



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 ココナッ 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1日:509kcal タバ: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1日:514kcal タバ:20.9g 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 ★おかかおにぎり 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1日:489kcal タバ: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1日:490kcal タバ: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1日:523kcal タバ: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1日:511kcal タバ: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1日:515kcal タバ:22.9g 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 アップルソー ス アスパラガス キャベツ ホールコーン ネーブル	1人1日:547kcal タバ:19.8g 脂質:13.4g 食塩相当量:2g
11	金	和風スパゲティー 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	スパゲッティ 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1日:520kcal タバ: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1日:487kcal タバ:18.3g 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1日:539kcal タバ: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1日:515kcal タバ: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1日:533kcal タバ: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 プチダノン	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	まぐろ 鶏肉 プチ 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1日:526kcal タバ: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 ヲハース	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1日:504kcal タバ: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1日:522kcal タバ: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1日:499kcal タバ: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 ほしごどうサラダ 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1日:520kcal タバ: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 わかめ キャベツ きゅう り パイン缶 切干大根	1人1日:524kcal タバ: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1日:539kcal タバ: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1日:522kcal タバ: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: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