

2026年8月 🌻🌻🌻🌻🌻 献 立 表 🌻🌻🌻🌻🌻 柏市立柏保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立				エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 ()は未満児
		土曜日の昼食は0～2歳のみ	黄	赤	緑	
		★手作りおやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	昼食	スパゲティのトマト煮 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、トマト缶、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ、キャベツ みかん缶	0(274) 0.0(12.7) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
3 月	昼食	チキンライス パインサラダ わかめとじゃが芋のスープ	米、油 油 じゃが芋	鶏肉 わかめ	玉ねぎ、ピーマン、にんじん パイン缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんじん	475(432) 17.4(16.6) 12.4(13.7)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		牛乳		1.5(1.3)
4 火	昼食	ごはん かれいの煮付け ごまあえ さつま汁	米 砂糖 ごま、砂糖 さつま芋	かれい みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ	415(381) 21.0(19.2) 8.2(9.7) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★グレープゼリー	砂糖	牛乳 寒天	ぶどうジュース	
5 水	昼食	大豆ピラフ 中華サラダ ワンタンスープ	米、油 はるさめ、ごま、ごま油、砂糖 ワンタンの皮	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 玉ねぎ、チンゲン菜	516(451) 20.2(18.7) 11.2(12.1)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(わかめ)	米、油	牛乳 わかめ		1.7(1.4)
6 木	昼食	ごはん さばのみそ煮 コーンあえ すまし汁	米 砂糖 砂糖	さば、みそ 豆腐	ねぎ、しょうが キャベツ、コーン、小松菜、にんじん にんじん、玉ねぎ	530(471) 23.6(21.2) 17.3(16.7) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★豆乳バナナケーキ	ミックス粉、油、砂糖	牛乳 豆乳	バナナ、レモン果汁	
7 金	昼食	ジャージャーめん キャロットスープ はっ酵乳	うどん、油、片栗粉、砂糖 じゃが芋	豚肉、みそ はっ酵乳	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、にんにく にんじん、いんげん	487(464) 24.8(23.3) 10.9(12.1)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		1.8(1.5)
8 土	昼食	焼きうどん ポテトスープ みかん(缶詰)	油、うどん 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(256) 0.0(11.0) 0.0(8.4) 0.0(1.3)
10 月	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コーンポテト もやしと青菜のスープ	米 マーマレード、油 じゃが芋、油	鶏肉	玉ねぎ、コーン、にんじん もやし、にんじん、チンゲン菜	424(388) 19.6(18.0) 9.8(10.9) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★レモンゼリー	砂糖	牛乳 寒天	パイン缶、レモン果汁	
12 水	昼食	高野豆腐のドライカレー わかめスープ フルーツ和え	米、油、砂糖	豚肉、高野豆腐 わかめ	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、にんじん パイン缶、みかん缶	468(412) 18.1(17.0) 9.5(10.7)
	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		1.5(1.3)
13 木	昼食	ツナライス 煮豆 ポテトスープ	米、油 砂糖 じゃが芋	ツナ 金時豆	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、コーン にんじん、玉ねぎ	548(475) 17.9(16.8) 11.8(12.6)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(おかか)	米、油	牛乳 かつお節		1.6(1.3)
14 金	昼食	ごまかけごはん 高野豆腐の煮物 みそ汁	米、ごま じゃが芋、油、砂糖、片栗粉 ふ	高野豆腐 みそ	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ にんじん、玉ねぎ	426(385) 15.9(15.5) 11.3(11.8)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		1.4(1.2)
15 土	昼食	スパゲティのカレー煮 オニオンスープ みかん(缶詰)	油、砂糖、スパゲティ	ツナ	にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(260) 0.0(12.9) 0.0(8.7) 0.0(1.3)

