

献立表

2024年7月

柏市立柏保育園(一般)

日 曜	献立				エネルギー たんぱく質 <small>(1)は未満児</small>	
	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月	昼食	高野豆腐のピラフ 野菜サラダ コーンポタージュ	米、油 ごま油、砂糖 じゃが芋、油、米粉	豚肉、高野豆腐	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	512(470) 19.2(18.2) 14.5(15.4) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン(卵・乳)		牛乳		
2火	昼食	ごはん かれのいフライ 甘酢あえ みそ汁	米 油、パン粉、小麦粉、片栗粉 砂糖	かれい わかめ みそ	キャベツ、みかん缶、きゅうり 玉ねぎ、小松菜、にんじん	490(447) 22.9(20.7) 15.6(15.9) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 枝豆 せんべい		牛乳	枝豆	
3水	昼食	焼きそば かぶのスープ バナナ	中華めん、油	豚肉、青のり	キャベツ、もやし、にんじん かぶ、玉ねぎ、にんじん、かぶの葉 バナナ	483(433) 20.7(19.3) 10.6(11.7) 2.2(1.8)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん	
4木	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜ソテー みそ汁	米 油 油	鶏肉 豆腐、みそ	マーマレード キャベツ、にんじん、玉ねぎ、アスパラガス チンゲン菜、玉ねぎ	459(434) 21.3(19.6) 12.8(13.7) 1.9(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳		
5金	昼食	ごはん さばのごま照り焼き じゃが芋のきんぴら 七タ汁	米 油、ごま、砂糖 じゃが芋、油、砂糖 そうめん	さば	にんじん、ごぼう にんじん、玉ねぎ、オクラ	473(425) 20.7(18.9) 15.1(14.9) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 ★七夕ゼリー(寒天)	砂糖	牛乳 寒天	ぶどうジュース、もも缶、パイナップル缶、みかん缶	
6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 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(27.0) 0.0(12.4) 0.0(8.7) 0.0(1.2)
	午後おやつ	牛乳 パンフキンパン(麦)	パンフキンパン	牛乳		
8月	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	541(451) 22.6(19.9) 17.6(16.4) 1.7(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★水羊羹	砂糖	牛乳 こしあん、寒天		
9火	昼食	どうもろこしごはん 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	どうもろこし ねぎ、しょうが にんじん、切干大根 玉ねぎ、にんじん	491(406) 24.9(21.7) 14.6(14.6) 1.6(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		
10水	昼食	ピビンバ わかめとじゃが芋のスープ ホワイトゼリー(カルピス)	米、油、砂糖、ごま油 じゃが芋	豚肉、みそ、高野豆腐 わかめ 乳酸菌飲料、寒天	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく 玉ねぎ みかん缶	487(427) 19.5(18.1) 11.3(12.2) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★ゆでどうもろこし		牛乳	どうもろこし	
11木	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、にんじん、玉ねぎ	511(446) 18.6(17.4) 16.3(16.2) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ★ゆでどうもろこし		牛乳	どうもろこし	
12金	昼食	ごはん さばのしょうが煮 ごま酢あえ みそ汁	米 砂糖 ごま、砂糖	さば みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、小松菜	468(416) 22.1(20.0) 16.7(15.8) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
13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	0.0(24.3) 0.0(13.5) 0.0(6.0) 0.0(1.3)
	15月					

献立表

2024年7月

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 (1歳未満児)
		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	
16 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 油、砂糖	鶏肉	トマト缶、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、にんじん、ズッキーニ、にんにく チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ パイン缶、みかん缶、もも缶	538(481) 20.1(18.9) 13.1(13.6) 1.8(1.5)
	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	
17 水	昼食	五目チャーハン 中華サラダ 中華風卵スープ	米、油 ごま、ごま油、砂糖 片栗粉	豚肉 豆腐、卵	玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、にんじん キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん コーン、玉ねぎ	472(415) 20.0(18.5) 15.2(15.3) 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		
18 木	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	501(436) 21.3(19.6) 13.6(13.8) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★シュガーラスク	食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		
19 金	昼食	ごはん かれいの磯辺揚げ あえもの みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉 砂糖 じゃが芋	かれい、青のり みそ	キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、しめじ	496(462) 21.5(19.7) 13.3(14.0) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
20 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(265) 0.0(12.5) 0.0(8.6) 0.0(1.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
22 月	昼食	メキシカンライス ベジタブルスープ アップルゼリー	米、油 砂糖	鶏肉 寒天	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、コーン キャベツ、玉ねぎ、にんじん りんごジュース	447(412) 15.2(14.8) 8.9(10.5) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
23 火	昼食	ごはん かれいのチーズパン粉焼き コーンポテト トマトスープ	米 米パン粉、油 じゃが芋、油	かれい、チーズ	パセリ 玉ねぎ、コーン 玉ねぎ、にんじん、トマト	540(480) 24.5(22.0) 12.7(13.3) 2.1(1.8)
	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	
24 水	昼食	冷しづねうどん 煮豆 ヨーグルト	うどん 砂糖	鶏肉、油揚げ 金時豆 ヨーグルト	きゅうり、にんじん、玉ねぎ	540(493) 23.5(22.3) 9.6(10.9) 2.2(1.8)
	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	
25 木	昼食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 三色あえ みそ汁	米 砂糖 ごま	鶏肉 みそ	玉ねぎ、しょうが キャベツ、小松菜、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ	519(467) 22.6(20.9) 14.5(14.8) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★揚げドーナツ(乳)	ミックス粉、小麦粉、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳		
26 金	昼食	人参ごはん 鮭のムニエル ひじきのサラダ みそ汁	米、油 油、小麦粉、片栗粉 油、砂糖 じゃが芋	鮭 ひじき みそ	にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、小松菜	487(431) 22.2(20.1) 16.1(15.5) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
27 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、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(267) 0.0(14.2) 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		
29 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	玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいだけ 玉ねぎ、にんじん、キャベツ パイン缶、みかん缶、もも缶	489(432) 19.7(18.4) 12.8(13.4) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		
30 火	昼食	ごはん さばのスパイシー焼き 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	さば ツナ	玉ねぎ、にんにく キャベツ、ピーマン、にんじん チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ	552(488) 25.6(22.8) 21.1(19.7) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★もちもちパン(乳・小麦)	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、チーズ		
31 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 はっ酵乳	にんじん、トマト缶、玉ねぎ、なす、ピーマン にんじん、玉ねぎ	482(432) 21.8(19.6) 9.2(10.3) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★塩むすび	米、油	牛乳		

※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 かわい 玉ねぎ じゃが芋 とうもろこし ピーマン
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。

給与栄養目標量