



献立表

2023年06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
		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 木	昼食	ごはん かれいの香味揚げ コーンあえ みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉 砂糖 じゃが芋	かれい みそ、わかめ	ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、ほうれん草、コーン、にんじん 玉ねぎ	504(468) 22.1(20.3) 15.3(16.0) 1.7(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムクラッカー	クラッカー(小麦)	牛乳	いちごジャム		
2 金	昼食	麻婆豆腐飯 チンゲン菜スープ 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 チンゲン菜、玉ねぎ	516(454) 25.0(23.2) 14.6(14.4) 1.5(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳			
3 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、チンゲン菜、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(253) 0.0(10.9) 0.0(8.4) 0.0(1.4)	
5 月	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ みそ汁	米 油、砂糖、片栗粉 油 じゃが芋	豚肉、生揚げ みそ	玉ねぎ、しょうが キャベツ、小松菜、きゅうり、にんじん えのきたけ、玉ねぎ	505(454) 21.0(19.5) 14.6(14.6) 1.6(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳			
6 火	昼食	ごはん かれいのマヨネーズ焼き ベジタブルポテト もやしのスープ	米 マヨネーズ じゃが芋、油	かれい、みそ	キャベツ、コーン、にんじん もやし、小松菜、にんじん	507(455) 22.2(20.1) 18.2(17.7) 1.6(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 ★セサミスコーン(乳)	小麦粉、バター、砂糖、ごま	牛乳 牛乳			
7 水	昼食	豆腐と野菜の味噌いため飯 春雨スープ バナナ	米、片栗粉、油、砂糖 はるさめ	豆腐、豚肉、みそ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ チンゲン菜、ねぎ バナナ	572(505) 22.7(20.9) 16.4(16.3) 1.8(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 ★ホットケーキ(卵・乳)	ミックス粉、マヨネーズ、砂糖、マーガリン	牛乳 牛乳			
8 木	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き(米パン粉) 野菜ソテー 臭たくさんトマトスープ	米 米パン粉、油 油 じゃが芋、油	鮭、チーズ	パセリ キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン トマト、にんじん、玉ねぎ、にんにく	473(427) 24.3(21.8) 13.6(14.0) 2.0(1.7)	
	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			
9 金	昼食	鶏肉丼 みそ汁 フルーツ和え かりかりいわし(1歳クラス~5歳クラス)	米、片栗粉、油、砂糖	鶏肉 みそ、わかめ、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、小松菜 切干大根 パイン缶、みかん缶、もも缶	498(433) 22.4(20.8) 11.4(11.8) 1.6(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			
10 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、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)	
12 月	昼食	わかめごはん 肉じゃが みそ汁	米、ごま じゃが芋、油、砂糖	わかめ 豚肉、高野豆腐 みそ	玉ねぎ、にんじん 大根、小松菜、えのきたけ	503(421) 22.8(20.1) 13.4(13.0) 2.1(1.6)	
	午後おやつ	牛乳 キャロットパン(小麦)	キャロットパン(小麦)	牛乳			
13 火	昼食	焼きそば かぼちゃの甘煮 にらたまスープ	中華めん、油 砂糖 片栗粉	豚肉、青のり 卵	キャベツ、玉ねぎ、にんじん かぼちゃ 玉ねぎ、にら	518(465) 25.3(23.0) 14.3(14.6) 2.6(2.1)	
	午後おやつ	牛乳 ★ツナライス	米	牛乳 ツナ	にんじん、玉ねぎ		
14 水	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米 砂糖、油 砂糖、油	鶏肉 油揚げ みそ	にんじん、切干大根、いんげん 玉ねぎ、小松菜、にんじん	452(410) 22.5(20.4) 13.5(13.9) 1.7(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 ★フライドポテト	じゃが芋、油	牛乳			



