



令和8年10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	木	コッペパン 豆腐ともやしのスープ 鮭のタルタルソース焼き ハムとほうれん草のサラダ あんず缶	牛乳 ★わかめおにぎり	豆腐 鶏肉 鮭 ハム 牛乳	味噌付けロール マヨドレ(卵不 使用) サラダ油 米	もやし たまねぎ 人参 ほうれん そう キャベツ きゅうり あんず わかめご飯の素	1人分:543kcal タバ:25.2g 脂質:18.3g 食塩相当量:2g
2	金	ツナチャーハン 中華スープ トマトサラダ マスカットゼリー	牛乳 ★黒ごまペーストサンド 型抜きチーズ	ツナ 鶏肉 牛乳 チーズ	米 サラダ油 上白糖 マス カットゼリー 食パン 黒ごま クリーム	たまねぎ 人参 干しいたけ さ やいんげん 小松菜 黒さくらげ トマト きゅうり	1人分:521kcal タバ:17.7g 脂質:17.9g 食塩相当量:2.3g
5	月	スパゲティミートソース レーズンバターロール 豆腐と南瓜のスープ パインサラダ	牛乳 ★じゃこおにぎり	豚肉 豆腐 鶏肉 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 白ごま ごま 油	たまねぎ 人参 ホールトマト マッシュルーム トマトピューレー さやいんげん 南瓜 コーン キャ ベツ きゅうり パイン缶	1人分:569kcal タバ:24.1g 脂質:16.5g 食塩相当量:2.2g
6	火	ご飯 さつまいも汁 魚のカレー焼き ほうれん草のサラダ あんず缶	牛乳 ★いちごジャムサンド	鶏肉 豆腐 みそ さば 牛乳	米 さつまいも サラダ油 上 白糖 食パン いちごジャム	人参 たまねぎ だいこん ほう れんそう えのきたけ ホール コーン あんず	1人分:545kcal タバ:22.8g 脂質:15.8g 食塩相当量:1.6g
7	水	麦入りご飯 のりの佃煮 青菜の味噌汁 生揚げの五目煮 オレンジ	牛乳 カステラ チーズ	みそ 生揚げ 豚肉 牛乳 チーズ	米 麦 上白糖 サラダ油 三 温糖 片栗粉 カステラ	焼きのり 小松菜 だいこん た まねぎ 人参 たけのこ 干しい たけ さやいんげん ネーブル	1人分:529kcal タバ:18.9g 脂質:12.8g 食塩相当量:1.8g
8	木	ご飯 きのご五目汁 鮭のごまみそ焼き 三色あえ バナナ	ジョア ★チヂミ	豆腐 鮭 みそ ジョア な ると	米 上白糖 白ごま 小麦粉 片栗粉 サラダ油 三温糖 ごま油	えのきたけ なめこ チンゲンサイ わかめ たまねぎ ほうれんそう 人参 もやし バナナ には	1人分:541kcal タバ:22.3g 脂質:10.6g 食塩相当量:1.8g
9	金	ターメリックライス チリコンカーネのカレー風味 トマトと卵のスープ キャベツサラダ グレープフルーツ	牛乳 サラダせんべい クッキー	だいず 豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 麦 サラダ油 片栗粉 せ んべい クッキー	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 グレープフルーツ	1人分:552kcal タバ:24.4g 脂質:14.6g 食塩相当量:2.6g
12	祝	 スポーツの日 					
13	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 オレンジ	牛乳 ★ミロカステラ	鶏肉 さば みそ 牛乳 卵	米 はるさめ ごま油 三温 糖 白ごま 上白糖 小麦粉 バター	人参 たまねぎ キャベツ 生姜 小松菜 もやし ネーブル レーズ ン	1人分:531kcal タバ:20.5g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.6g
14	水	黒糖ロール クリームシチュー かき揚げのトマトソースかけ ほしぼどうサラダ 白桃缶	牛乳 ★塩おにぎり チーズ	鶏肉 牛乳 かれい チー ズ	黒糖ロール サラダ油 片栗 粉 上白糖 米	南瓜 たまねぎ コーン ホールト マト キャベツ きゅうり レーズ ン 白桃	1人分:524kcal タバ:23g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.8g
15	木	麦入りご飯 かつおぶりがけ えのきたけと小松菜の味噌汁 炒り鶏 バナナ	牛乳 ロールカステラ いりじゃこ	みそ 鶏肉 牛乳 煮干	米 麦 さといも サラダ油 三温糖 ロールカステラ	だいこん えのきたけ 小松菜 人参 ごぼう たまねぎ たけの こ 干しいたけ さやいんげん バナナ	1人分:518kcal タバ:18g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.8g
16	金	マーボー豆腐飯 華風スープ キャベツともやしのナムル プチダンゴ	牛乳 ビスコ しょうゆせんべい	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 プチダンゴ 牛乳	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 白ごま 三温 糖 ビスコ せんべい	ねぎ には チンゲンサイ たま ねぎ 人参 黒さくらげ もやし キャベツ	1人分:567kcal タバ:22.5g 脂質:18.6g 食塩相当量:2.1g
