



令和8年7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 水	黒糖ロール クリームシチュー タンドリーチキン 野菜サラダ 黄桃缶	牛乳 ★じゃこおにぎり	鶏肉 牛乳 ハム ちりめ んじゃこ	黒糖ロール サラダ油 片栗 粉 マヨドレ(卵不使用) 米 白ごま ごま油	南瓜 たまねぎ コーン キャ ベツ きゅうり 人参 黄桃	1人分--:537kcal タバ:25.5g 脂質:16.9g 食塩相当量:2.2g
2 木	ご飯 冬瓜と豆腐の味噌汁 鮭の照り焼き ほうれん草のナムル グレープフルーツ	牛乳 カステラ チーズ	豆腐 みそ 鮭 牛乳 チー ズ	米 上白糖 片栗粉 白ごま 三温糖 ごま油 カステラ	とうがん 人参 小松菜 たま ねぎ ほうれん草 キャベツ グレープフルーツ	1人分--:526kcal タバ:21.9g 脂質:14g 食塩相当量:1.6g
3 金	五目鶏飯 豆腐と玉葱の澄まし汁 魚のみりん焼き 塩こんがあえ あんず缶	牛乳 ★きなこペストサンド いりじゃこ	鶏肉 豆腐 さば 牛乳 きなこ 煮干	米 サラダ油 上白糖 白ご ま ごま油 食パン マーガリ ン	ごぼう 人参 干しいたけ さやいんげん たまねぎ 小 松菜 キャベツ きゅうり 塩 昆布 あんず	1人分--:524kcal タバ:23.8g 脂質:17.8g 食塩相当量:2.3g
6 月	ご飯 けんちん汁 かれの西京焼き 三色あえ 冷凍みかん	牛乳 ビスコ ごませんべい	豆腐 鶏肉 かれい みそ 牛乳	米 サラダ油 上白糖 ビスコ せんべい	南瓜 ごぼう 人参 だいこん たまねぎ 小松菜 もやし み かん	1人分--:505kcal タバ:21.7g 脂質:10.3g 食塩相当量:2g
7 火	【七夕の献立】 わかめご飯 そうめん汁 星のハンバーグ キャベツのごまあえ パナナ	牛乳 天の川ゼリー サラダせんべい	鶏肉 牛乳	米 麦 そうめん 上白糖 白 ごま 天の川ゼリー サラダ せんべい	わかめご飯の素 人参 オク ラ たまねぎ キャベツ もやし バナナ	1人分--:519kcal タバ:14.5g 脂質:10.5g 食塩相当量:2.2g
8 水	マーボーなす飯 中華風コンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ★きなこマカロニ チーズ	豚肉 みそ 鶏肉 ヨーグ ルト 牛乳 きなこ チーズ	サラダ油 上白糖 ごま油 片栗粉 米 麦 マカロニ 黒 砂糖	なす 人参 ねぎ にら ク リームコーン ホールコーン ほうれん草 たまねぎ み かん缶 白桃 バイン缶	1人分--:519kcal タバ:18.3g 脂質:12g 食塩相当量:1.7g
9 木	食パン 小豆の甘煮 和風カレーうどん じゃこサラダ バイン缶	牛乳 ★おかかおにぎり	小豆 鶏肉 ハム ちりめ んじゃこ 牛乳 かつお節	食パン 三温糖 干しうど ん 上白糖 片栗粉 ごま油 米	たまねぎ 人参 ほうれんそ う もやし きゅうり わかめ バイン缶	1人分--:543kcal タバ:20.8g 脂質:8g 食塩相当量:2.8g
10 金	麦入りご飯 納豆あえ かきたま汁 肉じゃが オレンジ	牛乳 ★いちごジャムサンド いりじゃこ	納豆 卵 鶏肉 豚肉 牛 乳 煮干	米 麦 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 上白糖 食パン いちごジャム	にら 人参 たまねぎ チンゲ ンサイ 干しいたけ さやい んげん ネーブル	1人分--:520kcal タバ:22.7g 脂質:12g 食塩相当量:1.8g
