





# 献立表



2023年07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			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児
			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 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	鶏肉	にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(243) 0(13.5) 0(6.0) 0(1.3)
3 月	昼食	鶏肉丼 五目汁 小玉すいか	米、油、片栗粉、砂糖 油	鶏肉 豆腐	玉ねぎ、にんじん にんじん、大根、えのきたけ、ねぎ すいか	521(414) 22.6(18.9) 13.1(12.4)
	午後おやつ	牛乳 パンプキンパン	パンプキンパン(小麦)	牛乳		1.7(1.3)
4 火	昼食	ごはん かれいのカレー揚げ わかめサラダ みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉 油、ごま	かれい わかめ みそ	しょうが キャベツ、にんじん にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ	517(463) 22.0(20.0) 17.2(16.9) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★カステラ(マヨ入)	ミックス粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳 牛乳		
5 水	昼食	トマトとなすのスパゲティ ポテトスープ はっ酵乳	スパゲティ、油、砂糖 じゃが芋	豚肉	にんじん、トマト缶、玉ねぎ、なす、ピーマン にんじん、玉ねぎ	485(434) 22.5(20.2) 9.1(10.2)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭)	米	はっ酵乳 鮭フレーク		1.7(1.4)
6 木	昼食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 三色あえ みそ汁	米 砂糖 じゃが芋	鶏肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、しょうが キャベツ、小松菜、にんじん にんじん	512(464) 25.9(23.5) 14.7(15.0) 2.1(1.8)
	午後おやつ	牛乳 ★お好み焼き(米粉)	米粉、油	牛乳 ツナ、青のり	キャベツ、玉ねぎ	
7 金	昼食	ごはん 鯖の照り焼き コーンサラダ 七タ汁	米 油、砂糖 油 そうめん	鯖 	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん にんじん、オクラ	494(442) 20.7(18.8) 16.0(15.4) 1.6(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
8 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、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(27.4) 0.0(12.6) 0.0(8.7) 0.0(1.2)
10 月	昼食	夏野菜いっぱいカレー パインサラダ 水菜スープ	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、なす、トマト、コーン、ピーマン パイン缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、水菜	548(489) 20.8(19.5) 18.7(18.7)
	午後おやつ	牛乳 きなこ棒・せんべい		牛乳		2.0(1.7)
11 火	昼食	ごはん 鯖のしょうが煮 ごま酢あえ みそ汁	米 砂糖 ごま、砂糖 じゃが芋	鯖 みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ	548(483) 23.3(21.0) 20.4(19.2) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★揚げドーナツ	ミックス粉、小麦粉、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳 牛乳		
12 水	昼食	麻婆豆腐飯 煮豆 ワンタンスープ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖 ワンタンの皮	豆腐、豚肉、みそ 金時豆	にんじん、ねぎ、にら、しょうが チンゲン菜、玉ねぎ	521(452) 23.3(21.2) 13.3(13.5)
	午後おやつ	牛乳 ★ゆでとうもろこし		牛乳 	とうもろこし	1.4(1.2)
13 木	昼食	ごはん 豚肉のフルーツソース焼き マカロニサラダ 卵スープ	米 油、砂糖 マカロニ、油 片栗粉	豚肉 卵	パイン缶、玉ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり にんじん、玉ねぎ	476(432) 21.4(19.9) 16.1(16.1) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★オレンジゼリー	砂糖	牛乳 寒天	みかん果汁	
14 金	昼食	ごはん 鮭の香味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米 油、砂糖 砂糖、油 心	鮭 油揚げ みそ	ねぎ、しょうが にんじん、切干大根 玉ねぎ、小松菜	488(455) 24.1(21.8) 12.0(12.9) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
15 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	鶏肉	にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(26.3) 0.0(13.9) 0.0(6.0) 0.0(0.9)



# 献立表



2023年07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	
18 火	昼食	ごはん ラタトゥイユ チンゲン菜と人参のスープ フルーツ和え	米 じゃが芋、油、砂糖	鶏肉 	トマト缶、玉ねぎ、トマト、にんじん、なす、ズッキーニ チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ パイン缶、みかん缶、もも缶	549(490) 19.4(18.3) 13.1(13.6) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★バナナケーキ(乳)	ミックス粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	バナナ、レモン果汁	
19 水	昼食	ピビンバ 枝豆 わかめとじゃが芋のスープ	米、油、砂糖、ごま油 じゃが芋	豚肉、みそ わかめ	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく 枝豆 玉ねぎ	500(441) 23.5(21.4) 12.5(13.2) 1.7(1.4)
	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		
20 木	昼食	ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ ベジタブルポテト トマトスープ	米 油、砂糖、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、にんじん、トマト	531(466) 23.0(20.8) 11.7(11.6) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド(苺)	食パン	牛乳	いちごジャム	
21 金	昼食	ごはん かれいの天ぷら ごまあえ みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉 砂糖、ごま	かれい 豆腐、みそ	キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、にんじん	519(459) 23.5(21.2) 19.4(18.2) 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		
22 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	0.0(268) 0.0(13.3) 0.0(8.7) 0.0(1.2)
24 月	昼食	大豆ピラフ ごま野菜サラダ コーンポタージュ	米、油 ごま油、ごま、砂糖 米粉	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、ピーマン もやし、きゅうり、にんじん コーン、玉ねぎ、チンゲン菜	504(460) 19.8(18.7) 13.7(14.7) 2.1(1.8)
	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)		
25 火	昼食	ごはん 鯖のチーズパン粉焼き フレンチサラダ ミネストローネ	米 米パン粉、油 油 じゃが芋、マカロニ	鯖、チーズ	パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、トマト、玉ねぎ	504(450) 21.6(19.6) 17.6(16.9) 1.4(1.2)
	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	
26 水	昼食	冷しきつねうどん ひじきとじゃが芋の煮物 ヨーグルト	うどん じゃが芋、油、砂糖	鶏肉、油揚げ ひじき ヨーグルト	きゅうり、にんじん、玉ねぎ にんじん、ねぎ	525(481) 22.7(21.6) 10.2(11.4) 2.5(2.1)
	午後おやつ	牛乳 ★ツナ入りケチャップおにぎり	米	牛乳 ツナ	にんじん、玉ねぎ	
27 木	昼食	ごはん 鶏肉のスパイシー焼き チャプチェ 野菜スープ	米 片栗粉、油 はるさめ、油、砂糖、ごま油、ごま	鶏肉 ツナ 	玉ねぎ、にんにく キャベツ、にんじん チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ	506(454) 22.8(20.7) 19.7(18.8) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★フライドポテト	じゃが芋、油	牛乳		
28 金	昼食	人参ごはん 鮭のムニエル 野菜のソテー みそ汁	米、油 油、小麦粉、片栗粉 油 じゃが芋	鮭 みそ	にんじん キャベツ、ピーマン、にんじん 玉ねぎ、小松菜	505(470) 22.0(20.1) 14.7(15.1) 1.3(1.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
29 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(245) 0.0(14.5) 0.0(4.0) 0.0(0.8)
31 月	昼食	豆腐のオイスターソース飯 かぼちゃの甘煮 みそ汁	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖	豆腐、鶏肉 みそ	玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたげ かぼちゃ 玉ねぎ、にんじん、キャベツ	495(437) 20.5(19.0) 12.9(13.5) 1.6(1.4)
	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)		

※乳児のみ午前中に牛乳が出ます。

※★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 とうもろこし 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。

<給食栄養目標量>

