令和8年10月　献　立　表

3歳未満児

我孫子市立保育園

日	曜	献立名 午前おやつ	給食	午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価
1	木	牛乳 パイ菓子	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	牛乳　豆腐　鶏肉　鮭 ハム	パイ菓子　味付けロール　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:489kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.5g 脂質:19.8g 食塩相当量:1.7g
2	金	牛乳 ビスコ	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 チーズ	牛乳　ツナ　鶏肉　チーズ	ビスコ　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　干ししいたけ　さやいんげん　小松菜　黒きくらげ　トマト　きゅうり	ｴﾈﾙｷﾞｰ:506kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.7g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.8g
5	月	牛乳 ウエハース	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	牛乳　豚肉　豆腐　鶏肉 ちりめんじゃこ	ウエハース　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:510kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.5g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.9g
6	火	牛乳 サラダせんべい	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	牛乳　鶏肉　豆腐　みそ かれい	サラダせんべい　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:501kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.8g 脂質:12.2g 食塩相当量:1.5g
7	水	牛乳 ごませんべい	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	牛乳　みそ　生揚げ　豚肉　チーズ	せんべい　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　干ししいたけ　さやいんげん ネーブル	ｴﾈﾙｷﾞｰ:521kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.6g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.7g
8	木	牛乳 パイ菓子	ご飯　きのこ五目汁 鮭のごまみそ焼き　三色あえ　バナナ	ジョア ★チヂミ	牛乳　豆腐　鮭　みそ ジョア　なると	パイ菓子　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　にら	ｴﾈﾙｷﾞｰ:546kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.7g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.7g
9	金	牛乳 クリームサンド クラッカー	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	牛乳　だいず　豚肉　卵 鶏肉	クリームクラッカー　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:513kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.2g 脂質:16.7g 食塩相当量:2.2g
12	祝	スポーツの日						
13	火	牛乳 揚げせんべい	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	牛乳　鶏肉　かれい　みそ　卵	せんべい　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:483kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.5g
14	水	牛乳 パイ菓子	黒糖ロール　クリームシチュー かれいのトマトソースかけ ほしぶどうサラダ　白桃缶	牛乳 ★塩おにぎり チーズ	牛乳　鶏肉　かれい チーズ	パイ菓子　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:498kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.6g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.7g
15	木	牛乳 クリームサンド クラッカー	麦入りご飯　かつおふりかけ えのきと小松菜の味噌汁 炒り鶏　バナナ	牛乳 ロールカステラ いりじゃこ	牛乳　みそ　鶏肉　煮干	クリームクラッカー　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　干ししいたけ　さやいんげん　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:495kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.2g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.6g
16	金	牛乳 サラダせんべい	マーボー豆腐飯　華風スープ キャベツともやしのナムル プチダノン	牛乳 ビスコ しょうゆせんべい	牛乳　豚肉　みそ　豆腐 鶏肉　プチダノン	サラダせんべい　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　にら　チンゲンサイ　たまねぎ　人参　黒きくらげ　もやし　キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:525kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21g 脂質:19.1g 食塩相当量:1.7g
19	月	牛乳 ごませんべい	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	牛乳　鶏肉　豆腐　ハム チーズ	せんべい　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:504kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.1g 脂質:16.8g 食塩相当量:2.2g
20	火	牛乳 揚げせんべい	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	牛乳　みそ　鶏肉　ツナ	せんべい　米　じゃがいも　片栗粉　サラダ油　ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.5g
21	水	牛乳 Fe強化 ウエハース	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 ★おかかおにぎり	牛乳　小豆　鶏肉　鶏ささみ　かつお節	ｳｴﾊｰｽ　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:500kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.9g 脂質:11.7g 食塩相当量:2.2g
22	木	牛乳 パイ菓子	さつまいもご飯　麩の澄まし汁 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	牛乳　かれい　ヨーグルト	パイ菓子　米　さつまいも　焼きふ　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:487kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.8g 脂質:12.8g 食塩相当量:1.7g
23	金	牛乳 クラッカー	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	牛乳　豆腐　鶏肉　鮭 かつお節　きなこ　煮干	クラッカー　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:524kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.3g 脂質:18.9g 食塩相当量:1.6g
26	月	牛乳 せんべい	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	牛乳　納豆　みそ　豚肉 チーズ	せんべい　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	にら　ほうれんそう　だいこん 人参　たまねぎ　干ししいたけ　さやいんげん　ネーブル	ｴﾈﾙｷﾞｰ:510kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.9g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.8g
27	火	牛乳 サラダせんべい	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 バウムクーヘン 青のりせんべい	牛乳　豆腐　みそ　鶏肉	サラダせんべい　米　上白糖 バウムクーヘン　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:503kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.1g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.6g
28	水	牛乳 ごませんべい	菜飯　ウエーブスープ かれいのカレー風味揚げ 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	牛乳　鶏肉　かれい　煮干	せんべい　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:520kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.3g 脂質:13.5g 食塩相当量:2.1g
29	木	牛乳 パイ菓子	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	牛乳　鶏肉　鮭　ハム ベーコン	パイ菓子　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:501kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.5g 脂質:20.2g 食塩相当量:1.8g
30	金	牛乳 ビスコ	【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	牛乳　豚肉　鶏肉　ハム	ビスコ　米　サラダ油　上白糖 せんべい　ゼリー	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:508kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.7g 脂質:15.4g 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。
- 麺の献立にはパンがつきます。
- おやつの★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。
- ○ 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、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:510kcal	507kcal
たんぱく質:19g	19.7g
脂質:14g	15.7g
食塩相当量:1.7g以下	1.8g