13 月	ご飯 豆腐とキャベツのスープ 鮭のあけぼの焼き ほうれん草のサラダ あんず缶	牛乳 クラッカー Caせんべい	鶏肉 豆腐 鮭 牛乳	米 マヨドレ(卵不使用) サ ラダ油 上白糖 クラッカー せんべい	人参 キャベツ ほうれんそ う えのきたけ ホールコー ン あんず	1人分--:536kcal タバ:21.4g 脂質:18.5g 食塩相当量:1.7g
14 火	ホットロール サマーシチュー かれのトマトソース焼き ほしごどうサラダ パナナ	牛乳 ★菜飯とじゃこのおにぎり	ベーコン 牛乳 かれい ちりめんじゃこ	ホットロール サラダ油 片栗 粉 上白糖 米 ごま油 白ご ま	南瓜 たまねぎ 人参 ホー ルトマト キャベツ きゅうり レーズン パナナ 菜めしの 素	1人分--:550kcal タバ:23.2g 脂質:15.1g 食塩相当量:2.4g
15 水	夏野菜のカレーライス コーン入り野菜スープ ひじきのサラダ プチダンゴ	牛乳 ビスコ 青のりせんべい	鶏肉 ハム プチダンゴ 牛 乳	米 麦 サラダ油 小麦粉 上 白糖 ビスコ せんべい	たまねぎ なす 南瓜 コー ン 人参 ひじき キャベツ	1人分--:573kcal タバ:20.8g 脂質:18.3g 食塩相当量:2.1g
16 木	麦入りご飯 のりの佃煮 五目汁 筑前煮 グレープフルーツ	牛乳 ★バインケーキ	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 卵	米 麦 上白糖 さといも サ ラダ油 三温糖 小麦粉 パ ター	焼きのり もやし 小松菜 人 参 たまねぎ ごぼう 干しい たけ さやいんげん グレープ フルーツ バイン缶 レーズン	1人分--:515kcal タバ:18.9g 脂質:12.6g 食塩相当量:1.7g
17 金	焼肉チャーハン 豆腐と青梗菜の中華風スープ ツナとわかめのサラダ 黄桃缶	牛乳 ★黒ごまペストサンド チーズ	豚肉 豆腐 鶏肉 ツナ 牛 乳 チーズ	米 サラダ油 上白糖 白ご ま ごま油 片栗粉 食パン 黒ごまクリーム	人参 にんにく たまねぎ ねぎ コーン さやいんげん チンゲ ンサイ にら 黒きくらげ キャ ベツ きゅうり わかめ 黄桃	1人分--:506kcal タバ:19.5g 脂質:15g 食塩相当量:1.9g
20 祝	海の日					
21 火	とうもろこしとハムのごはん 五目スープ かれの香味焼き ポパイサラダ あんず缶	牛乳 ロールカステラ いりじゃこ	ハム 豆腐 鶏肉 かれい 牛乳 煮干	米 サラダ油 白ごま 上白 糖 ロールカステラ	ホールコーン 南瓜 たまね ぎ 人参 生姜 ほうれんそ う えのきたけ あんず	1人分--:504kcal タバ:23.1g 脂質:14.1g 食塩相当量:2g
22 水	黒糖ロール タンメン 鶏ささみと小松菜のサラダ 白桃缶	牛乳 ★ごまおにぎり チーズ	豚肉 鶏ささみ 牛乳 チーズ	黒糖ロール 中華めん サラ ダ油 ごま油 砂糖 米 白ご ま	キャベツ たまねぎ 人参 も やし 黒きくらげ 小松菜 白 桃	1人分--:506kcal タバ:18.5g 脂質:14.6g 食塩相当量:2.4g
23 木	ご飯 むらくも汁 魚の味噌煮 ほうれん草のおかかあえ パイン缶	牛乳 ★りんごジャムサンド	豆腐 鶏肉 卵 さば み そ かつお節 牛乳	米 片栗粉 三温糖 食パン りんごジャム	こまつな たまねぎ 生姜 ほ うれんそう もやし 人参 パ イン缶	1人分--:501kcal タバ:22.3g 脂質:13.9g 食塩相当量:1.8g
