

献立表

2025年07月

柏市立柏保育園(一般)

日 曜	献立		材 料 名			エネギー たんぱく質 脂質／食塩相当量 ()は未満児
	時間帯	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 火	昼食	ごはん 鯖のねぎみそ焼き じゃが芋のきんぴら すまし汁	米 油、砂糖 じゃが芋、油、砂糖	さば、みそ 豆腐 牛乳	ねぎ にんじん、ごぼう チンゲン菜、玉ねぎ	503(465) 22.7(20.7) 17.9(17.8) 1.6(1.4)
	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	
2 水	昼食	スパゲティ大豆ソース かぶのスープ バナナ	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	豚肉、大豆、みそ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、しょうが かぶ、にんじん、かぶの葉 バナナ	516(452) 22.3(20.3) 11.5(12.3) 2.1(1.8)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん	
3 木	昼食	ごはん かれいの磯辺揚げ 三色あえ みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かれい、青のり みそ、油揚げ	キャベツ、小松菜、にんじん なす、玉ねぎ	442(397) 21.0(18.8) 12.9(12.9) 1.4(1.2)
	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	
4 金	昼食	チャーハン わかめサラダ じゃが芋ときのこのスープ	米、油 油、ごま じゃが芋	豚肉 わかめ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、コーン、きゅうり にんじん、えのきたけ	431(406) 18.3(17.7) 12.5(12.8) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
5 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(272) 0.0(12.6) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
7 月	昼食	天の川カレーライス 青菜とキャベツのスープ セタゼリー	米、じゃが芋、米粉、油 砂糖	鶏肉 寒天	玉ねぎ、にんじん、コーン、オクラ チンゲン菜、玉ねぎ、キャベツ ぶどうジュース、もも缶、みかん缶	505(474) 18.7(15.4) 11.0(12.3) 1.6(1.0)
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳		
8 火	昼食	ごはん 鮭の香味焼き 野菜炒め みそ汁	米 油、砂糖 油	鮭 豆腐、みそ	ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、玉ねぎ、アスパラガス もやし、にんじん	444(404) 23.5(21.2) 13.5(13.9) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★フライドポテト(のり塩)	じゃが芋、油	牛乳 青のり		
9 水	昼食	ビビンバ 煮豆 じゃが芋とコーンのスープ	米、油、砂糖、ごま油 砂糖 じゃが芋	豚肉、みそ 金時豆	もやし、小松菜、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく コーン、玉ねぎ	575(528) 23.6(22.0) 11.7(12.6) 2.2(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	
10 木	昼食	豚肉と生揚げの味噌炒め飯 すまし汁 小玉すいか	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 ふ	生揚げ、豚肉、みそ わかめ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、にら、しいたけ、しょうが、にんにく にんじん すいか	557(513) 21.8(20.5) 17.0(16.8) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★レモンケーキ	ミックス粉、粉糖、油、砂糖	牛乳 豆乳	レモン果汁	
11 金	昼食	とうもろこしごはん 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	さば みそ 牛乳	とうもろこし しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、小松菜	478(418) 21.8(19.4) 14.6(14.7) 1.9(1.7)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし				
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	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(243) 0.0(13.5) 0.0(6.0) 0.0(1.3)
14 月	昼食	高野豆腐のピラフ 中華サラダ わかめスープ	米、油 ごま油、ごま、砂糖	豚肉、高野豆腐 わかめ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし 玉ねぎ、コーン	448(445) 18.1(17.9) 13.4(14.6) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		牛乳		
15 火	昼食	ごはん かれいのチーズパン粉焼き ベジタブルポテト トマトスープ	米 油、パン粉 じゃが芋、油	かれい、チーズ	パセリ粉 キャベツ、コーン、にんじん トマト、玉ねぎ、にんじん	458(415) 23.7(21.3) 12.1(12.8) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 ★水羊羹	砂糖	牛乳 こしあん、寒天		

献立表

2025年07月

柏市立柏保育園(一般)

