

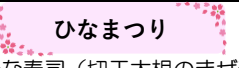
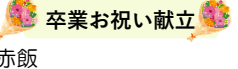


献立表



2025年03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/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 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 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(275) 0.0(12.6) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
3 月	昼食	 ひなまつり ひな寿司(切干大根のまぜ寿司) さつま芋の甘煮 けんちん汁	米、砂糖 さつま芋、砂糖 油	のり 豆腐、鶏肉	小松菜、にんじん、切干大根、しいたけ にんじん、大根、ねぎ	479(438) 16.9(16.3) 7.5(9.2) 1.3(1.1)
	午後おやつ	牛乳 ★フルーツ寒天	砂糖 	牛乳 乳酸菌飲料、寒天	パイナップル缶、みかん缶	
4 火	昼食	人参ライス ツナとマカロニのグラタン キャベツのスープ	米、油 米粉マカロニ、小麦粉、油、パン粉、バター	牛乳、ツナ、チーズ	にんじん 玉ねぎ、しめじ、パセリ キャベツ、にんじん、玉ねぎ	537(532) 20.6(19.6) 21.7(21.2) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		牛乳		
5 水	昼食	ごはん 鮭フライ 大根サラダ みそ汁	米 油、パン粉、小麦粉 油	鮭 豆腐、みそ	大根、キャベツ、きゅうり にんじん、チンゲン菜	624(558) 26.4(24.6) 18.6(18.2) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★五平餅風おにぎり	米、ごま、砂糖、油	牛乳 みそ		
6 木	昼食	☆ボークカレーライス コーンサラダ グレープゼリー	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 油 砂糖	豚肉、スキムミルク 寒天	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん ぶどうジュース	627(559) 17.2(16.7) 19.7(18.9) 1.5(1.3)
	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	ごはん かれのいタルタルのせ焼き 野菜炒め すまし汁	米 マヨネーズ 油	かれのい、うずらの卵、みそ	玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、小松菜、にんじん	481(457) 21.6(20.9) 13.0(13.9) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
8 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、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(262) 0.0(14.0) 0.0(6.0) 0.0(0.9)
10 月	昼食	豆腐のオイスターソース飯 ☆卵スープ バナナ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 片栗粉	豆腐、鶏肉 卵	玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ にんじん、玉ねぎ バナナ	548(508) 21.6(20.3) 13.3(14.1) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
11 火	昼食	ごまかけごはん さわらの塩麹焼き ☆切干大根の煮物 みそ汁	米、ごま 油 砂糖、油	さわら 油揚げ みそ	にんじん、切干大根 かぼちゃ、玉ねぎ	504(462) 23.4(22.1) 15.8(16.1) 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		
12 水	昼食	☆スパゲティミートソース ☆パインサラダ ポテトスープ	スパゲティ、油、砂糖 油 じゃが芋	豚肉	玉ねぎ、トマト缶、にんじん、ピーマン パイン缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんじん	522(462) 23.4(21.2) 12.3(13.0) 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	
13 木	昼食	ごはん さばのしょうが煮 ごまあえ みそ汁	米 砂糖 ごま、砂糖	さば 豆腐、みそ	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん ねぎ、チンゲン菜	490(448) 23.6(22.3) 17.3(17.1) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
14 金	昼食	 卒業お祝い献立 赤飯 ☆鶏肉のから揚げ 和風サラダ みそ汁	米、もち米、ごま 片栗粉、油 油 みそ	小豆 鶏肉 わかめ みそ 	しょうが キャベツ、きゅうり、コーン にんじん、玉ねぎ	570(505) 23.2(20.9) 17.5(17.1) 2.1(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ★いちごジャムケーキ	ミックス粉、油、砂糖	牛乳 豆乳	いちごジャム	
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、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(262) 0.0(13.0) 0.0(8.7) 0.0(1.3)