24 金	カレーピラフ ウエーブスープ トマトとコーンのサラダ パナナ	牛乳 ★ポテトフライ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 サラダ油 ワンタンの皮 ごま油 上白糖 フライドポ テト	たまねぎ 人参 さやいんげ ん 干しいたけ チンゲンサ イ トマト きゅうり ホール コーン パナナ	1人分--:531kcal タバ:16.1g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.7g
27 月	ご飯 豚汁 魚のソース煮 キャベツのナムル 黄桃缶	牛乳 クッキー 揚げせんべい	豚肉 豆腐 みそ さば 牛乳	米 三温糖 白ごま ごま油 クッキー 揚げせんべい	だいこん 人参 たまねぎ ご ぼう しょうが キャベツ も やし ほうれんそう 黄桃	1人分--:544kcal タバ:21.9g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.9g
28 火	麦入りご飯 のりごまふりかけ じゃが芋の味噌汁 生揚げの五目煮 パナナ	牛乳 ヨーグルト 揚げせんべい	みそ 生揚げ 豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも サラダ油 三温糖 片栗粉 揚げせんべ い	たまねぎ 小松菜 人参 た けのこ 干しいたけ さや いんげん パナナ	1人分--:516kcal タバ:18.5g 脂質:12g 食塩相当量:1.7g
29 水	ターメリックライス チリコンカーネのカレー風味 野菜スープ トマトサラダ あんず缶	牛乳 ★白ごまペストサンド いりじゃこ	だいず 豚肉 鶏肉 牛乳 煮干	米 麦 サラダ油 じゃがいも 上白糖 食パン 白ごまク リーム	たまねぎ 人参 生姜 にん にく チンゲンサイ トマト きゅうり あんず	1人分--:547kcal タバ:24.9g 脂質:14.6g 食塩相当量:2.5g
30 木	沖縄風たきごみご飯 南瓜と豆腐の味噌汁 鶏肉のみりん焼き おひたし オレンジ	★物-ヨーグルト-リン サラダせんべい ウエハース	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 かつお節 ヨーグル ト 牛乳	米 サラダ油 砂糖 上白糖 白ごま サラダせんべい ウ エハース	人参 ひじき さやいんげん 南瓜 たまねぎ わかめ キャ ベツ もやし きゅうり ネー ブル バインジュース	1人分--:522kcal タバ:22.5g 脂質:13g 食塩相当量:2.1g
31 金	コッペパン トマトスープ 鮭のマヨネーズ焼き コーンサラダ バイン缶	牛乳 ★わかめおにぎり チーズ	鶏肉 鮭 牛乳 チーズ	味付けロール じゃがいも サラダ油 上白糖 マヨドレ (卵不使用) 米	トマト たまねぎ 人参 ト マトジュース キャベツ きゅ うり ホールコーン バイン 缶 わかめご飯の素	1人分--:571kcal タバ:24.1g 脂質:19.5g 食塩相当量:1.9g

● 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。

● お米は我孫子市市産を使用しています。



朝食を食べて登園しましょう！

本格的な夏の暑さに備え、栄養と睡眠をしっかりとり、体力を蓄えま
しょう。朝食を食べることで、朝の活動も集中して取り組みます。

○ 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)

目標量	今月の平均
エネルギー:520kcal	528kcal
たんぱく質:20g	21.1g
脂質:14g	14.3g
食塩相当量:1.9g以下	2.0g