



令和8年6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 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 塩せんべい	ご飯 豆腐の五目汁 鶏の西京焼き 三色あえ 黄桃缶	牛乳 パイ菓子 ごませんべい	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	せんべい 米 サラダ油 上白糖 糖 パイ菓子 ごませんべい	だいこん 人参 ねぎ たまねぎ 小松菜 キャベツ 黄桃	1人分 -474kcal たんぱく質:19.9g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.6g
2 火	牛乳 ウエハース	コップパン クリームシチュー かれのいチーズピカタ ポパイサラダ あんず缶	牛乳 ★ごまおにぎり	牛乳 鶏肉 かれのい チーズ	ウエハース 味付けロール じゃがいも サラダ油 片栗粉 上白糖 米 白ごま	たまねぎ 人参 ほうれんそう えのきたけ あんず	1人分 -468kcal たんぱく質:21.5g 脂質:15.5g 食塩相当量:1.5g
3 水	牛乳 セサミビスケット	ツナチャーハン トマトスープ じゃこサラダ パナナ	牛乳 ビスコ 甘辛せんべい	牛乳 ツナ 鶏肉 ハム ちりめんじゃこ	ビスケット 米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油 ビスコ 揚げせんべい	たまねぎ 人参 干しいたけ さやいんげん トマト マッシュrooms もやし きゅうり わかめ パナナ	1人分 -469kcal たんぱく質:15.4g 脂質:16g 食塩相当量:1.9g
4 木	牛乳 ごませんべい	ご飯 のりの佃煮 厚揚げの味噌汁 筑前煮 パイン缶	牛乳 ★切干大根のチヂミ	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉	せんべい 米 上白糖 さといも サラダ油 三温糖 小麦粉 片栗粉 ごま油	焼きのり たまねぎ チンゲン サイ 人参 ごぼう 干しいたけ さやいんげん パイン 缶 切干大根 にはら	1人分 -483kcal たんぱく質:17.4g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.7g
5 金	牛乳 マンナ	麦入りご飯 かつおぶりかけ 卵とコーンのスープ 鮭のあけほの焼き キャベツのごまあえ オレンジ	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 卵 鶏肉 鮭 きなこ	ビスケット 米 麦 片栗粉 マヨドレ(卵不使用) 白ごま 上白糖 マカロニ 黒砂糖	クリームコーン 南瓜 たまねぎ 人参 キャベツ もやし ネーブル	1人分 -500kcal たんぱく質:21g 脂質:15.8g 食塩相当量:1.3g
8 月	牛乳 セサミビスケット	ターメリックライス ドライカレー 鶏肉とキャベツのスープ トマトとアスパラのサラダ プチダノン	牛乳 ウエハース 青のりせんべい	牛乳 豚肉 だいた 鶏肉 豆腐 プチダノ ン	ビスケット 米 麦 サラダ油 上白糖 ウエハース せんべ い	たまねぎ 人参 キャベツ ト マト アスパラガス	1人分 -510kcal たんぱく質:22.5g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.7g
9 火	牛乳 塩せんべい	ご飯 むらくも汁 鶏肉のおろし焼き 小松菜のごまあえ パナナ	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 煮干	せんべい 米 片栗粉 上白糖 白ごま ロールカステラ	チンゲンサイ たまねぎ だい こん 生姜 小松菜 人参 もやし パナナ	1人分 -473kcal たんぱく質:21g 脂質:13.9g 食塩相当量:1.5g
