖 片栗粉 乾パン 油 粉糖	えのきたけ ほうれんそう か ぼちゃ 人参 たけのこ たま ねぎ 干しいたけ さやいん げん 黄桃缶	1人分--:516kcal タバ:16.9g 脂質:12.1g 食塩相当量:1.7g
2	火	ご飯 かきたま汁 鮭のきのこソース焼き キャベツともやしのナムル 冷凍みかん	牛乳 ★ジャムサンド ★いりじゃこ	卵 鮭 牛乳 煮干	米 片栗粉 白ごま 三温 糖 こま油 食パン いち ごジャム	人参 たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ もやし キャベツ みかん	1人分--:512kcal タバ:22.5g 脂質:13g 食塩相当量:1.7g
3	水	ハヤシライス 豆腐と小松菜のスープ ひじきのマリネ グレープフルーツ	牛乳 ごませんべい ウエハース	豚肉 豆腐 鶏肉 ハム 牛乳	米 麦 サラダ油 小麦粉 上白糖 せんべい ウエ ハース	たまねぎ 人参 干しいたけ ト マトピューレー グリンピース 小 松菜 ひじき きゅうり グレー プフルーツ	1人分--:526kcal タバ:19.3g 脂質:16g 食塩相当量:2.4g
4	木	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 魚のカレー煮 ごまあえ あんず缶	牛乳 ビスコ 青のりせんべい	豆腐 みそ さば 牛乳	米 三温糖 白ごま 上白 糖 ビスコ せんべい	たまねぎ 人参 わかめ しょう が ほうれんそう キャベツ もやし あんず	1人分--:565kcal タバ:20.4g 脂質:18.6g 食塩相当量:2g
5	金	なすとトマトのスパゲティ パターロール コーン入り野菜スープ ツナと小松菜のサラダ バナナ	牛乳 ★おかかおにぎり	ベーコン 鶏肉 ツ ナ 牛乳 かつお節	スパゲッティ サラダ油 バターロール 砂糖 米	ホールのトマト なす たまねぎ キャベツ コーン 人参 小松 菜 バナナ	1人分--:574kcal タバ:20.2g 脂質:19.3g 食塩相当量:2.4g
8	月	ごまかけご飯 そうめん汁 肉じゃが オレンジ	牛乳 ★きなこペーストサンド チーズ	鶏肉 豚肉 牛乳 きなこ チーズ	米 麦 黒ごま そうめん サラダ油 じゃがいも 上 白糖 食パン マーガリン 白ごま	人参 小松菜 たまねぎ 干し しいたけ グリンピース ネー ブル	1人分--:523kcal タバ:19.4g 脂質:13.8g 食塩相当量:2g
9	火	ご飯 のっぺい汁 鮭のごまみそ焼き 塩こんがえ グレープフルーツ	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	豆腐 鮭 みそ 牛 乳 煮干	米 さといも 片栗粉 上 白糖 白ごま こま油 ロールカステラ	だいこん 人参 ほうれんそう たまねぎ キャベツ きゅうり 塩昆布 グレープフルーツ	1人分--:509kcal タバ:20.8g 脂質:15.5g 食塩相当量:1.7g
10	水	食パン 小豆の甘露 和風カレーうどん 鶏ささみと小松菜のサラダ パイン缶	牛乳 ★ごまおにぎり	小豆 鶏肉 鶏ささ み 牛乳	食パン 三温糖 干しうど ん(乾) 上白糖 片栗粉 砂糖 サラダ油 米 白ご ま	たまねぎ 人参 ねぎ 小松 菜 パイン缶	1人分--:561kcal タバ:21.2g 脂質:9.4g 食塩相当量:2.7g
11	木	しめじご飯 じゃがいもの味噌汁 魚のみりん焼き 三色あえ バナナ	牛乳 Caせんべい ビスコ	油揚げ 鶏肉 みそ さば 牛乳	米 じゃがいも 上白糖 白ごま せんべい ビスコ	人参 しめじ たまねぎ わか め ほうれんそう キャベツ バナナ	1人分--:540kcal タバ:21.1g 脂質:16.9g 食塩相当量:2.6g
12	金	マーボーなす飯 華風スープ フルーツヨーグルト	牛乳 ★ミロカステラ	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 卵	サラダ油 上白糖 ごま油 片栗粉 米 小麦粉 バター	なす 人参 ねぎ にら チン ゲンサイ たまねぎ 黒きくら げ みかん缶 黄桃缶 パイン 缶 レーズン	1人分--:524kcal タバ:18.3g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.6g
15日(祝)敬老の日							
16	火	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 パイン缶	牛乳 ★きなこマカロニ	鶏肉 さば みそ 牛乳 きなこ	米 はるさめ ごま油 三 温糖 上白糖 白ごま マ カロニ 黒砂糖	人参 たまねぎ キャベツ 生 姜 小松菜 もやし パイン缶	1人分--:537kcal タバ:21.8g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.5g
