



# 令和7年4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 火	ご飯 豚汁 鮭のあけぼの焼き キャベツのごまあえ パイン缶	牛乳 ココナッツサブレ せんべい	豚肉 豆腐 みそ 鮭 牛乳	米 マヨドレ(卵不使用) 白ごま 上白糖 ココナツ ツサブレ せんべい	だいこん 人参 たまねぎ ご ぼう キャベツ もやし パイ ン缶	1人分--:509kcal タバク:20.9g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.4g
2 水	チキンライス 野菜スープ ひじきのサラダ フルーツミックス	牛乳 ★きなこペーストサンド	鶏肉 豚肉 ハム 牛 乳 きなこ	米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 食パン マーガリ ン 白ごま	たまねぎ 人参 コーン グリ ンピース チンゲンサイ ひじ き キャベツ みかん缶 パイ ン缶 黄桃缶	1人分--:514kcal タバク:20g 脂質:15g 食塩相当量:2.2g
3 木	ホットロール ポトフ かわいいのカレー焼き ほうれん草のサラダ パナナ	牛乳 ★おおかおにぎり チーズ	鶏肉 かわいい 牛乳 かつお節 チーズ	ホットロール じゃがいも サラダ油 上白糖 米	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--:489kcal タバク:25.1g 脂質:11.7g 食塩相当量:1.9g
4 金	グリーンピースご飯 南瓜とわかめの味噌汁 鶏の照り焼き キャベツともやしのナムル オレンジ	牛乳 ★フライドポテト	みそ 鶏肉 牛乳	米 上白糖 片栗粉 白ご ま 三温糖 ごま油 じゃ がいも 油	グリーンピース わかめ ほうれ んそう かぼちゃ もやし キャベツ 人参 ネーブル	1人分--:490kcal タバク:19.7g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.8g
7 月	ご飯 けんちん汁 鮭のちゃんちゃん焼き 茹でブロッコリー グレープフルーツ	牛乳 ★パンケーキ	豆腐 鶏肉 鮭 み そ 牛乳	米 さといも サラダ油 上白糖 片栗粉 パンケ ーキミックス マーガリ ン	ごぼう 人参 だいこん ねぎ キャベツ たまねぎ ブロッ コリー グレープフルーツ	1人分--:523kcal タバク:21.5g 脂質:15g 食塩相当量:1.5g
8 火	わかめご飯 豆腐とえのきの味噌汁 新じゃがのそぼろ煮 パナナ	牛乳 ★ジャムサンド チーズ	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 チーズ	米 麦 じゃがいも サラ ダ油 三温糖 食パン い ちごジャム	わかめご飯の素 ほうれんそ う えのきたけ わかめ た まねぎ 人参 干しいたけ グ リンピース パナナ	1人分--:511kcal タバク:18.4g 脂質:10.2g 食塩相当量:1.9g
9 水	しめじご飯 じゃがいもの味噌汁 魚のみりん焼き ほうれん草のおかかあえ 黄桃缶	牛乳 ヨーグルト 揚げせんべい	油揚げ 鶏肉 みそ さば かつお節 牛 乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 上白糖 白ごま 揚げせんべい	人参 しめじ たまねぎ わか め ほうれんそう もやし 黄 桃缶	1人分--:515kcal タバク:19.7g 脂質:14.4g 食塩相当量:2.4g
10 木	チキンカレーライス アスパラスープ コーンサラダ オレンジ	牛乳 カステラ ★いりじゃこ	鶏肉 豆腐 ベーコ ン 牛乳 煮干	じゃがいも サラダ油 小 麦粉 米 麦 カステラ	人参 たまねぎ アップルル ース アスパラガス キャベツ ホールコーン ネーブル	1人分--:547kcal タバク:19.8g 脂質:13.4g 食塩相当量:2g
11 金	和風スパゲティ レーズンバターロール コーン入り野菜スープ パインサラダ	牛乳 ★菜飯おにぎり	鶏肉 ベーコン 豚 肉 牛乳	スパゲティ サラダ油 レーズンロール 米	たまねぎ 人参 しめじ コ ーン キャベツ きゅうり パイ ン缶 菜めしの素	1人分--:520kcal タバク:19.5g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.9g
14 月	麦入りご飯 のりごまふりかけ 豆腐の味噌汁 炒り鶏 オレンジ	牛乳 ★切干大根のチヂミ オレンジ	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	米 麦 じゃがいも サラ ダ油 三温糖 小麦粉 片 栗粉 ごま油	たまねぎ ほうれんそう 人 参 ごぼう たけのこ 干し しいたけ グリンピース ネー ブル 切干大根 なら	1人分--:487kcal タバク:19.7g 脂質:12.1g 食塩相当量:2.1g
15 火	たけのこご飯 豆腐の澄まし汁 魚のごまみそ焼き ほうれん草のおひたし パナナ	牛乳 サラダせんべい クッキー	鶏肉 油揚げ 豆腐 さば みそ かつお 節 牛乳	米 上白糖 白ごま サラ ダせんべい クッキー	たけのこ 人参 たまねぎ こ まつな ほうれんそう もやし パナナ	1人分--:539kcal タバク:22.4g 脂質:17.8g 食塩相当量:2.2g
