



令和7年7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 揚げせんべい	ご飯 むらくも汁 魚の味噌煮 ごまあえ オレンジ	牛乳 ★ジャムサンド チーズ	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 か れい みそ チーズ	せんべい 米 片栗粉 三温 糖 上白糖 白ごま 食パン いちごジャム	ほうれんそう たまねぎ 生姜 小松菜 キャベツ 人参 ネー ブル	1人分:477kcal たんぱく:21.6g 脂質:12.6g 食塩相当量:1.8g
2 水	牛乳 クラッカー	麦入りご飯 のりごまふりかけ じゃがいもと青菜の味噌汁 生揚げのそぼろ煮 グレープフルーツ	牛乳 ヨーグルト サラダせんべい	牛乳 みそ 生揚げ 豚肉 ヨーグルト	クラッカー 米 麦 じゃがい も サラダ油 三温糖 片栗粉 サラダせんべい	ほうれんそう えのきたけ たま 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:484kcal たんぱく:21.8g 脂質:14g 食塩相当量:1.5g
3 木	牛乳 マンナ	ご飯 春雨スープ 鮭の味噌マヨネーズ焼き 小松菜のナムル パナナ	牛乳 ★切干大根のチヂミ	牛乳 鶏肉 鮭 みそ	ビスケット 米 はるさめ ご ま油 マヨドレ(卵不使用) 上 白糖 白ごま 三温糖 小麦 粉 片栗粉 サラダ油	たまねぎ チンゲンサイ もやし 小松菜 人参 パナナ 切干大 根にう	1人分:483kcal たんぱく:18.3g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.7g
4 金	牛乳 パイ菓子	ホットロール かぼちゃのスー プ タンドリーチキン ひじきのサラダ 冷凍みかん	牛乳 ★ごまおにぎり	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハ ム	パイ菓子 ホットロール マヨ ドレ(卵不使用) サラダ油 上白糖 米 白ごま	かぼちゃ たまねぎ 人参 小松 菜 ひじき キャベツ みかん	1人分:469kcal たんぱく:20.1g 脂質:18.6g 食塩相当量:2g
7 月	牛乳 セサミビスケット	【七夕の献立】 ご飯 そうめん汁 星のハンバー グ ほうれん草とキャベツのナムル 白桃缶	牛乳 天の川ゼリー 青のりせんべい ★いりじゃこ	牛乳 鶏肉 煮干	ビスケット 米 そうめん 上 白糖 白ごま 三温糖 ごま油 天の川ゼリー せんべい	人参 オクラ たまねぎ マッシュ ルーム ほうれんそう キャベツ 白桃缶	1人分:478kcal たんぱく:16g 脂質:11.4g 食塩相当量:1.8g
8 火	牛乳 塩せんべい	切干大根とベーコンのご飯 豆腐とアスパラのスープ かれのいパーベキューソース キャベツのごまあえ パナナ	牛乳 ★きなこペーストサンド チーズ	牛乳 ベーコン 豆腐 か れい きなこ チーズ	せんべい 米 ごま油 上白糖 白ごま 食パン マーガリン	切干大根 人参 たまねぎ アス パラガス 生姜 アップルソー スにんにく ねぎ レモン汁 小松 菜 キャベツ パナナ	1人分:496kcal たんぱく:20.7g 脂質:16.3g 食塩相当量:2g
9 水	牛乳 パイ菓子	バターロール 上海やきそば 豆腐とコーンのスープ あんず缶	牛乳 ★おかかおにぎり	牛乳 豚肉 なた 鶏肉 豆腐 かつお節	パイ菓子 バターロール 中 華めん サラダ油 ごま油 じゃがいも 米	キャベツ たけのこ 人参 黒さ くらげ ねぎ コーン ほうれんそ う あんず	1人分:478kcal たんぱく:18.4g 脂質:15.9g 食塩相当量:2g
10 木	牛乳 ウエハース	麦入りご飯 納豆あえ 冬瓜と豆腐の味噌汁 肉じゃが 黄桃缶	牛乳 Caせんべい クッキー	牛乳 納豆 豆腐 みそ 豚肉	ウエハース 米 麦 サラダ油 じゃがいも 上白糖 せんべ い クッキー	にら とうがん 人参 小松菜 ね ぎ たまねぎ 干しいたけ グ リンピース 黄桃缶	1人分:513kcal たんぱく:17.9g 脂質:14.2g 食塩相当量:1.5g