10 水	牛乳 ごませんべい	五目鶏飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鮭のきのこソース焼き ナムル あんず缶	牛乳 ★ジャムサンド	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 鮭	せんべい 米 サラダ油 片栗粉 白ごま 三温糖 ごま油 食パン いちごジャム	ごぼう 人参 干しいたけ さやいんげん キャベツ たま ねぎ えのきたけ もやし ほう れんそう あんず	1人分 -494kcal たんぱく質:21.4g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.9g
11 木	牛乳 クラッカー	焼きそば ホットロール 五目スープ フルーツヨーグルト	牛乳 ★切干大根のおにぎり	牛乳 豚肉 豆腐 鶏 肉 ヨーグルト ベー コン	クラッカー 中華めん サラダ 油 ホットロール 片栗粉 米 ごま油	キャベツ たまねぎ 人参 もやし にはら コーン みかん缶 白桃 パイン缶 切干大根	1人分 -488kcal たんぱく質:18.7g 脂質:15g 食塩相当量:2g
12 金	牛乳 コッパツパレ	ご飯 鶏と青菜の澄まし汁 魚の味噌煮 ほうれん草のあえ物 白桃缶	牛乳 ★おからと人参のケーキ	牛乳 鶏肉 かれのい みそ おからパウ ダー 卵	ココナッツサブレ 米 三温糖 上白糖 小麦粉 バター 粉 糖	えのきたけ チンゲンサイ た まねぎ 生姜 ほうれんそう 人参 もやし 白桃	1人分 -465kcal たんぱく質:19.3g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.7g
15 月	牛乳 セサミビスケット	マーボー豆腐飯 中華スープ フルーツミックス	牛乳 ★ポテトフライ	牛乳 豚肉 みそ 豆 腐 鶏肉	ビスケット サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 アイド ドボト	ねぎ にはら わかめ ほうれん そう 人参 たまねぎ みかん 缶 パイン缶 黄桃	1人分 -492kcal たんぱく質:17.3g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.4g
16 火	牛乳 醤油せんべい	ご飯 ウエーブスープ 魚のトマトソース焼き 小松菜のナムル オレンジ	牛乳 ★黒ごまペースト	牛乳 豚肉 かれのい	せんべい 米 ワンタンの皮 ごま油 サラダ油 上白糖 白 ごま 三温糖 食パン 黒ごま クリーム	干しいたけ チンゲンサイ だいこん たまねぎ ホールト マト もやし 小松菜 人参 ネーブル	1人分 -475kcal たんぱく質:20.6g 脂質:12.2g 食塩相当量:1.6g
17 水	牛乳 ビスケット	レーズンパン サマーシチュー 鶏肉のオレンジマーレードソース ひじきのサラダ グレープフルーツ	牛乳 クラッカー ごませんべい ★いりじゃこ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム 煮干	ビスケット ぶどうパン サラ ダ油 片栗粉 マーレード 上白糖 クラッカー せんべい	南瓜 たまねぎ 人参 ひじき キャベツ グレープフルーツ	1人分 -461kcal たんぱく質:21.9g 脂質:17.9g 食塩相当量:2g
18 木	牛乳 塩せんべい	ご飯 そうめん汁 鮭のみりん焼き おひたし パナナ	牛乳 パウムクーヘン ビスケット	牛乳 鶏肉 鮭 かつ お節	せんべい 米 そうめん 上白糖 白ごま パウムクーヘン 揚げせんべい	人参 小松菜 たまねぎ ほう れんそう もやし パナナ	1人分 -497kcal たんぱく質:19.8g 脂質:15.1g 食塩相当量:1.7g
19 金	牛乳 甘辛せんべい	麦入りご飯 納豆あえ えのきの味噌汁 肉じゃが あんず缶	★ワヨーグルト*リンク ビスケット Caせんべい	牛乳 納豆 みそ 豚 肉 ヨーグルト	せんべい 米 麦 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ビスケッ ト	にはら だいこん えのきたけ ほうれんそう たまねぎ 人 参 干しいたけ さやいん げん あんず パインジュース	1人分 -474kcal たんぱく質:16.3g 脂質:10.4g 食塩相当量:1.5g