16 水	黒糖ロール クリームシチュー 鶏肉のオレンジマーマレードソース ポパイサラダ パイン缶	牛乳 ★ごまおにぎり チーズ	豚肉 牛乳 鶏肉 チーズ	黒糖ロール サラダ油 片 栗粉 マーマレード 上白 糖 米 白ごま	かぼちゃ 人参 たまねぎ コーン ほうれんそう えのき たけ パイン缶	1人分--:515kcal タバク:24.3g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.8g
17 木	ご飯 むらくも汁 鮭の照り焼き 小松菜のごまあえ 白桃缶	牛乳 ★きなこ揚げパン	豆腐 鶏肉 卵 鮭 牛乳 きなこ	米 片栗粉 上白糖 白ご ま 味付けロール 油	チンゲンサイ たまねぎ 小松 菜 もやし 人参 白桃缶	1人分--:533kcal タバク:22.4g 脂質:15.1g 食塩相当量:1.3g
18 金	ツナチャーハン ウエーブスープ トマトとアスパラのサラダ ブチダノン	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	まぐろ 鶏肉 ブチ ダノン 牛乳 煮干	米 サラダ油 ワンタンの 皮 ごま油 上白糖 ロ ールカステラ	たまねぎ 人参 コーン グリ ンピース 干しいたけ チン ゲンサイ だいこん トマト ア スパラガス	1人分--:526kcal タバク:19.3g 脂質:16g 食塩相当量:1.9g
21 月	麦入りご飯 小魚のあめ煮 味噌汁 生揚げのそぼろ煮 グレープフルーツ	牛乳 揚げせんべい Feウエハース	ちりめんじゃこ 油 揚げ みそ 生揚げ 鶏肉 牛乳 Uハース	米 麦 上白糖 白ごま サラダ油 三温糖 片栗粉 揚げせんべい	小松菜 たまねぎ ねぎ 人 参 たけのこ 干しいたけ さやいんげん グレープ フルーツ	1人分--:504kcal タバク:18.8g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.9g
22 火	ご飯 南瓜の味噌汁 魚のソース煮 ほうれん草とキャベツのナムル オレンジ	牛乳 ★アップルケーキ	みそ さば 牛乳 卵	米 三温糖 白ごま ごま 油 小麦粉 上白糖 パ ター	かぼちゃ たまねぎ わかめ しょうが ほうれんそう キャ ベツ 人参 ネーブル りんご 缶	1人分--:522kcal タバク:19.5g 脂質:16.4g 食塩相当量:2.2g
23 水	焼肉チャーハン わかめスープ トマトサラダ パナナ	牛乳 ★きなこマカロニ チーズ	豚肉 鶏肉 牛乳 きなこ チーズ	米 サラダ油 上白糖 白 ごま ごま油 マカロニ 黒砂糖	人参 にんにく たまねぎ ね ぎ コーン グリンピース も やし チンゲンサイ わかめ トマト きゅうり パナナ	1人分--:499kcal タバク:18.4g 脂質:13.3g 食塩相当量:1.7g
24 木	菜飯 五目汁 かわいいのカレー風味揚げ ほしぼどうサラダ あんず缶	牛乳 Caせんべい クッキー	豆腐 みそ かわいい 牛乳	米 麦 片栗粉 サラダ油 せんべい クッキー	菜めしの素 かぼちゃ だい こん 人参 ねぎ 生姜 キャ ベツ きゅうり レーズン あ んず	1人分--:520kcal タバク:18.6g 脂質:14g 食塩相当量:1.7g
25 金	黒糖ロール 煮込みうどん ささみサラダ パイン缶	牛乳 ★切干大根のおにぎり	鶏肉 油揚げ 鶏さ さみ 牛乳 ベーコ ン	黒糖ロール うどん 上白 糖 白ごま サラダ油 ご ま油 米	人参 たまねぎ 干しいたけ 揚げ わかめ キャベツ きゅう り パイン缶 切干大根	1人分--:524kcal タバク:18.3g 脂質:14.2g 食塩相当量:2.8g
28 月	マーボー豆腐飯 華風スープ ツナと小松菜のサラダ あんず缶	牛乳 マンナ せんべい	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 ツナ 牛乳	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 砂糖 ビス ケット せんべい	ねぎ なら もやし たまねぎ 人参 黒きくらげ 小松菜 あ んず	1人分--:539kcal タバク:20.9g 脂質:18.1g 食塩相当量:2g
29 祝	昭和の日					
30 水	ご飯 かきたま汁 魚の味噌煮 三色あえ パイン缶	牛乳 ★黒ごまペーストサンド チーズ	卵 さば みそ 牛 乳 チーズ	米 片栗粉 三温糖 上白 糖 食パン 黒ごまクリ ーム	人参 たまねぎ チンゲンサイ 生姜 ほうれんそう もやし パイン缶	1人分--:522kcal タバク:21.8g 脂質:17g 食塩相当量: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。
- お米は我孫子市産を使用しています。

○ 献立表は我孫子市ホームページに掲載しています。5月からは紙での配布はありません。ご了承ください。

おたより(献立表・給食だより)の更新は、  
毎月1日にLINEで通知があります。



目標量	今月の平均
エネルギー:510kcal	517kcal
たんぱく質:19.0g	20.5g
脂質:14.0g	14.9g
食塩相当量:1.9g以下	1.9g