



令和7年2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	
3 月	チキンライス かぼちゃシチュー ほしぼどうサラダ あんず缶	牛乳 揚げせんべい クラッカー	鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳	米 サラダ油 豆乳 片栗粉 揚げせんべい クラッカー	たまねぎ 人参 コーン グリーンピース かぼちゃ キャベツ きゅうり レーズン あんず	1献立--:555kcal タパク:18.6g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.8g
4 火	麦入りご飯 小魚のあめ煮 豆腐と大根の味噌汁 炒り鶏 バナナ	牛乳 ★ジャムサンド チーズ	ちりめんじゃこ 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 チーズ	米 麦 上白糖 白ごま じゃがいも サラダ油 三温糖 食パン いちごジャム	だいこん 小松菜 人参 ごぼう たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース バナナ	1献立--:537kcal タパク:22.6g 脂質:11.6g 食塩相当量:2.3g
5 水	ご飯 かきたま汁 鮭のごまみそ焼き 三色あえ グレープフルーツ	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	卵 豆腐 鮭 みそ 牛乳 煮干	米 片栗粉 上白糖 白ごま ロールカステラ	たまねぎ チンゲンサイ ほうれんそう 人参 キャベツ グレープフルーツ	1献立--:532kcal タパク:23.3g 脂質:17.1g 食塩相当量:1.8g
6 木	わかめご飯 味噌汁 魚の竜田揚げ キャベツのごまあえ 黄桃缶	牛乳 ★チヂミ	みそ さば 牛乳 なる と	米 麦 片栗粉 油 白ごま 上白糖 小麦粉 サラダ油 三温糖 ごま油	わかめご飯の素 ほうれん そう だいこん 人参 生 姜 キャベツ もやし 黄桃 缶 には	1献立--:564kcal タパク:20.2g 脂質:17.8g 食塩相当量:2.2g
7 金	食パン 小豆の甘煮 和風カレーうどん ささみサラダ オレンジ	牛乳 ★ごまおにぎり	小豆 鶏肉 鶏ささみ 牛乳	食パン 三温糖 干しうど ん(乾) 上白糖 片栗粉 白ごま サラダ油 ごま油 米	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり ネーブル	1献立--:548kcal タパク:20g 脂質:10.1g 食塩相当量:2.6g
10 月	マーボー豆腐飯 華風スープ じゃこサラダ プチダノン	牛乳 サラダせんべい ココナッツサブレ	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 ハム ちりめんじゃこ プチダノン 牛乳	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 せんべい ココナッツサブレ	ねぎ には チンゲンサイ たまねぎ 人参 黒きくら げ もやし きゅうり わか め	1献立--:543kcal タパク:24.1g 脂質:17.6g 食塩相当量:2.4g
11 祝	建国記念の日					
12 水	食パン(いちごジャム) かぼちゃのスープ 鮭のきのこソース焼き パインサラダ	牛乳 ★いなりずし	鶏肉 鮭 牛乳 油揚げ	食パン いちごジャム 片 栗粉 サラダ油 米 上白 糖 白ごま	かぼちゃ コーン たまね ぎ 人参 しめじ えのき たけ キャベツ きゅうり パイン缶	1献立--:539kcal タパク:24.6g 脂質:19.5g 食塩相当量:2.3g
13 木	ご飯 けんちん汁 魚の味噌煮 ほうれん草のごまあえ バナナ	牛乳 ★きなこペーストサンド チーズ	豆腐 鶏肉 さば みそ 牛乳 きなこ チーズ	米 さといも サラダ油 三温糖 白ごま 上白糖 食パン マーガリン	ごぼう 人参 だいこん ねぎ 生姜 ほうれんそう キャベツ バナナ	1献立--:578kcal タパク:24.3g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.8g
14 金	【バレンタインデーの献立】 菜飯 コーン入り野菜スープ ハートのハンバーグ キャベツサラダ あんず缶	牛乳 ★米粉のココアケーキ	鶏肉 ハンバーグ 牛乳	米 麦 じゃがいも サラ ダ油 上白糖 米粉	菜めしの素 コーン たま ねぎ 人参 キャベツ きゅ うり あんず	1献立--:573kcal タパク:16.5g 脂質:18g 食塩相当量:1.6g
