



献立表



2024年3月

柏市立柏保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立		材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		土曜日の昼食は0~2歳のみ ★手作りおやつ	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		
1 金	昼食	菜の花寿司 ☆さつまいの甘煮 すまし汁	米、砂糖 さつまい、砂糖	鶏肉 豆腐	にんじん、小松菜、コーン、干しいたけ にんじん、ねぎ	506(456) 19.3(18.3) 9.8(10.6)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		1.6(1.3)	
2 土	昼食	煮込みうどん 三色煮 みかん(缶詰)	うどん 砂糖、じゃが芋	鶏肉	にんじん、玉ねぎ、小松菜 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(24.5) 0.0(14.5) 0.0(4.0) 0.0(0.8)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳			
4 月	昼食	ごはん 鶏肉のバーベキューソースかけ コーンあえ もやしと豆腐のスープ	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	鶏肉 豆腐	パイン缶、玉ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、コーン、小松菜、にんじん もやし、にんじん	479(440) 22.0(21.0) 10.3(11.3) 1.6(1.3)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳			
5 火	昼食	☆ピピンパ 春雨スープ はっ酵乳	米、油、砂糖、ごま油 はるさめ	豚肉、みそ はっ酵乳	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、玉ねぎ	575(525) 24.7(23.2) 17.3(17.1)	
	午後おやつ	牛乳 ☆★お好み焼き(米粉)	米粉、油	ツナ、かつお節、青のり	キャベツ、玉ねぎ	1.9(1.6)	
6 水	昼食	ごはん かれいの煮付け ごまあえ けんちん汁	米 砂糖 ごま、砂糖 油、ごま油	かれい 豆腐	しょうが キャベツ、小松菜、にんじん にんじん、大根、ねぎ	492(418) 24.5(22.1) 12.2(12.1) 1.8(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 パンキンパン(麦)	パンキンパン	牛乳			
7 木	昼食	☆スパゲティミートソース オニオンスープ ☆フルーツ和え	スパゲティ、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、トマト缶、にんじん、ピーマン 玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜 パイン缶、みかん缶、もも缶	514(456) 22.8(20.8) 10.8(11.8)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(茶飯)	米、油	牛乳		1.8(1.5)	
8 金	昼食	ごはん ☆かれいの磯辺揚げ 白菜と青菜のお浸し みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かれい、青のり みそ	白菜、小松菜、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ、えのきたけ	523(493) 22.0(21.2) 13.4(14.2) 1.4(1.2)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳			
9 土	昼食	和風スパゲティ ポテトスープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ じゃが芋	ツナ	にんじん、玉ねぎ、小松菜 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(265) 0.0(13.2) 0.0(8.7) 0.0(1.2)	
11 月	昼食	☆麻婆豆腐飯 中華スープ かりかりいわし(1歳クラス~5歳クラス)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 はるさめ ごま	豆腐、豚肉、みそ 鶏肉 いわし	にんじん、ねぎ、にら、しょうが チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん	508(461) 25.0(23.2) 14.7(14.6)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		1.4(1.2)	
12 火	昼食	赤飯 さわらのみそ焼き 大根サラダ すまし汁	米、もち米、ごま 砂糖、油 油	小豆 さわら、みそ 豆腐	しょうが キャベツ、大根、にんじん 玉ねぎ、ほうれん草	534(489) 22.8(21.6) 16.4(16.6) 1.7(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 ☆★大学いも	さつまい、砂糖、油、ごま	牛乳			
13 水	昼食	☆焼きそば かぶのスープ ☆アップルゼリー(寒天)	中華めん、油 砂糖	豚肉、青のり 寒天	キャベツ、もやし、にんじん かぶ、玉ねぎ、にんじん、かぶの葉 りんごジュース	477(433) 20.1(18.9) 10.3(11.4)	
	午後おやつ	牛乳 ☆★おにぎり(鮭)	米	牛乳 鮭フレーク		2.2(1.8)	
14 木	昼食	ごはん ☆鶏肉のから揚げ ほうれん草とキャベツのお浸し みそ汁	米 片栗粉、油 さつまい	鶏肉 みそ	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん えのきたけ、ねぎ	506(463) 23.4(22.1) 12.6(13.4) 1.5(1.4)	
	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			



