



# 献立表



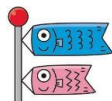
2023年05月

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 月	昼食	ツナ丼 わかめサラダ みそ汁	米、油 油、ごま	ツナ わかめ みそ、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、にんじん 大根、ねぎ	488(442) 18.6(17.6) 17.2(17.4)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい		牛乳		1.9(1.6)	
2 火	昼食	スパゲティナポリタン フルーツ和え ポテトスープ	スパゲティ、油 じゃが芋	豚肉	玉ねぎ、トマト缶、にんじん、しめじ、ピーマン パイン缶、みかん缶、もも缶 にんじん、玉ねぎ	493(439) 20.6(19.0) 9.7(10.9)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん	1.7(1.5)	
6 土	昼食	焼きうどん ベジタブルスープ みかん(缶詰)	油、うどん	ツナ	にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(251) 0.0(10.8) 0.0(8.4) 0.0(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 きなこ棒・せんべい		牛乳		1.9(1.6)	
8 月	昼食	チキンライス ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ	米、油 油 じゃが芋、米粉	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん コーン、しめじ、玉ねぎ	480(434) 19.1(18.1) 12.5(13.9)	
	午後おやつ	牛乳 きなこ棒・せんべい		牛乳		1.9(1.6)	
9 火	昼食	ごはん かれのい磯辺揚げ おひたし みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かれのい、青のり 豆腐、みそ	キャベツ、ほうれん草、にんじん 大根、にんじん	454(413) 21.9(19.9) 13.3(13.8) 1.4(1.2)	
	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		
10 水	昼食	ロールパン 米粉マカロニのグラタン(豆乳・米粉) フレンチサラダ わかめとじゃが芋のスープ	ロールパン 米粉マカロニ、米粉、油、米粉 油 じゃが芋	豆乳、鶏肉、チーズ わかめ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ	510(433) 23.4(20.7) 14.0(13.9) 2.0(1.6)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭とグリーンピース)	米	牛乳 鮭フレーク	グリーンピース		
11 木	昼食	ごはん 鯖の照り焼き コーンあえ みそ汁	米 油、砂糖 砂糖	鯖 みそ、生揚げ	しょうが ほうれん草、コーン、キャベツ、にんじん 玉ねぎ、にんじん	564(498) 24.5(22.2) 20.5(19.2) 1.7(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 ★バナナケーキ	ミックス粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	バナナ、レモン果汁		
12 金	昼食	みそ煮込みうどん ひじきとさつま芋の煮物 はっ酵乳	うどん、砂糖 さつま芋、油、砂糖	鶏肉、みそ 油揚げ、ひじき はっ酵乳	ねぎ、ほうれん草、にんじん、大根、干しいたけ にんじん	482(438) 21.8(20.8) 11.4(11.9)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット	ビスケット(小麦)	牛乳		2.0(1.7)	
13 土	昼食	スパゲティのトマト煮 オニオンスープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ	ツナ	にんじん、トマト缶、玉ねぎ、ほうれん草 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(272) 0.0(12.6) 0.0(8.7) 0.0(1.2)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう	野菜かりんとう(小麦)	牛乳 野菜かりんとう(乳)		1.8(1.5)	
15 月	昼食	ボークレーライス パインサラダ チンゲン菜スープ	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	541(474) 20.6(19.1) 17.7(17.3)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		1.8(1.5)	
16 火	昼食	ごまかけごはん かれのいパン粉焼き 野菜炒め みそ汁	米、ごま 米粉、油 油 じゃが芋	かれのい、チーズ みそ	パセリ キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン にんじん、しめじ	469(440) 22.8(20.8) 13.5(14.5) 1.8(1.6)	
	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		
17 水	昼食	麻婆豆腐飯 煮豆 キャベツのスープ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖	豆腐、豚肉、みそ 金時豆	にんじん、ねぎ、にら、しょうが キャベツ、にんじん、玉ねぎ	509(440) 22.5(20.5) 12.4(13.1)	
	午後おやつ	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	1.5(1.3)	