17 月	ご飯 豚汁 鮭のあけぼの焼き 小松菜のごまあえ オレンジ	牛乳 パイ菓子 Caせんべい	豚肉 豆腐 みそ 鮭 牛乳	米 マヨドレ(卵不使用) 上白糖 白ごま パイ菓子 せんべい	だいこん 人参 たまね ぎ ごぼう 小松菜 もやし ネーブル	1献立--:526kcal タパク:21.7g 脂質:18.5g 食塩相当量:1.6g
18 火	和風スパゲティー バターロール クリームシチュー ひじきのサラダ パイン缶	牛乳 ★わかめおにぎり	鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳 ハム	スパゲッティ サラダ油 バターロール 片栗粉 上 白糖 米	たまねぎ 人参 しめじ かぼちゃ コーン ひじき キャベツ パイン缶 わか めご飯の素	1献立--:584kcal タパク:21.6g 脂質:18.6g 食塩相当量:2.3g
19 水	チキンカレーライス コーンとわかめのスープ ツナと小松菜のサラダ グレープフルーツ	牛乳 ★黒ごまペーストサンド チーズ	鶏肉 ツナ 牛乳 チーズ	じゃがいも サラダ油 小 麦粉 米 麦 砂糖 食パ ン 黒ごまクリーム	人参 たまねぎ アップル ソース コーン わかめ 小 松菜 グレープフルーツ	1献立--:535kcal タパク:21.9g 脂質:15g 食塩相当量:2.2g
20 木	麦入りご飯 納豆あえ 鶏と青菜の澄まし汁 生揚げの五目煮 バナナ	牛乳 ヨーグルト ごませんべい	納豆 鶏肉 生揚げ 豚 肉 牛乳 ヨーグルト	米 麦 サラダ油 三温糖 片栗粉 せんべい	には 人参 えのきたけ チンゲンサイ たまね ぎ たけのこ 干しいたけ さやいんげん バナナ	1献立--:546kcal タパク:22.8g 脂質:13g 食塩相当量:1.6g
21 金	ツナとひじきの炊き込みご飯 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 白桃缶	牛乳 ★きなこマカロニ	ツナ みそ さば かつ お節 牛乳 きなこ	米 じゃがいも 上白糖 白ごま マカロニ 黒砂糖	ひじき ごぼう 人参 た まねぎ わかめ ほうれん そう キャベツ 白桃缶	1献立--:554kcal タパク:23.3g 脂質:15.6g 食塩相当量:2.1g
24 祝	振替休日					
25 火	麦入りご飯 のりの佃煮 生揚げの味噌汁 肉じゃが グレープフルーツ	牛乳 カステラ ★いりじゃこ	生揚げ みそ 豚肉 牛 乳 煮干	米 麦 上白糖 サラダ油 じゃがいも カステラ	焼きのり 小松菜 だい こん たまねぎ 人参 干し いたけ グリンピース グ レープフルーツ	1献立--:536kcal タパク:20.1g 脂質:12.1g 食塩相当量:1.8g
26 水	にんじんライス 鶏のクリームソース 野菜スープ キャベツとみかんのサラダ	牛乳 ★パンケーキ チーズ	鶏肉 牛乳 豚肉 チーズ	米 サラダ油 小麦粉 バ ター パンケーキミックス マーガリン 上白糖	人参 かぼちゃ たまね ぎ コーン チンゲンサイ キャ ベツ みかん缶	1献立--:540kcal タパク:17.4g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.8g
27 木	ご飯 五目汁 鮭フライ もやしのカレーサラダ あんず缶	牛乳 せんべい Fe強化ウエハース	豆腐 みそ 鮭 ハム 牛乳 ウエハース	米 小麦粉 パン粉 サラ ダ油 上白糖 せんべい	小松菜 だいこん 人参 ねぎ もやし きゅうり あ んず	1献立--:546kcal タパク:18.7g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g
28 金	レーズンパン ポルシチ 魚のチーズピカタ ほうれん草のサラダ バナナ	牛乳 ★菜飯とじゃこのおにぎり	豚肉 きれい チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	ぶどうパン じゃがいも サラダ油 上白糖 米 ご ま油 白ごま	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 バナナ 菜 めしの素	1献立--:556kcal タパク:25.8g 脂質:12.7g 食塩相当量:2.1g

● 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

保育園の給食レシピは、我孫子市のホームページから
見ることができます！



目標量	今月の平均
エネルギー:550kcal	550kcal
たんぱく質:21.0g	21.5g
脂質:15.0g	16.0g
食塩相当量:1.9g以下	2.0g