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	黄	材 料 名 赤	緑	エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 ()は未測定
		★手作りおやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17月	昼食	鮭ライス みかんサラダ ミネストローネ	米、油 油 じゃが芋、マカロニ	鮭フレーク	玉ねぎ、にんじん、いんげん みかん缶、キャベツ、きゅうり にんじん、トマト、玉ねぎ	454(417) 14.1(14.0) 10.3(11.6)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		1.7(1.5)
18火	昼食	冷しきつねうどん かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	うどん 砂糖	鶏肉、油揚げ ヨーグルト	きゅうり、にんじん、玉ねぎ かぼちゃ	528(484) 22.0(21.1) 8.6(10.1)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん	2.4(2.0)
19水	昼食	ごはん 鮭の塩麹焼き ひじきとさつま芋の煮物 みそ汁	米 油 さつま芋、油、砂糖	鮭 油揚げ、ひじき みそ	にんじん 玉ねぎ、にんじん、いんげん	471(426) 24.1(21.6) 10.4(11.5)
	午後おやつ	牛乳 ★水羊羹	砂糖	牛乳 こしあん、寒天		1.5(1.3)
20木	昼食	豚肉と生揚げのしょうが焼き丼 のりあえ 卵入りみそ汁	米、油、砂糖、片栗粉	豚肉、生揚げ のり 卵、みそ	玉ねぎ、しょうが もやし、チンゲン菜、にんじん にんじん、えのきたけ	517(451) 25.2(22.7) 15.5(15.6)
	午後おやつ	牛乳 ★もちもちパン	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、チーズ		1.7(1.5)
21金	昼食	ごはん かれいの天ぷら 三色あえ みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉 じゃが芋	かれい みそ	キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、にんじん	497(463) 21.5(19.8) 13.3(14.1)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		1.4(1.2)
22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(262) 0.0(14.0) 0.0(6.0)
24月	昼食	麻婆なす飯 甘酢あえ 豆腐スープ	米、油、はるさめ、片栗粉、砂糖 砂糖	豚肉、みそ わかめ 豆腐	なす、ねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、みかん缶、きゅうり チンゲン菜、にんじん	474(430) 19.4(18.2) 12.6(13.7)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		1.8(1.6)
25火	昼食	ごはん 鯖の香味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米 油、砂糖 砂糖、油	さば 油揚げ みそ	ねぎ、しょうが にんじん、切干大根 かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん	562(497) 23.1(20.9) 19.1(18.1)
	午後おやつ	牛乳 ★大学いも	さつま芋、砂糖、油、ごま	牛乳		1.7(1.4)
26水	昼食	焼きそば チンゲン菜スープ アップルゼリー	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 チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ りんごジュース	466(424) 21.3(19.8) 10.9(11.9)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(ひじき)	米、ごま、油	牛乳 ひじき、かつお節		2.0(1.7)
27木	昼食	わかめごはん かれいのタンドール焼き ベジタブルポテト 青菜スープ	米、ごま 油 じゃが芋、油	わかめ かれい、ヨーグルト	しょうが キャベツ、コーン、にんじん 玉ねぎ、小松菜	441(417) 21.0(19.4) 11.8(13.2)
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムクラッカー	クラッカー、いちごジャム	牛乳		1.7(1.5)
28金	昼食	高野豆腐とツナの和風ピラフ 具だくさん味噌汁 フルーツ和え	米、砂糖、油 油	ツナ、高野豆腐 鶏肉、みそ	チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん ねぎ、にんじん、大根、ごぼう パイン缶、みかん缶	503(435) 19.1(17.8) 15.5(15.1)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		1.6(1.4)
29土	昼食	和風スパゲティ 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、玉ねぎ にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ みかん缶	0(260) 0.0(13.0) 0.0(8.6)
31月	昼食	ボークカレーライス ピクルス風サラダ チンゲン菜のスープ	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 砂糖	豚肉、スキムミルク	玉ねぎ、にんじん 大根、きゅうり、コーン、にんじん 玉ねぎ、チンゲン菜	533(481) 17.4(16.6) 15.1(15.6)
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳		1.9(1.6)

※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 トマト ピーマン かぼちゃ
とうもろこし なす 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。

〈給食栄養目標量〉

574(462)
23.0(18.5)
15.9(12.8)
1.6(1.5)