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		
18 木	昼食	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 切干大根の煮物 すまし汁	米 油、砂糖 砂糖、油 ふ	鮭、みそ 油揚げ	ねぎ にんじん、切干大根、小松菜 にんじん、玉ねぎ	449(408) 23.8(21.4) 12.8(13.4) 1.5(1.2)	
	午後おやつ	牛乳 ★フライドポテト	じゃが芋、油	牛乳			
19 金	昼食	わかめごはん 鶏肉のさっぱり煮 コーンサラダ かきたま汁	米、ごま 砂糖 油 片栗粉	わかめ 鶏肉 卵	玉ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん にんじん、水菜	462(438) 21.3(20.0) 11.2(12.4) 1.9(1.6)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳			
20 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 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(260) 0.0(13.9) 0.0(6.0) 0.0(0.9)	
	午後おやつ	牛乳 パンブキンパン	パンブキンパン(小麦)	牛乳			
22 月	昼食	大豆ピラフ 中華サラダ ワンタンスープ	米、油 ごま、ごま油、砂糖 ワンタンの皮	豚肉、大豆	ピーマン、玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、もやし 玉ねぎ、にんじん	503(407) 21.2(18.6) 13.6(13.1) 1.8(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 ★ホットケーキ	ミックス粉、砂糖、マーガリン	牛乳 卵、牛乳			
23 火	昼食	ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ ベジタブルポテト 水菜スープ	米 砂糖、油、片栗粉 じゃが芋、油	鶏肉	レモン果汁、しょうが キャベツ、コーン、にんじん 玉ねぎ、水菜	482(435) 22.2(20.1) 12.2(12.8) 1.6(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 ★お好み焼き(米粉)	米粉、油	牛乳 ツナ、青のり、かつお節	キャベツ、玉ねぎ		
24 水	昼食	ごはん 鮭のムニエル コールスロー かぶと人参のスープ	米 油、小麦粉、片栗粉 油、砂糖	鮭	キャベツ、きゅうり、にんじん かぶ、にんじん、小松菜	448(407) 22.9(20.6) 12.6(13.2) 1.4(1.2)	
	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			
25 木	昼食	ビビンバ 春雨スープ ヨーグルト	米、油、砂糖、ごま油 はるさめ	豚肉、みそ ヨーグルト	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく ねぎ、にんじん	577(512) 27.2(25.2) 15.6(15.7) 2.0(1.7)	
	午後おやつ	牛乳 ★お好み焼き(米粉)	米粉、油	牛乳 ツナ、青のり、かつお節	キャベツ、玉ねぎ		
26 金	昼食	人参ごはん かれのいカレー揚げ 甘酢あえ みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉 砂糖	かれのい わかめ みそ、豆腐	にんじん しょうが キャベツ、みかん缶、きゅうり 玉ねぎ、チンゲン菜	444(398) 20.0(20.0) 12.2(12.5) 1.7(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット	ビスケット(小麦)	牛乳			
27 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、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(268) 0.0(13.3) 0.0(8.7) 0.0(1.2)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳			
29 月	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜ソテー ミネストローネ(芋・マカロニ)	米 油 油 じゃが芋、マカロニ	鶏肉	マーマレード キャベツ、玉ねぎ、アスパラガス、にんじん にんじん、トマト、玉ねぎ	469(424) 20.7(18.9) 10.9(11.5) 1.7(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳			
30 火	昼食	ごはん 鯖のみそ煮 ごまあえ 五目汁(しょうゆ)	米 砂糖 ごま、砂糖 油	鯖、みそ 豆腐	ねぎ、しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん にんじん、大根、えのきたけ、ねぎ	511(456) 24.8(22.2) 16.5(16.1) 2.0(1.6)	
	午後おやつ	牛乳 ★ミルクラスク	食パン	牛乳 練乳			
31 水	昼食	ジャージャーめん もやしのスープ チーズ	うどん、油、片栗粉、砂糖	豚肉、みそ	ねぎ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、にんにく もやし、にんじん、小松菜	524(478) 26.2(24.2) 13.7(14.7) 2.1(1.8)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(ゆかり)	米、油	牛乳	ゆかり		

※乳児のみ午前に牛乳が出ます。  
※★印は手作りおやつです。



旬の食材として  
アスパラガス キャベツ きゅうり かれのい 玉ねぎ  
じゃが芋 ピーマン かぶ を献立に取り入れました。  
物質の都合上、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)