11 金	牛乳 ごませんべい	夏野菜のカレーライス オニオン スープ ほうれん草と小魚のサ ラダ ブチダノン	牛乳 ★アップルケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 しらす 干し ブチダノン 卵	せんべい 米 麦 サラダ油 小麦粉 上白糖 バター	たまねぎ 人参 なす かぼちゃ アップルソース チンゲンサイ ほうれんそう ホールコーン りん ご 缶	1人分:527kcal たんぱく:19.8g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.8g
14 月	牛乳 マンナ	麦入りご飯 小魚のあめ煮 豆腐と大根の味噌汁 筑前煮 オレンジ	牛乳 ミニたい焼き ごませんべい	牛乳 ちりめんじゃこ 豆 腐 みそ 鶏肉	ビスケット 米 麦 上白糖 白ごま さといも サラダ油 三温糖 たい焼き せんべい	だいこん たまねぎ 小松菜 人 参 ごぼう 干しいたけ グ リンピース ネーブル	1人分:481kcal たんぱく:19.5g 脂質:11.9g 食塩相当量:1.7g
15 火	牛乳 ビスケット	ご飯 五目汁 鮭のごまみそ焼 き 塩こんぶあえ グレープフル ーツ	牛乳 バウムクーヘン 甘辛せんべい	牛乳 豆腐 鮭 みそ	ビスケット 米 上白糖 白 ごま ごま油 バウムクーヘン せんべい	かぼちゃ だいこん 人参 ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり 塩 昆布 グレープフルーツ	1人分:483kcal たんぱく:18.1g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.6g
16 水	牛乳 塩せんべい	マーボーなす飯 中華スープ フルーツヨーグルト	牛乳 ★黒ごまペーストサンド ★いりじゃこ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 ヨーグルト 煮干	せんべい サラダ油 上白糖 ごま油 片栗粉 米 麦 食 パン 黒ごまクリーム	なす 人参 ねぎ にら たけの こ たまねぎ ごま油 みかん 白桃缶 バイン缶	1人分:488kcal たんぱく:19.7g 脂質:14g 食塩相当量:1.7g
17 木	牛乳 ビスコ	ホットロール コーン スープ かれのいトマトソース かけ ほうれん草と小魚のサ ラダ パナナ	牛乳 ★菜飯おにぎり チーズ	牛乳 鶏肉 生クリーム かれのい チーズ	ビスコ ホットロール サラ ダ油 片栗粉 上白糖 米	たまねぎ クリームコーン チン ゲンサイ 人参 ホールマト キャベツ きゅうり レーズン パナナ 菜めしの素	1人分:483kcal たんぱく:20g 脂質:17g 食塩相当量:1.7g
18 金	牛乳 ごませんべい	焼肉チャーハン トマトと卵と豆腐のスー プ じゃこサラダ 白桃缶	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 鶏 肉 ハム ちりめんじゃこ きなこ	せんべい 米 サラダ油 上 白糖 白ごま ごま油 片栗粉 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 トマト チンゲンサイ もやし きゅうり わかめ 白桃缶	1人分:489kcal たんぱく:20.1g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.8g
20 日	参議院議員選挙投票日						
21 祝	海の日						
22 火	牛乳 パイ菓子	黒糖ロール タンメン ツナと小松菜のサラダ 黄桃缶	牛乳 ★わかめおにぎり	牛乳 豚肉 ツナ	パイ菓子 黒糖ロール 中華 めん サラダ油 ごま油 砂糖 米	キャベツ たまねぎ 人参 もやし 黒さくらげ 小松菜 黄桃缶 わかめご飯の素	1人分:479kcal たんぱく:15.6g 脂質:17g 食塩相当量:2g