22 月	牛乳 ビスケット	和風スパゲティ バターロール 豆腐とコーンのスープ ツナと小松菜のサラダ グレープフルーツ	牛乳 ★おかおにぎり ビスケット ★いりじゃこ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 ツナ かつお節 煮干	ビスケット スパゲッティ サ ラダ油 バターロール 上白糖 米	たまねぎ 人参 しめじ キャ ベツ コーン 小松菜 グレー プフルーツ	1人分 -461kcal たんぱく質:22.1g 脂質:15.8g 食塩相当量:2.1g
23 火	牛乳 クリームクラッカー	ご飯 麩の澄まし汁 魚のソース煮 小松菜のあえ物 白桃缶	牛乳 マスカットゼリー ごませんべい	牛乳 かれのい	クリームクラッカー 米 焼き うが 三温糖 上白糖 マスカッ トゼリー せんべい	チンゲンサイ たまねぎ しょう が 小松菜 人参 もやし 白桃	1人分 -465kcal たんぱく質:16.6g 脂質:8.8g 食塩相当量:2g
24 水	牛乳 塩せんべい	カレーピラフ 南瓜のシチュー 大根サラダ 冷凍みかん	牛乳 Feウエハース サラダせんべい	牛乳 豚肉 鶏肉 ツ ナ	せんべい 米 サラダ油 片栗粉 ウエハース	たまねぎ 人参 さやいんげ ん 南瓜 だいこん きゅうり みかん	1人分 -457kcal たんぱく質:16.1g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.7g
25 木	牛乳 ごませんべい	ご飯 ボルシチ 鶏の照り焼き ほうれん草のサラダ パナナ	牛乳 ★パンケーキ	牛乳 鶏肉	せんべい 米 じゃがいも サ ラダ油 上白糖 片栗粉 パン ケーキミックス マーガリン	キャベツ たまねぎ 人参 ほう れんそう えのきたけ ホー ルコーン パナナ	1人分 -498kcal たんぱく質:20.1g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.4g
26 金	牛乳 マンナ	菜飯 きのこ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き ひじきのマリネ オレンジ	牛乳 ★ゆでとうもろこし チーズ 揚げせんべい	牛乳 豆腐 鮭 みそ ハム チーズ	ビスケット 米 麦 マヨドレ (卵不使用) 上白糖 サラダ 油 揚げせんべい	菜めしの素 えのきたけ な めこ だいこん 小松菜 たま ねぎ ひじき 人参 きゅうり ネーブル コーン	1人分 -458kcal たんぱく質:18.9g 脂質:17.9g 食塩相当量:2.1g
29 月	牛乳 醤油せんべい	麦入りご飯 小魚のあめ煮 青菜の味噌汁 生揚げのそぼろ煮 オレンジ	牛乳 ★ミロカステラ	牛乳 ちりめんじゃこ みそ 生揚げ 豚肉 卵	せんべい 米 麦 上白糖 白 ごま サラダ油 三温糖 片栗粉 小麦粉 バター	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 レー ズン	1人分 -478kcal たんぱく質:18.6g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.7g
30 火	牛乳 ビスケット	焼肉チャーハン 華風スープ トマトサラダ パナナ	牛乳 ヨーグルト サラダせんべい	牛乳 豚肉 豆腐 鶏 肉 ヨーグルト	ビスケット 米 サラダ油 上 白糖 白ごま ごま油 片栗粉 せんべい	人参 にんにく たまねぎ ね ご コーン さやいんげん キャベツ 黒きくらげ トマト きゅうり パナナ	1人分 -469kcal たんぱく質:17.9g 脂質:12g 食塩相当量:1.5g

● 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かます。
- おやつ★印は、手作りおやつです。
- お米は我孫子市産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)

食中毒に注意!

梅雨は湿度が高く、食中毒菌が増えやすい時期です。食事の前にはよく泡立てた石鹸で手を洗いましょう。



目標量	今月の平均
エネルギー:460kcal	478kcal
たんぱく質:17g	19.3g
脂質:13g	14.4g
食塩相当量:1.7g以下	1.7g