2025年03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／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		
17月	昼食	☆鮭と青菜のチャーハン 中華サラダ ☆ワントンスープ	米、油 ごま、ごま油、砂糖 ワントンの皮	鮭フレーク	チンゲン菜、ねぎ キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん 玉ねぎ、にんじん	500(460) 16.5(16.2) 9.6(10.9)	
	午後おやつ	牛乳 ★塩むすび	米、油	牛乳		1.8(1.5)	
18火	昼食	ごはん かれいの照り焼き じゃが芋のきんぴら 具だくさんみそ汁	米 油、砂糖 じゃが芋、油、砂糖	かれい 生揚げ、みそ	しょうが にんじん、ごぼう 白菜、ほうれん草	522(475) 24.8(23.2) 16.2(16.2) 1.7(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 ★セサミスコーン	小麦粉、バター、砂糖、ごま	牛乳 牛乳			
19水	昼食	高野豆腐のピラフ ごまドレッシングサラダ 春雨スープ	米、油 油、ごま はるさめ	豚肉、高野豆腐	玉ねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、にんじん、きゅうり にんじん、チンゲン菜	524(477) 19.9(18.8) 11.8(12.7)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(わかめ)	米、油	牛乳 わかめ		1.8(1.5)	
21金	昼食	☆カナディアンドライカレー ブロッコリーサラダ じゃが芋と青菜のスープ	米、油、砂糖 油 じゃが芋	豚肉、大豆	玉ねぎ、トマト缶、にんじん キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、コーン にんじん、小松菜	513(485) 19.3(18.5) 12.0(13.1)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		1.8(1.6)	
22土	昼食	焼きうどん キャベツのスープ 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、キャベツ みかん缶	0(243) 0.0(13.5) 0.0(6.0) 0.0(1.2)	
24月	昼食	☆ビビンバ かぼちゃの甘煮 わかめスープ	米、油、砂糖、ごま油 砂糖	豚肉、みそ わかめ	もやし、小松菜、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく かぼちゃ 玉ねぎ、にんじん	526(479) 23.2(21.4) 11.6(12.5)	
	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		1.6(1.4)	
25火	昼食	ごはん さばのねぎみそ焼き 三色あえ 五目汁	米 油、砂糖	さば、みそ 豆腐	ねぎ キャベツ、小松菜、にんじん にんじん、大根、ねぎ、ごぼう	496(458) 21.9(21.0) 15.8(16.4) 1.4(1.2)	
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋スティック	さつま芋、油、砂糖	牛乳			
26水	昼食	☆チキンクリームシチューかけライス ベジタブルスープ アップルゼリー	米、じゃが芋、小麦粉、油、バター 砂糖	牛乳、鶏肉 寒天	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース ほうれん草、にんじん、キャベツ りんごジュース	538(493) 19.1(18.3) 16.3(16.3)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		1.3(1.1)	
27木	昼食	☆きつねうどん ひじきとさつま芋の煮物 バナナ	うどん さつま芋、油、砂糖	鶏肉、油揚げ ひじき	玉ねぎ、にんじん、小松菜 にんじん バナナ	561(496) 21.8(20.1) 11.1(12.1)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭)	米、ごま	牛乳 鮭フレーク		1.9(1.6)	
28金	昼食	豚肉丼 ☆煮豆 さつま汁	米、片栗粉、油、砂糖 砂糖 さつま芋	豚肉 金時豆 みそ、油揚げ	玉ねぎ、にんじん ねぎ、にんじん	541(483) 22.1(20.6) 11.7(12.1)	
	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 野菜スープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ	ツナ	にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(259) 0.0(12.9) 0.0(8.6) 0.0(1.1)	
31月	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、ピーマン、にんじん、コーン にんじん、小松菜 パイン缶、みかん缶	480(456) 15.7(15.6) 12.7(13.8)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい2種		牛乳		1.5(1.3)	

※乳児のみ午前に牛乳が出ます。
※★印は手作りおやつです。
☆印は5歳児リクエストメニューです。
〈今月の行事〉・ひなまつり(3日)ひな寿司
・卒業お祝い献立(14日)赤飯

旬の食材として
キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 ねぎ
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。

〈給与栄養目標量〉
574(462)
23.0(18.5)
15.9(12.8)
1.6(1.5)