献立表



2024年3月

柏市立柏保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立		材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定
		土曜日の昼食は0~2歳のみ ★手作りおやつ	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		
15 金	昼食	ごはん 鮭のムニエル コーンと野菜のソテー ポテトスープ	米 油、小麦粉、片栗粉 油 じゃが芋	鮭	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン にんじん、玉ねぎ	484(438) 22.0(21.0) 13.9(14.0) 1.5(1.3)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳			
16 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(243) 0.0(13.5) 0.0(6.0) 0.0(1.3)	
18 月	昼食	☆ポークカレーライス ☆パインサラダ 青菜スープ	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 油	豚肉、スキムミルク	玉ねぎ、にんじん パイン缶、キャベツ、きゅうり チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん	561(520) 19.8(19.0) 18.7(18.7) 1.9(1.6)	
	午後おやつ	牛乳 きなこ棒・せんべい		牛乳			
19 火	昼食	ごはん 鮭の照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米 砂糖、油 砂糖、油	鮭 油揚げ みそ	にんじん、切干大根 玉ねぎ、小松菜	533(499) 25.0(25.1) 15.2(16.7) 1.9(1.6)	
	午後おやつ	牛乳 ★カステラ(乳・卵)	ミックス粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳 牛乳			
20 水	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 祝日 ~春分の日~ 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
21 木	昼食	わかめごはん じゃがいものうま煮 みそ汁 バナナ	米、ごま じゃが芋、油、砂糖、片栗粉	わかめ 鶏肉 みそ	大根、にんじん、ごぼう、干しいたけ 白菜、にんじん バナナ	500(450) 20.1(18.8) 9.4(10.7) 1.8(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 ☆ミルクラスク	食パン	牛乳 練乳			
22 金	昼食	ごはん 鯖のカレー揚げ ひじきのサラダ みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉 油、砂糖	鯖 ひじき みそ	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、かぼちゃ、水菜	553(520) 22.2(21.4) 17.6(18.0) 1.6(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳			
23 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 にんじん、玉ねぎ、キャベツ みかん缶	0(272) 0.0(12.5) 0.0(8.7) 0.0(1.2)	
25 月	昼食	大豆ピラフ 貝たくさんミネストローネ チーズ	米、油 じゃが芋、油	豚肉、大豆	にんじん、玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、にんじん、トマト缶	493(460) 22.1(21.2) 14.5(15.4) 1.4(1.3)	
	午後おやつ	牛乳 ★米粉のマカロニあべかわ	米粉マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉			
26 火	昼食	☆きつねうどん ☆かぼちゃの甘煮 バナナ	うどん 砂糖	鶏肉、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、小松菜 かぼちゃ バナナ	535(475) 21.2(19.6) 9.8(11.0) 1.7(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん		
27 水	昼食	☆チキンクリームかけライス ☆みかんサラダ ベジタブルスープ	米、じゃが芋、小麦粉、油、バター 油	牛乳、鶏肉	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん みかん缶、キャベツ、きゅうり 白菜、にんじん	544(497) 19.4(18.5) 17.9(17.5) 1.5(1.3)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳			
28 木	昼食	☆鮭・青菜チャーハン ☆煮豆 ☆ワンタンスープ	米、油 砂糖 ワンタンの皮	鮭フレーク 金時豆	小松菜、ねぎ 玉ねぎ、にんじん	500(476) 16.2(16.2) 10.9(12.6) 1.4(1.2)	
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン	バームクーヘン(小麦)	牛乳 バームクーヘン(卵・乳)			
29 金	昼食	豚肉丼 さつまい	米、片栗粉、油、砂糖 さつまい	豚肉 みそ、油揚げ	玉ねぎ、にんじん ねぎ、大根	494(467) 21.2(20.0) 11.6(13.0) 1.7(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・せんべい		牛乳			
30 土	昼食	カレーうどん いため煮 みかん(缶詰)	砂糖、うどん 油、砂糖、じゃが芋	ツナ	にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(277) 0.0(11.5) 0.0(8.5) 0.0(0.9)	
		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 水菜 大根 ほうれん草 小松菜 チンゲン菜 ねぎ を献立に取り入れられました。 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。	574(462) 23.0(18.5) 15.9(12.8) 1.6(1.5)		

(給与栄養目標値)