



令和7年4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 火	牛乳 塩せんべい	ご飯 豚汁 鮭のあげほの焼き 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	牛乳 豚肉 豆腐 み そ 鮭	せんべい 米 マヨドレ(卵 不使用) 白ごま 上白糖 ココナッツサブレ	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杯あたり:477kcal たんぱく質:19.1g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.2g
2 水	牛乳 醤油せんべい	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	牛乳 鶏肉 豚肉 ハ ム きなこ	せんべい 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杯あたり:511kcal たんぱく質:19.3g 脂質:15.5g 食塩相当量:2g
3 木	牛乳 パイ菓子	ホットロール ポトフ かれいのカレー焼き ほうれん草のサラダ パナナ	牛乳 ★おかかおにぎり チーズ	牛乳 鶏肉 かれい かつお節 チーズ	パイ菓子 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杯あたり:448kcal たんぱく質:17.9g 脂質:15.1g 食塩相当量:1.6g
4 金	牛乳 マンナ	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 キャベツのナムル オレンジ	牛乳 ★フライドポテト	牛乳 みそ 鶏肉	ビスケット 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杯あたり:452kcal たんぱく質:17.9g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.6g
7 月	牛乳 ビスケット	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	牛乳 豆腐 鶏肉 鮭 みそ	ビスケット 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杯あたり:476kcal たんぱく質:19.6g 脂質:15.1g 食塩相当量:1.3g
8 火	牛乳 ビスコ	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	牛乳 豆腐 みそ 鶏 肉 チーズ	ビスコ 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杯あたり:508kcal たんぱく質:18.3g 脂質:13.3g 食塩相当量:1.6g
9 水	牛乳 せんべい	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	牛乳 油揚げ 鶏肉 みそ かれい かつ お節 ヨーグルト	せんべい 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杯あたり:472kcal たんぱく質:17.2g 脂質:9.9g 食塩相当量:2.1g
10 木	牛乳 塩せんべい	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	牛乳 鶏肉 豆腐 ベーコン 煮干	せんべい じゃがいも サ ラダ油 小麦粉 米 麦 カ ステラ	人参 たまねぎ アップルソ ース アスパラガス キャベツ ホールコーン ネーブル	1杯あたり:516kcal たんぱく質:19.1g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.8g
11 金	牛乳 ウエハース	和風スバゲティ 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	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	ウエハース スバゲティ 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杯あたり:470kcal たんぱく質:17.8g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.5g
14 月	牛乳 ビスコ	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	牛乳 豆腐 みそ 鶏 肉	ビスコ 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 いたけ グリンピース ネー ブル 切干大根 なら	1杯あたり:475kcal たんぱく質:17.4g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.7g
15 火	牛乳 パイ菓子	たけのご飯 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	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 かれい みそ かつお節	パイ菓子 米 上白糖 白 ごま サラダせんべい クッキー	人参 たまねぎ ごま みそ ほうれんそう もやし パナナ	1杯あたり:473kcal たんぱく質:20.4g 脂質:15.1g 食塩相当量:1.9g
16 水	牛乳 醤油せんべい	黒糖ロール クリームシチュー 鶏肉の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	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	せんべい 黒糖ロール サ ラダ油 片栗粉 マー 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杯あたり:451kcal たんぱく質:21.2g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.6g
17 木	牛乳 クラッカー	ご飯 むらこみ汁 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	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 鮭 きなこ	クラッカー 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杯あたり:496kcal たんぱく質:20.2g 脂質:15.8g 食塩相当量:1.4g
18 金	牛乳 甘辛せんべい	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 プチダンゴ	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	牛乳 まぐろ 鶏肉 プチダンゴ 煮干	せんべい 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杯あたり:498kcal たんぱく質:18.6g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.9g
21 月	牛乳 ごませんべい	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 サラダせんべい Feウエハース	牛乳 ちりめんじゃ こ 油揚げ みそ 生 揚げ 鶏肉 ウエハース	せんべい 米 麦 上白糖 白ごま サラダ油 三温糖 片栗粉 サラダせんべい フルーツ	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杯あたり:475kcal たんぱく質:20.2g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.8g
22 火	牛乳 ビスコ	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	牛乳 みそ かれい 卵	ビスコ 米 三温糖 白ご ま ごま油 小麦粉 上白 糖 バター	かぼちゃ たまねぎ わかめ しよが ほうれんそう キャ ベツ 人参 ネーブル りんご 缶	1杯あたり:467kcal たんぱく質:18g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.8g
23 水	牛乳 クッキー	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	牛乳 豚肉 鶏肉 き なこ チーズ	クッキー 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杯あたり:486kcal たんぱく質:17.7g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.5g
24 木	牛乳 塩せんべい	菜飯 五目汁 かれいのカレー風味揚げ ほしぶどうサラダ あんず缶	牛乳 Caせんべい クッキー	牛乳 豆腐 みそ か れい	せんべい 米 麦 片栗粉 サラダ油 クッキー	菜めしの素 かぼちゃ だい こん 人参 ねぎ 生薬 キャ ベツ きゅうり レーズン あ んず	1杯あたり:479kcal たんぱく質:17.2g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.5g
25 金	牛乳 パイ菓子	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	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏ささみ ベーコン	パイ菓子 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 わかめ キャベツ きゅう り パイン缶 切干大根	1杯あたり:495kcal たんぱく質:16.6g 脂質:16.5g 食塩相当量:2.4g
28 月	牛乳 ごませんべい	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	牛乳 豚肉 みそ 豆 腐 鶏肉 ツナ	せんべい サラダ油 上白 糖 片栗粉 ごま油 米 麦 砂糖 ビスケット	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杯あたり:503kcal たんぱく質:19.7g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.8g
29 祝	昭和の日						
30 水	牛乳 ウエハース	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	牛乳 卵 かれい み そ チーズ	ウエハース 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 生薬 ほうれんそう もやし パイン缶	1杯あたり:491kcal たんぱく質:20.6g 脂質:14.1g 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★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。
- 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:480kcal	482kcal
たんぱく質:18.0g	19.0g
脂 質:13.0g	14.9g
食塩相当量:1.7g以下	1.7g