19	月	チキンライス 豆腐と青梗菜のスープ ひじきのサラダ 黄桃缶	牛乳 サラダせんべい クラッカー チーズ	鶏肉 豆腐 ハム 牛乳 チーズ	米 サラダ油 上白糖 サラ ダせんべい クラッカー	たまねぎ 人参 コーン さやい んげん チンゲンサイ しいたけ ひ じき キャベツ 黄桃	1人分:563kcal タバ:20.7g 脂質:18.4g 食塩相当量:2.6g
20	火	ご飯 じゃが芋の味噌汁 鶏のきのこソース焼き ツナとほうれん草のサラダ バナナ	牛乳 ★ポテトフライ	みそ 鶏肉 ツナ 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉 サラ ダ油 フライドポテト	たまねぎ 小松菜 えのきたけ ほうれんそう キャベツ 人参 きゅうり バナナ	1人分:560kcal タバ:22g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.5g
21	水	食パン 小豆の甘煮 和風カレーうどん ささみサラダ パイン缶	牛乳 おなかおにぎり パン缶	小豆 鶏肉 鶏ささみ 牛 乳 かつお節	食パン 三温糖 干しうどん (乾) 上白糖 片栗粉 白ご ま サラダ油 ごま油 米	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり パイン缶	1人分:560kcal タバ:20.3g 脂質:9.6g 食塩相当量:2.7g
22	木	さつまいもご飯 鮭の澄まし汁 魚のみりん焼き ほうれん草のごまあえ あんず缶	牛乳 ヨーグルト 青のりせんべい	さば 牛乳 ヨーグルト	米 さつまいも 焼きさば 上 白糖 白ごま せんべい	チンゲンサイ たまねぎ ほうれん そう キャベツ 人参 あんず	1人分:525kcal タバ:19.9g 脂質:15.1g 食塩相当量:1.7g
23	金	ご飯 けんちん汁 鮭のもみじ焼き おひたし みかん	牛乳 ★きなこペーストサンド いりじゃこ	豆腐 鶏肉 鮭 かつお節 牛乳 きなこ 煮干	米 さといも サラダ油 マヨ ドレ(卵不使用) 食パン マーガリン 上白糖 白ごま	ごぼう だいこん ねぎ 人参 小 松菜 もやし みかん	1人分:542kcal タバ:24g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.7g
26	月	麦入りご飯 納豆あえ ほうれん草の味噌汁 肉じゃが オレンジ	牛乳 ★パンケーキ チーズ	納豆 みそ 豚肉 牛乳 チーズ	米 麦 サラダ油 じゃがいも 上白糖 パンケーキミックス マーガリン	には ほうれんそう だいこん 人 参 たまねぎ 干しいたけ さ やいんげん ネーブル	1人分:534kcal タバ:19.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.9g
27	火	ご飯 南瓜の味噌汁 鶏肉のおろし焼き 三色あえ バナナ	牛乳 パウムクーヘン 揚げせんべい	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	米 上白糖 パウムクーヘン 揚げせんべい	南瓜 たまねぎ わかめ だい こん 生姜 キャベツ 人参 もやし バナナ	1人分:532kcal タバ:20.8g 脂質:11.8g 食塩相当量:1.9g
28	水	菜飯 ウエーブスープ かき揚げのカレー風味揚げ ポパイサラダ あんず缶	牛乳 ★りんごジャムサンド いりじゃこ	鶏肉 かれい 牛乳 煮干	米 麦 ワンタンの皮 ごま油 片栗粉 サラダ油 上白糖 食パン りんごジャム	菜めしの素 干しいたけ キャ ベツ だいこん 人参 生姜 ほう れんそう えのきたけ あんず	1人分:537kcal タバ:22.9g 脂質:12.6g 食塩相当量:2.1g
29	木	レーズンパン トマトスープ 鮭のマヨネーズ焼き 野菜サラダ グレープフルーツ	牛乳 ★切干大根のおにぎり	鶏肉 鮭 ハム 牛乳 ベー コン	ぶどうパン じゃがいも サ ラダ油 上白糖 マヨドレ(卵 不使用) 米 ごま油	トマト たまねぎ 人参 トマト ジュース キャベツ きゅうり グ レープフルーツ 切干大根	1人分:563kcal タバ:23.8g 脂質:18g 食塩相当量:2.2g
30	金	【ハロウィンの献立】 カレーピラフ 南瓜のスープ ひじきのマリネ 黄桃缶	牛乳 ハロウィンゼリー サラダせんべい	豚肉 鶏肉 ハム 牛乳	米 サラダ油 上白糖 せん べい	たまねぎ 人参 さやいんげん 南瓜 キャベツ ひじき きゅうり 黄桃	1人分:536kcal タバ:16.8g 脂質:13.5g 食塩相当量:2.3g

● 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。

● おやつは★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。

○ 子どもたちの成長に伴い、10月より給与栄養目標量を増やしています。



食欲の秋です！

暑い夏から一転、木々が色づきはじめる、秋の気配が感じられます。新米をはじめ、秋は1年で食べ物が最もおいしく感じる季節です。いろいろな秋の味覚を楽しみましょう♪

目標量

今月の平均

エネルギー:540kcal	542kcal
たんぱく質:20g	21.4g
脂質:15g	15.0g
食塩相当量:1.9g以下	2.0g