

献立表

柏市立柏保育園(一般)

2023年08月



日 曜	時間帯	献立				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 熟と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1 火	昼食	豚肉丼 ごまドレッシングサラダ みそ汁	米、片栗粉、油、砂糖 油、ごま じゃが芋	豚肉 みそ、油揚げ、わかめ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう キャベツ、にんじん、きゅうり	510(461) 22.4(20.7) 14.6(15.5)
	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	1.9(1.7)
2 水	昼食	ごはん かれのいのタンドール焼き コーンポテト 春雨スープ	米 油 じゃが芋、油 はるさめ	かれい、ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ、コーン、にんじん チンゲン菜、もやし	467(441) 21.3(19.7) 11.5(13.0) 1.3(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)		
3 木	昼食	ジャージャーめん にらスープ バナナ	うどん、油、片栗粉、砂糖	豚肉、みそ	玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく 玉ねぎ、にんじん、にら バナナ	538(477) 24.5(22.3) 10.5(11.5)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭)	米	牛乳 鮭フレーク		1.9(1.6)
4 金	昼食	ごまかけごはん 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ みそ汁	米、ごま 片栗粉、油、米粉 油	鶏肉 豆腐、みそ	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ	477(424) 21.9(19.9) 15.9(15.4) 1.5(1.3)
	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		
5 土	昼食	和風スパゲティ キャベツのスープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ	ツナ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ、キャベツ みかん缶	0.0(263) 0.0(13.2) 0.0(8.7) 0.0(1.2)
7 月	昼食	ごはん 豚肉のケチャップソースあえ もやしのサラダ マカロニスープ	米 砂糖、油、片栗粉 油、ごま油 マカロニ	豚肉	玉ねぎ、にんにく きゅうり、もやし、にんじん キャベツ、にんじん	493(445) 20.0(18.7) 13.1(13.4) 1.6(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
8 火	昼食	ごはん 鯖のみそ煮 コーンあえ すまし汁	米 砂糖 砂糖	鯖、みそ 豆腐	しょうが、ねぎ キャベツ、小松菜、にんじん、コーン 玉ねぎ、にんじん	448(405) 22.1(20.0) 13.6(13.8) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★グレーゼリー(寒天)	砂糖	牛乳 寒天	ぶどうジュース	
9 水	昼食	大豆ピラフ 中華サラダ チンゲン菜スープ	米、油 ごま、ごま油、砂糖	豚肉、大豆	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 チンゲン菜、玉ねぎ	463(408) 20.8(19.1) 12.4(13.1)
	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		1.7(1.5)
10 木	昼食	麻婆なす飯 甘酢あえ オニオンスープ	米、油、はるさめ、片栗粉、砂糖 砂糖	豚肉、みそ わかめ	なす、ねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、みかん缶、きゅうり 玉ねぎ、にんじん	480(438) 138.3(17.3) 10.4(11.7)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		1.7(1.5)
12 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	0.0(251) 0.0(10.8) 0.0(8.4) 0.0(1.4)
14 月	昼食	ツナ丼 みそ汁 かりかりいわし(1歳クラス~5歳クラス)	米、油、片栗粉 ふ ごま	ツナ みそ いわし	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース 玉ねぎ、にんじん	500(457) 20.1(19.2) 15.6(16.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい2種		牛乳		1.6(1.4)
15 火	昼食	ツナライス ポテトスープ フルーツ和え	米、油 じゃが芋	ツナ	玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース にんじん、玉ねぎ パイン缶、みかん缶、もも缶	555(485) 17.0(16.2) 12.2(13.0)
	午後おやつ	牛乳 ★塩むすび	米、油	牛乳		1.4(1.2)
16 水	昼食	高野豆腐のドライカレー わかめとコーンのスープ ヨーグルト	米、油、砂糖	豚肉、高野豆腐 わかめ ヨーグルト	トマト缶、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが 玉ねぎ、コーン	511(460) 22.1(21.0) 9.9(11.1)
	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		1.7(1.5)

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 ()は未測定
			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	
17 木	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ みそ汁	米 油、砂糖、片栗粉 ごま、砂糖 じゃが芋	豚肉 みそ	玉ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、しめじ	448(410) 20.0(18.7) 12.5(13.2) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★ホワイトゼリー		牛乳 乳酸菌飲料、寒天	みかん缶	
18 金	昼食	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ひじきとさつま芋の煮物 すまし汁	米 マヨネーズ さつま芋、油、砂糖	鮭、みそ 油揚げ、ひじき	にんじん 玉ねぎ、小松菜、にんじん	491(436) 22.2(19.9) 15.0(14.6) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
19 土	昼食	スパゲティのトマト煮 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、トマト缶、玉ねぎ、小松菜 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(27.7) 0.0(12.7) 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		牛乳 野菜かりんとう(乳)		
21 月	昼食	米粉カレーライス パインサラダ 野菜スープ 	米、じゃが芋、米粉、油 油	鶏肉	玉ねぎ、にんじん パイン缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜	484(429) 19.1(17.9) 11.9(12.7) 1.7(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)			
22 火	昼食	ごはん 鯖の香味焼き 春雨のあえもの みそ汁	米 油、砂糖 はるさめ、油、砂糖	鯖 みそ、豆腐	ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、水菜	476(428) 24.4(21.8) 15.6(15.4) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★水羊羹	砂糖	牛乳 こしあん、寒天		
23 水	昼食	冷しうどん かぼちゃの甘煮 はっ酵乳	うどん 砂糖	鶏肉	玉ねぎ、きゅうり、にんじん かぼちゃ	505(462) 22.2(21.1) 7.3(9.1) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(おかか)	米、油	はっ酵乳 かつお節		
24 木	昼食	ごはん 豚肉のみそ炒め のりあえ かきたま汁	米 油 片栗粉	豚肉、生揚げ、みそ のり 卵	玉ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、小松菜、にんじん にんじん、玉ねぎ	539(483) 23.3(21.4) 17.2(17.0) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★バナナケーキ(乳)	ミックス粉、砂糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ、レモン果汁	
25 金	昼食	ごはん かれのい磯辺揚げ 三色あえ みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かれのい、青のり	キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん	507(472) 21.7(19.9) 13.4(14.1) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
26 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、小松菜 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(26.2) 0.0(14.0) 0.0(6.0) 0.0(0.9)
	午後おやつ	牛乳 きなこ棒・せんべい		牛乳		
28 月	昼食	とうもろこしごはん カレー肉じゃが みそ汁	米 じゃが芋、油、砂糖	鶏肉 みそ	コーン 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース 玉ねぎ、なす、えのきたけ	446(386) 20.0(18.5) 10.8(12.3) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
29 火	昼食	焼きそば 煮豆 ワンタンスープ	中華めん、油 砂糖 ワンタンの皮	豚肉、青のり 金時豆	キャベツ、玉ねぎ、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ	513(462) 22.5(20.7) 11.1(12.1) 2.3(2.0)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん	
30 水	昼食	ごはん 鶏肉のバーベキューソースかけ コールスロー 豆腐と青菜のスープ	米 油、片栗粉、砂糖 油、砂糖	鶏肉	パイン缶、玉ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、小松菜	510(457) 22.6(20.4) 16.4(16.2) 1.8(1.5)
	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		
31 木	昼食	ごはん かれのいの煮付け ごまあえ さつま汁	米 砂糖 ごま、砂糖 さつま芋	かれのい みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ	513(460) 24.5(22.0) 9.5(10.7) 2.1(1.7)
	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	

※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 かれのい 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ
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。