



令和7年7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 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	豆腐 鶏肉 卵 さば み そ 牛乳 チーズ	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杯あたり:528kcal タンパク:23.3g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.8g
2 水	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	みそ 生揚げ 豚肉 牛乳 ヨーグルト	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杯あたり:528kcal タンパク:18.8g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.9g
3 木	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	鶏肉 鮭 みそ 牛乳	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 にら	1杯あたり:538kcal タンパク:20.1g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.9g
4 金	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	ベーコン 鶏肉 ハム 牛 乳	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杯あたり:526kcal タンパク:24g 脂質:16.8g 食塩相当量:2.7g
7 月	【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	鶏肉 牛乳 煮干	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杯あたり:511kcal タンパク:15.9g 脂質:10.6g 食塩相当量:1.9g
8 火	切干大根とベーコンのご飯 豆腐とアスパラのスープ かさいのバーベキューソース 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	ベーコン 豆腐 かいり 牛乳 きなこ チーズ	米 ごま油 上白糖 白こ 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杯あたり:530kcal タンパク:22.6g 脂質:15.1g 食塩相当量:2.2g
9 水	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	豚肉 なた 鶏肉 豆腐 牛乳 かつお節	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杯あたり:499kcal タンパク:19.8g 脂質:13.2g 食塩相当量:2.4g
10 木	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	納豆 豆腐 みそ 豚肉 牛乳	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杯あたり:516kcal タンパク:18.7g 脂質:12.2g 食塩相当量:1.7g
11 金	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 プチダノン	牛乳 ★アップルケーキ	豚肉 鶏肉 しらす干し プチダノン 牛乳 卵	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杯あたり:559kcal タンパク:20.1g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.9g
14 月	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	ちりめんじゃこ 豆腐 み そ 鶏肉 牛乳	米 麦 上白糖 白ごま さいとも 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杯あたり:516kcal タンパク:21.1g 脂質:10.8g 食塩相当量:2g
15 火	ご飯 五目汁 鮭のごまみそ焼き 塩こんがあえ グレープフルーツ	牛乳 バウムクーヘン 甘辛せんべい	豆腐 鮭 みそ 牛乳	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杯あたり:513kcal タンパク:19.4g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.7g
16 水	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	豚肉 みそ 鶏肉 ヨーグ ルト 牛乳 煮干	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 こまつな みかん缶 白 桃缶 バイン缶	1杯あたり:502kcal タンパク:20.6g 脂質:12.5g 食塩相当量:1.8g
17 木	ホットロール コーンスープ かさいのトマトソースかけ ほしぼどうサラダ パナナ	牛乳 ★菜飯おにぎり チーズ	鶏肉 牛乳 生クリーム かさい チーズ	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 ホールトマト キャ ベツ きゅうり レーズン パナナ 菜 めしの素	1杯あたり:554kcal タンパク:23.6g 脂質:16.2g 食塩相当量:2g
18 金	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	豚肉 豆腐 卵 鶏肉 ハム ちりめんじゃこ 牛乳 き なこ	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杯あたり:511kcal タンパク:21.2g 脂質:13g 食塩相当量:1.9g
20 日	参議院議員選挙投票日					
21 祝	海の日					
22 火	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	豚肉 ツナ 牛乳	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杯あたり:500kcal タンパク:16.5g 脂質:14.9g 食塩相当量:2.1g
23 水	しめじご飯 豆腐とわかめの味噌汁 かさいの香味焼き ほうれん草のサラダ あんず缶	牛乳 パイ菓子 せんべい	油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ かさい 牛乳	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杯あたり:502kcal タンパク:22.4g 脂質:13.5g 食塩相当量:2.6g
24 木	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 ★バンケーキ チーズ	豚肉 鶏肉 牛乳 チーズ	米 サラダ油 ワンタンの 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杯あたり:529kcal タンパク:17.1g 脂質:13.7g 食塩相当量:2g
25 金	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	卵 さば 牛乳 ウエハース	米 片栗粉 三温糖 上白糖 糖 揚げせんべい	人参 わかめ たまねぎ しょうが 小松菜 もやし ネーブル	1杯あたり:503kcal タンパク:19.8g 脂質:16.7g 食塩相当量:2g
28 月	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	ベーコン 牛乳 鶏肉 ち りめんじゃこ	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杯あたり:533kcal タンパク:22.7g 脂質:17.7g 食塩相当量:2g
29 火	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	豚肉 豆腐 牛乳 チーズ	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 マトピューレー 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杯あたり:510kcal タンパク:18.7g 脂質:14.5g 食塩相当量:2.3g
30 水	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	豆腐 納豆 みそ 鮭 か つお節 牛乳	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杯あたり:515kcal タンパク:20.8g 脂質:13.2g 食塩相当量:1.8g
31 木	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	★サワーヨーグルトドリンク カステラ	豆腐 みそ 豚肉 ヨーグ ルト 牛乳	米 麦 上白糖 じゃがい も しらすき 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 たけのこ 人参 ビーマン ト マト あんず バインジュース	1杯あたり:518kcal タンパク:16.9g 脂質:9.2g 食塩相当量:1.5g

- 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。
- 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うなあ～

目標量	今月の平均
エネルギー:510kcal	520kcal
たんぱく質:19.0g	20.2g
脂質:14.0g	14.1g
食塩相当量:1.9g以下	2.0g