献立表

2023年06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
		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 木	昼食	夏野菜いっぱいカレー みかんサラダ コーン入りスープ	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、なす、トマト、ピーマン みかん缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、チンゲン菜、コーン	637(547) 23.8(20.4) 21.7(20.5) 2.1(1.8)	
	午後おやつ	牛乳 ★いちごジャムケーキ(乳)	ミックス粉、油、砂糖	牛乳 牛乳	いちごジャム		
16 金	昼食	ごはん 鯖の立田揚げ(ねぎソースかけ) ごまあえ みそ汁	米 片栗粉、油、砂糖、ごま油 ごま、砂糖	鯖 豆腐、みそ	ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、いんげん 玉ねぎ、水菜	556(509) 23.8(21.6) 19.4(18.6) 1.6(1.3)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳			
17 土	昼食	カレーうどん 三色煮 みかん(缶詰)	砂糖、うどん 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(251) 0.0(14.6) 0.0(4.1) 0.0(0.8)	
19 月	昼食	ハヤシライス パインサラダ わかめともやしのスープ	米、小麦粉、油、バター、砂糖 油	豚肉 わかめ 牛乳	トマト缶、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが パイン缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、もやし	536(479) 20.9(19.5) 18.0(18.1) 2.0(1.7)	
	午後おやつ	牛乳 きなこ棒・せんべい		牛乳			
20 火	昼食	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 大豆の磯煮 すまし汁	米 油、砂糖 油、砂糖	鮭、みそ 大豆、油揚げ、ひじき	ねぎ にんじん 玉ねぎ、小松菜、えのきたけ	507(454) 27.2(24.1) 15.1(15.2) 2.0(1.6)	
	午後おやつ	牛乳 ★揚げパン(小麦・大豆)	ロールパン、砂糖、油	牛乳 きな粉			
21 水	昼食	スパゲティナポリタン カレースープ 小玉すいか	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 玉ねぎ、チンゲン菜 すいか	397(359) 20.8(19.1) 9.0(10.3) 1.4(1.2)	
	午後おやつ	牛乳 ★水羊羹	砂糖	牛乳 こしあん、寒天			
22 木	昼食	五目チャーハン 春雨とコーンの中華あえ ワンタンスープ	米、油 はるさめ、ごま油、砂糖 ワンタンの皮	豚肉	ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん もやし、コーン、きゅうり、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ	485(426) 21.2(19.5) 11.3(12.2) 1.9(1.6)	
	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			
23 金	昼食	ごはん かれいの天ぷら 三色あえ 五目汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かれい	キャベツ、小松菜、にんじん 大根、にんじん、しめじ、ねぎ	485(430) 22.2(20.2) 16.3(15.8) 1.4(1.2)	
	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			
24 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	0.0(266) 0.0(13.4) 0.0(8.7) 0.0(1.2)	
26 月	昼食	なすのドライカレー(小麦粉なし) ごまドレッシングサラダ 野菜スープ	米、油、砂糖 油、ごま	豚肉	玉ねぎ、トマト缶、なす、ピーマン、にんじん、にんにく キャベツ、にんじん、きゅうり 玉ねぎ、水菜、コーン	520(472) 21.4(20.0) 14.5(15.4) 1.9(1.6)	
	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)			
27 火	昼食	豆腐のオイスターソース飯 煮豆 キャベツのスープ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖	豆腐、鶏肉 金時豆	玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ キャベツ、玉ねぎ、にんじん	487(431) 20.0(18.6) 12.0(12.8) 1.5(1.3)	
	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			
28 水	昼食	ごはん 鯖のしょうが煮 のりあえ 貝だくさんみそ汁	米 砂糖 じゃが芋	鯖 のり みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、小松菜、にんじん ねぎ、大根	535(475) 24.9(22.2) 14.4(14.4) 2.3(1.9)	
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド(ブルーベリー)	食パン	牛乳	ブルーベリージャム		
29 木	昼食	チャーチャーめん ひじきとさつま芋の煮物 はっ酵乳	うどん、油、片栗粉、砂糖 さつま芋、油、砂糖	豚肉、大豆、みそ 油揚げ、ひじき はっ酵乳	ねぎ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、にんにく にんじん	583(525) 23.5(22.1) 12.7(13.4) 2.3(1.9)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん		
30 金	昼食	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ おひたし みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉	鶏肉、青のり	キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ	504(469) 22.6(20.7) 16.0(16.1) 1.7(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳			
※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 きゅうり なす トマト かれい 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ いんげん 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。			574(462) 23.0(18.5) 15.9(12.8) 1.6(1.5)