日 曜	献立		材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 ()は未満児
	時間帯	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		
16 水	昼食	メキシカンライス キャベツのスープ アップルゼリー	米、油 砂糖	豚肉 寒天 牛乳 牛乳	玉ねぎ、赤パプリカ、にんじん、ピーマン キャベツ、玉ねぎ、にんじん りんごジュース	480(452) 16.2(16.1) 13.8(14.3) 1.4(1.2)	
	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				
17 木	昼食	焼きそば ポテトスープ フルーツ和え	中華めん、油 じゃが芋	豚肉、青のり	キャベツ、もやし、にんじん にんじん、玉ねぎ パイン缶、みかん缶	489(442) 21.5(19.9) 11.0(12.0) 2.1(1.8)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭)	米、ごま	牛乳 鮭フレーク			
18 金	昼食	ごはん かれいのフライ ひじきの和え物 みそ汁	米 油、パン粉、小麦粉 ごま油、ごま、砂糖	かれい ひじき 豆腐、みそ	小松菜、にんじん、コーン 玉ねぎ、しめじ	521(462) 23.3(21.2) 18.5(17.7) 1.6(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳			
19 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(262) 0.0(12.4) 0.0(8.6) 0.0(1.2)	
	午後おやつ	牛乳 ★もちもちかぼちゃ	片栗粉、米粉、砂糖	牛乳 牛乳、チーズ	かぼちゃ		
22 火	昼食	ごはん 豚肉のケチャップソース炒め マカロニサラダ 人参と小松菜のスープ	米 油、砂糖、片栗粉 マカロニ、油	豚肉	玉ねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん 小松菜、にんじん	508(435) 21.7(19.5) 15.9(15.5) 1.5(1.2)	
	午後おやつ	牛乳 ★揚げパン	ロールパン、砂糖、油	牛乳 きな粉			
23 水	昼食	夏野菜いっぱいカレー 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、なす、トマト、ピーマン パイン缶、キャベツ、きゅうり チンゲン菜、玉ねぎ	557(514) 19.7(18.9) 19.1(18.5) 2.2(1.9)	
	午後おやつ	牛乳 ★ゆでとうもろこし		牛乳	とうもろこし		
24 木	昼食	ごはん 鮭の和風ムニエル 大豆の磯煮 みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉 油、砂糖	鮭 大豆、油揚げ、ひじき みそ	にんじん かぼちゃ、玉ねぎ	494(444) 26.3(23.4) 14.6(14.8) 1.8(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 ★ツナ入りケチャップおにぎり	米	牛乳			
25 金	昼食	青菜チャーハン 春雨サラダ 卵とキャベツのスープ	米、油 はるさめ、ごま、ごま油、砂糖 片栗粉	豚肉 卵	チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん もやし、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、キャベツ	453(469) 19.9(20.4) 11.7(13.7) 2.0(1.7)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳			
26 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、チンゲン菜、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(264) 0.0(14.0) 0.0(6.0) 0.0(0.9)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳			
28 月	昼食	豆腐のオイスターソース飯 みそ汁 フルーツ和え	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豆腐、鶏肉 みそ、わかめ	玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、干ししいたけ 玉ねぎ、にんじん パイン缶、みかん缶	465(444) 19.3(18.6) 12.7(13.4) 1.5(1.3)	
	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			
29 火	昼食	ごはん 鯖のスパイシー焼き コーンサラダ 野菜スープ	米 片栗粉、油 油	さば	玉ねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん にんじん、玉ねぎ、小松菜	492(441) 22.8(20.6) 16.7(16.2) 1.4(1.2)	
	午後おやつ	牛乳 ★ツナ入りケチャップおにぎり	うどん 砂糖	牛乳 牛乳、チーズ			
30 水	昼食	冷しきつねうどん かぼちゃの甘煮 はっ酵乳	うどん 砂糖	鶏肉、油揚げ はっ酵乳	きゅうり、にんじん、玉ねぎ かぼちゃ	515(470) 22.7(21.5) 9.4(10.8) 2.1(1.8)	
	午後おやつ	牛乳 ★米粉のマカロニあべかわ	米 砂糖、油、片栗粉 はるさめ、油、砂糖、ごま油、ごま じゃが芋	牛乳 ツナ	にんじん、玉ねぎ		
31 木	昼食	ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ チャブチェ みそ汁	米 砂糖、油、片栗粉 はるさめ、油、砂糖、ごま油、ごま じゃが芋	鶏肉 ツナ みそ	レモン果汁、しょうが キャベツ、ピーマン、にんじん 玉ねぎ、小松菜	507(454) 25.0(22.4) 15.6(15.6) 1.7(1.5)	
	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			
※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 オクラ きゅうり トマト ピーマン すいか とうもろこし を献立に取り入れました。		<給食栄養目標量> 574(462) 23.0(18.5) 15.9(12.8) 1.6(1.4)	

※乳児のみ午前に牛乳が出ます。
※★印は手作りおやつです。