17	水	ターメリックライス 豚肉とキャベツの味噌汁 トマトと卵のスープ キャベツとツナのサラダ オレンジ	牛乳 パウダーヨーグルト 揚げせんべい	だいず 豚肉 卵 鶏肉 ツナ 牛乳	米 麦 サラダ油 片栗粉 パウダーヨーグルト 揚げせん べい	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 ネーブル	1人分--:565kcal タバ:25g 脂質:19g 食塩相当量:2.5g
18	木	ホットロール サマーシチュー かれのいバーベキューソース はしどろろサラダ グレープフルーツ	牛乳 ★菜飯おにぎり チーズ	ベーコン 牛乳 か れい チーズ	ホットロール サラダ油 片栗粉 上白糖 米	かぼちゃ たまねぎ 人参 生姜 アップルソース にんにく ねぎ レモン汁 キャベツ きゅうり レーズン グレープフルーツ 菜 めの素	1人分--:520kcal タバ:22.7g 脂質:15.1g 食塩相当量:2.1g
19	金	ご飯 豆腐と野菜のスープ 豚肉の生姜焼き トマト バナナ	牛乳 マンナ しょうゆせんべい	豆腐 鶏肉 豚肉 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 白 ごま ビスケット せんべ い	人参 たまねぎ チンゲンサイ ねぎ 生姜 さやいんげん ト マト バナナ	1人分--:507kcal タバ:21.6g 脂質:11.9g 食塩相当量:1.4g
22	月	黒糖ロール コーンスープ 鶏肉のトマトソース焼き ひじきのサラダ パイン缶	【お彼岸の献立】 牛乳 ★ごまきなこおはぎ	鶏肉 牛乳 生ク リーム ハム きなこ	黒糖ロール サラダ油 片 栗粉 上白糖 もち米 米 白ごま	たまねぎ クリームコーン チ ンゲンサイ 人参 ホールのト マト ひじき キャベツ パイン 缶	1人分--:544kcal タバ:24g 脂質:19.2g 食塩相当量:1.9g
23日(祝)秋分の日							
24	水	ご飯 豆腐ともやしのスープ 鮭のタルタルソース焼き 野菜サラダ グレープフルーツ	牛乳 ★ジャムサンド チーズ	豆腐 鶏肉 鮭 ハム 牛乳 チーズ	米 マヨドレ(卵不使用) サラダ油 食パン りんご ジャム	もやし 人参 小松菜 たまね ぎ キャベツ きゅうり グ レープフルーツ	1人分--:505kcal タバ:22.9g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.7g
25	木	菜飯 さつまいも汁 魚のカレー焼き ほうれん草のサラダ 冷凍みかん	牛乳 ヨーグルト サラダせんべい	鶏肉 さば 牛乳 ヨーグルト	米 麦 さつまいも サラ ダ油 上白糖 せんべい	菜めしの素 人参 だいこん ねぎ なめこ たまねぎ ほう れんそう えのきたけ ホール コーン みかん	1人分--:538kcal タバ:22.3g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.4g
26	金	ツナチャーハン 華風かきたまスープ トマトサラダ バナナ	牛乳 ★パンケーキ	ツナ 鶏肉 卵 牛乳	米 サラダ油 片栗粉 上 白糖 パンケーキミックス マーガリン	たまねぎ 人参 干しいたけ コーン グリンピース キャベツ たけのこ 黒きくら げ トマト きゅうり バナナ	1人分--:502kcal タバ:15g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.9g
29	月	ひじきスパゲティ レーズンバターロール 豆腐と南瓜のスープ キャベツサラダ パイン缶	牛乳 ★わかめおにぎり チーズ	鶏肉 ベーコン 豆 腐 牛乳 チーズ	スパゲッティ サラダ油 レーズンロール 米	たまねぎ 人参 しめじ ひじ き かぼちゃ コーン キャベ ツ きゅうり パイン缶 わか めご飯の素	1人分--:554kcal タバ:20.8g 脂質:17.3g 食塩相当量:2.2g
30	火	麦入りご飯 小魚のあめ煮 キャベツと油揚げの味噌汁 筑前煮 バナナ	牛乳 ★切干大根のチヂミ	ちりめんじゃこ 油 揚げ みそ 鶏肉 牛乳	米 麦 上白糖 白ごま さといも サラダ油 三温 糖 小麦粉 片栗粉 ごま 油	キャベツ たまねぎ ねぎ 人 参 ごぼう 干しいたけ グ リンピース バナナ 切干大根 にら	1人分--:539kcal タバ:21g 脂質:11.9g 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。

○ 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:510kcal	533kcal
たんぱく質:19.0g	20.9g
脂質:14.0g	15.2g
食塩相当量:1.9g以下	2.0g