様式F112

献　立　表

2024年02月

柏市立柏保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立 土曜日の昼食は0～2歳のみ ★手作りおやつ	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児
1 木	昼食	クリームスパゲティ オニオンスープ ☆フルーツ和え	スパゲティ、小麦粉、油、バター	牛乳、ツナ	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、にんにく 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ パイン缶、みかん缶、もも缶	524(479) 22.4(20.7) 20.8(20.4)
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムクラッカー	クラッカー	牛乳	いちごジャム	1.8(1.6)
2 金	昼食	大豆ピラフ 中華サラダ じゃが芋とコーンのスープ かりかりいわし(1歳クラス～5歳クラス)	米、油 ごま油、砂糖 じゃが芋	豚肉、大豆 いわし、ごま	玉ねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん コーン、チンゲン菜	497(475) 20.6(19.9) 11.3(12.5) 1.8(1.6)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いちがし		牛乳		
3 土	昼食	煮込みうどん いため煮 みかん(缶詰)	うどん 油、砂糖、じゃが芋	鶏肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(262) 0.0(14.0) 0.0(6.0) 0.0(0.9)
5 月	昼食	豚肉のみそ炒め飯 すまし汁 バナナ	米、じゃが芋、片栗粉、油	豚肉、みそ 豆腐	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく チンゲン菜、玉ねぎ バナナ	584(539) 23.7(22.1) 16.4(16.9)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン(卵・乳)	バームクーヘン(小麦)	牛乳 バームクーヘン(卵・乳)		1.1(0.9)
6 火	昼食	けんちんうどん ☆かぼちゃの甘煮 はっ酵乳	うどん、さといも、油 砂糖	鶏肉 はっ酵乳	ねぎ、にんじん、大根、ごぼう かぼちゃ	526(479) 22.2(21.1) 9.4(10.7)
	午後おやつ	牛乳 ☆★おにぎり(おかか)	米、油	牛乳 かつお節		1.6(1.4)
7 水	昼食	ごはん 鯖のみそ煮 おひたし すまし汁	米 砂糖	鯖、みそ わかめ	ねぎ、しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん 大根、にんじん	518(476) 25.4(23.7) 16.6(17.0) 2.1(1.8)
	午後おやつ	牛乳 ★ピザパン(乳)	食パン、油	牛乳 チーズ、ツナ	玉ねぎ、ピーマン	
8 木	昼食	ごはん ☆鶏肉のから揚げ コールスロー 卵入りみそ汁	米 片栗粉、油、米粉 油、砂糖	鶏肉 卵 みそ	しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、にんじん	470(434) 21.6(20.7) 13.2(13.9) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ☆★グレープゼリー(寒天)	砂糖	牛乳 寒天	ぶどうジュース	
9 金	昼食	ごはん かれいのムニエル ブロッコリーソテー 豆乳ポタージュ	米 油、小麦粉、片栗粉 油 片栗粉	かれい 豆乳	キャベツ、ブロッコリー、にんじん コーン、玉ねぎ、小松菜	478(435) 20.9(20.2) 13.5(13.6) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
10 土	昼食	スパゲティのトマト煮 ベジタブルスープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ	ツナ	にんじん、トマト缶、玉ねぎ、小松菜 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(271) 0.0(12.5) 0.0(8.7) 0.0(1.2)
13 火	昼食	鶏肉丼 三色あえ みそ汁	米、片栗粉、油、砂糖 じゃが芋	鶏肉 わかめ、みそ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、ほうれん草、にんじん しめじ	554(501) 22.4(20.8) 13.0(13.6)
	午後おやつ	牛乳 ☆★アップルケーキ（乳）	ミックス粉、砂糖、バター	牛乳 牛乳	りんご	2.0(1.6)
14 水	昼食	ごはん ☆かれいの天ぷら 切干大根の中華サラダ すまし汁	米 小麦粉、油、片栗粉 油、ごま油	かれい ふ	きゅうり、キャベツ、にんじん、切干大根 玉ねぎ、にんじん	617(548) 22.0(21.0) 20.7(19.8) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★米粉のココアケーキ	米粉、砂糖、油、粉糖、ココア	牛乳		
15 木	昼食	☆ロールパン ポークビーンズ 青菜とキャベツのスープ チーズ	ロールパン じゃが芋、油、砂糖	豚肉、大豆 チーズ	玉ねぎ、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ、キャベツ	542(482) 27.0(24.6) 16.8(17.1) 2.3(2.0)
	午後おやつ	牛乳 ☆★おにぎり(鮭)	米、ごま	牛乳 鮭フレーク		
16 金	昼食	ごはん 鯖のおろしかけ コーンあえ みそ汁	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖	鯖 生揚げ、みそ	大根、しょうが ほうれん草、キャベツ、コーン、にんじん 玉ねぎ、にんじん	527(501 22.8(22.0) 16.7(17.3) 1.8(1.6)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いちがし		牛乳		
17 土	昼食	焼きうどん オニオンスープ みかん(缶詰)	油、うどん	鶏肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(243) 0.0(13.5) 0.0(6.0) 0.0(1.3)

