



令和7年2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	
3 月	牛乳 ビスケット	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 塩せんべい クラッカー	牛乳 鶏肉 豚肉 ベー コン	ビスケット 米 サラダ油 豆乳 片栗粉 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人分:500kcal タバケ:17.4g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.5g
4 火	牛乳 醤油せんべい	麦入りご飯 小魚のあめ煮 豆腐と大根の味噌汁 炒り鶏 パナナ	牛乳 ★ジャムサンド チーズ	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ 鶏肉 チーズ	せんべい 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 パナナ	1人分:511kcal タバケ:21.3g 脂質:12.8g 食塩相当量:2.1g
5 水	牛乳 ココナッツ サブレ	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	牛乳 卵 豆腐 鮭 み そ 煮干	ココナッツサブレ 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人分:501kcal タバケ:21.3g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.6g
6 木	牛乳 ビスコ	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	牛乳 みそ きれいな ると	ビスコ 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人分:509kcal タバケ:18.5g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.8g
7 金	牛乳 パイ菓子	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	牛乳 小豆 鶏肉 鶏さ さみ	パイ菓子 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人分:509kcal タバケ:18.1g 脂質:13.8g 食塩相当量:2.2g
10 月	牛乳 ごませんべい	マーボー豆腐飯 華風スープ じゃこサラダ プチダンノン	牛乳 サラダせんべい ココナッツサブレ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 ハム ちりめん じゃこ プチダンノン	せんべい サラダ油 上白 糖 片栗粉 ごま油 米 麦 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人分:527kcal タバケ:23.2g 脂質:17.8g 食塩相当量:2.1g
11 祝	建国記念の日						
12 水	牛乳 パイ菓子	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	牛乳 鶏肉 鮭 油揚げ	パイ菓子 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人分:483kcal タバケ:21.4g 脂質:20.8g 食塩相当量:1.8g
13 木	牛乳 せんべい	ご飯 けんちん汁 魚の味噌煮 ほうれん草のごまあえ パナナ	牛乳 ★きなこペーストサンド チーズ	牛乳 豆腐 鶏肉 きれ い みそ きなこ チーズ	せんべい 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 パナナ	1人分:503kcal タバケ:22.3g 脂質:13.9g 食塩相当量:1.7g
14 金	牛乳 塩せんべい	【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	牛乳 鶏肉 ハンバー グ	せんべい 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人分:535kcal タバケ:16.6g 脂質:18.6g 食塩相当量:1.5g
17 月	牛乳 醤油せんべい	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	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭	せんべい 米 マヨドレ(卵 不使用) 上白糖 白ごま パイ菓子	だいこん 人参 たまねぎ ごぼう 小松菜 もやし ネーブル	1人分:505kcal タバケ:20.1g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.5g
18 火	牛乳 塩せんべい	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	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 ハム	せんべい 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人分:499kcal タバケ:19.3g 脂質:17.1g 食塩相当量:1.9g
19 水	牛乳 ビスケット	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	牛乳 鶏肉 ツナ チーズ	ビスケット 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人分:519kcal タバケ:21.3g 脂質:16.1g 食塩相当量:2g
20 木	牛乳 ビスケット	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 パナナ	牛乳 ヨーグルト ごませんべい	牛乳 納豆 鶏肉 生揚 げ 豚肉 ヨーグルト	ビスケット 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 パナナ	1人分:492kcal タバケ:21.4g 脂質:13.4g 食塩相当量:1.5g
21 金	牛乳 ビスケット	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	牛乳 ツナ みそ きれ い かつお節 きなこ	ビスケット 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人分:502kcal タバケ:21.1g 脂質:12.5g 食塩相当量:1.8g
24 祝	振替休日						
25 火	牛乳 塩せんべい	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	牛乳 生揚げ みそ 豚 肉 煮干	せんべい 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人分:511kcal タバケ:19.2g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.6g
26 水	牛乳 ごませんべい	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	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	せんべい 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人分:502kcal タバケ:17g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.7g
27 木	牛乳 マンナ	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	牛乳 豆腐 みそ 鮭 ハム ウエハース	ビスケット 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人分:515kcal タバケ:18.9g 脂質:18.5g 食塩相当量:1.5g
28 金	牛乳 揚げせんべい	レーズンパン ボルシチ 魚のチーズピカタ ほうれん草のサラダ パナナ	牛乳 ★菜飯とじゃこの おにぎり	牛乳 豚肉 きれいな チーズ ちりめんじゃこ	せんべい 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 パナナ 菜 めしの素	1人分:478kcal タバケ:21.7g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.6g

- 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
ら見るができます！



目標量	今月の平均
エネルギー:500kcal	506kcal
たんぱく質:19.0g	20.0g
脂質:14.0g	15.9g
食塩相当量:1.7g以下	1.7g