23 水	牛乳 セサミビスケット	しめじご飯 豆腐とわかめの味噌 汁 かれのい香味焼き ほうれん草のサラダ あんず缶	牛乳 パイ菓子 せんべい	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ かれのい	ビスケット 米 白ごま サ ラダ油 上白糖 パイ菓子 せん べい	人参 しめじ たまねぎ わかめ 生姜 ほうれんそう えのきたけ ホールコーン あんず	1人分:479kcal たんぱく:20.1g 脂質:14.8g 食塩相当量:2g
24 木	牛乳 ごませんべい	カレーピラフ ウエーブスー プ トマトとアスパラのサ ラダ パナナ	牛乳 ★パンケーキ チーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	せんべい 米 サラダ油 ウ ンタン皮 ごま油 上白糖 パ ンケーキミックス マーガ リン	たまねぎ 人参 グリンピー ス 干しいたけ チンゲンサイ トマト アスパラガス パナナ	1人分:489kcal たんぱく:16.7g 脂質:14.3g 食塩相当量:2g
25 金	牛乳 クッキー	ご飯 かきたま汁 魚のソース煮 三色あえ オレンジ	牛乳 鉄入りウエハース 揚げせんべい	牛乳 卵 かれのい ウエ ハース	クッキー 米 片栗粉 三温糖 上白糖 せんべい	人参 わかめ たまねぎ しょう が 小松菜 もやし ネーブル	1人分:480kcal たんぱく:18.4g 脂質:14.6g 食塩相当量:2.1g
28 月	牛乳 ビスコ	黒糖ロール サマーシチュ ー 鶏肉のオレンジマー マレードソース キャベツサ ラダ 白桃缶	牛乳 ★じゃこおにぎり	牛乳 ベーコン 鶏肉 ち りめんじゃこ	ビスコ 黒糖ロール サラ ダ油 片栗粉 マーマレード 米 白ごま ごま油	かぼちゃ たまねぎ 人参 キャ ベツ きゅうり 白桃缶	1人分:482kcal たんぱく:19.8g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.7g
29 火	牛乳 せんべい	ハヤシライス わかめと豆腐の スープ トマトとコーンのサ ラダ オレンジ	牛乳 ★白ごまペーストサンド チーズ	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ	せんべい 米 麦 サラダ油 小麦粉 上白糖 食パン 白 ごまクリーム	たまねぎ 人参 干しいたけ ト マトピューレ グリンピー ス チンゲンサイ わかめ トマト きゅうり ホールコーン ネー ブル	1人分:510kcal たんぱく:18.5g 脂質:15.5g 食塩相当量:2.2g
30 水	牛乳 ビスケット	ご飯 納豆汁 鮭のみりん焼 き おひたし パナナ	牛乳 ウエハース ごませんべい	牛乳 豆腐 納豆 みそ 鮭 かつお節	ビスケット 米 上白糖 白 ごま ウエハース せんべい	だいこん 人参 なめこ ねぎ ほうれんそう もやし パナナ	1人分:466kcal たんぱく:19.1g 脂質:14g 食塩相当量:1.4g
31 木	牛乳 塩せんべい	麦入りご飯 のりの佃煮 豆腐とじゃがいもの味噌汁 チンジャオロースー トマト あん ず缶	★ウエハース トマト カステラ	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 ヨーグルト	せんべい 米 麦 上白糖 じゃがいも しらす 塩 サラダ油 片栗粉 カステラ	焼きのり たまねぎ えのきたけ 生姜 たけのこ 人参 ビーマ ン トマト あんず バイン ジュース	1人分:501kcal たんぱく:16.6g 脂質:11g 食塩相当量:1.4g

● 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。

● お米は我孫子市内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!

トイレの後や食事の前には、
せっけんで手を洗うなあ～

目標量

今月の平均

エネルギー:480kcal	487kcal
たんぱく質:18.0g	18.8g
脂質:13.0g	14.8g
食塩相当量:1.7g以下	1.8g