様式F112

献　立　表

2024年02月

柏市立柏保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立 土曜日の昼食は0～2歳のみ ★手作りおやつ	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児
19 月	昼食	☆冬野菜のカレーライス ☆パインサラダ 水菜スープ	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 油	鶏肉、スキムミルク	玉ねぎ、大根、ねぎ、にんじん パイン缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、水菜	587(545) 20.6(19.6) 17.0(17.0)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		1.9(1.6)
20 火	昼食	ごはん さわらのみそマヨ焼き ひじきの和え物 すまし汁	米 マヨネーズ ごま油、砂糖	 さわら、みそ ひじき わかめ	 にんじん 小松菜、キャベツ、にんじん、コーン 玉ねぎ、えのきたけ	484(447) 21.1(20.3) 17.8(17.8) 1.3(1.1)
	午後おやつ	牛乳 ☆★フライドポテト	 じゃが芋、油	牛乳		
21 水	昼食	中華丼 ☆煮豆 ☆ワンタンスープ	米、油、片栗粉、ごま油 砂糖 ワンタンの皮	豚肉 金時豆	白菜、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、しいたけ 玉ねぎ、にんじん	540(490) 21.8(20.3) 11.3(12.2)
	午後おやつ	牛乳 ★もちもちパン(乳)	 ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、チーズ		1.8(1.5)
22 木	昼食	ごまかけごはん 焼きカレーコロッケ 野菜ソテー みそ汁	米、ごま マッシュポテト、米パン粉、油 油	 豆乳、ツナ みそ、油揚げ、わかめ	 玉ねぎ キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン 大根	532(493) 19.4(18.7) 15.4(16.0) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 きなこ棒・せんべい		牛乳		
24 土	昼食	和風スパゲティ ベジタブルスープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ	ツナ	にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(247) 0.0(15.3) 0.0(6.2) 0.0(1.1)
26 月	昼食	麻婆豆腐飯 白菜スープ ヨーグルト	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豆腐、豚肉、みそ ヨーグルト	にんじん、ねぎ、にら、しょうが 白菜、にんじん、玉ねぎ	541(507) 26.1(24.7) 13.8(14.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		1.6(1.4)
27 火	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き もやしの和え物 さつま汁	米 油、砂糖、片栗粉 砂糖 さつま芋	 豚肉 みそ	 玉ねぎ、しょうが もやし、小松菜、にんじん ねぎ、大根、にんじん	490(446) 21.0(19.6) 11.7(12.6) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ☆★フルーツ寒天	 砂糖	牛乳 寒天	 もも缶、パイン缶、みかん缶	
28 水	昼食	ごはん 鮭の照り焼き おかかあえ 具だくさんみそ汁	米 油、砂糖	 鮭 かつお節 豆腐、みそ	 白菜、小松菜、にんじん にんじん、かぶ、かぶの葉	493(453) 25.9(24.3) 12.8(13.5) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ☆★揚げパン	 ロールパン、砂糖、油	牛乳 きな粉		
29 木	昼食	ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ 大根サラダ じゃが芋と青菜のスープ	米 砂糖、油、片栗粉 油、ごま じゃが芋	 鶏肉	 レモン果汁、しょうが 大根、キャベツ、きゅうり ほうれん草、にんじん	514(470) 22.0(21.0) 11.2(12.3) 1.8(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ☆★おにぎり(人参)	 米、油	牛乳	 にんじん	
平均						574(462) 23.0(18.5) 15.9(12.8) 1.6(1.5)

乳児のみ午前に牛乳が出ます。
★印は手作りおやつです。
☆印は5歳児リクエストメニューです。

旬の食材として
白菜，大根，かぶ，ほうれん草，小松菜，ねぎ，鰆
を献立に取り入れました。

物資の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

〈給与栄養目標量〉