

献立表

2025年04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 (1は未満児)
		土曜日の昼食は0~2歳のみ	黄	赤	緑	黄	赤	
1 火	昼食	鶏肉丼 みそ汁 バナナ	米、油、片栗粉、砂糖	鶏肉 みそ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん 大根、にんじん、小松菜 バナナ			495(460) 19.8(18.7) 10.8(12.2)
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳				1.5(1.3)
2 水	昼食	麻婆豆腐飯 春キャベツのスープ はっ酵乳	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豆腐、豚肉、みそ はっ酵乳	にんじん、ねぎ、にら、しょうが キャベツ、玉ねぎ、にんじん			557(503) 25.7(23.8) 13.5(14.0)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(ごま)	米、ごま、油	牛乳				1.7(1.5)
3 木	昼食	ピビンパ 煮豆 春雨スープ	米、油、砂糖、ごま油 砂糖 はるさめ	豚肉、みそ 金時豆	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく			561(500) 21.6(20.1) 14.6(14.9)
	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	チンゲン菜、玉ねぎ いちごジャム			1.8(1.5)
4 金	昼食	ごはん かわいいのパン粉焼き 野菜ソテー けんちん汁	米 パン粉、油 油 じゃが芋、油	かれい、チーズ 豆腐	パセリ キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン にんじん、大根、ねぎ			23.3(21.2) 12.5(13.8) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳				
5 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			0.0(26.2) 0.0(14.0) 0.0(6.0) 0.0(0.9)
	7 月	昼食	チキンライスのプロッコリー添え みかんサラダ ベジタブルスープ	米、油 油 じゃが芋	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、プロッコリー みかん缶、キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ		
8 火	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		牛乳 バームクーヘン				1.7(1.4)
	昼食	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ごまあえ みそ汁	米 油 ごま、砂糖	鮭 みそ、油揚げ	キャベツ、ほうれん草、にんじん かぶ、玉ねぎ、かぶの葉			482(434) 24.4(21.8) 13.3(13.8) 1.8(1.5)
9 水	午後おやつ	牛乳 ★揚げパン(シュガー味)	ロールパン、粉糖、油					
	昼食	煮込みうどん 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	大根、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、干ししいたけ にんじん バナナ			540(479) 20.2(18.9) 9.4(10.7)
10 木	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん			2.1(1.8)
	昼食	米粉カレーライス コールスロー アップルゼリー	米、じゃが芋、米粉、油 油、砂糖 砂糖	鶏肉 寒天	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん りんごジュース			525(471) 18.2(17.3) 16.8(16.6)
11 金	午後おやつ	牛乳 ★スコーン(チーズ味)	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 牛乳、チーズ				1.6(1.4)
	昼食	ごはん かわいいのフライ コーンあえ みそ汁	米 油、パン粉、小麦粉 砂糖 さつま芋	かれい みそ、油揚げ	ほうれん草、コーン、キャベツ、にんじん ねぎ			532(469) 22.6(20.5) 16.8(16.1)
12 土	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳				1.6(1.4)
	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、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶			0.0(27.4) 0.0(12.6) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
14 月	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳				
	昼食	わかめごはん 鶏肉の照り焼き ベジタブルポテト みそ汁	米、ごま、油 砂糖、油 じゃが芋、油	わかめ 鶏肉 豆腐、みそ	キャベツ、コーン、にんじん 玉ねぎ、小松菜			490(454) 22.6(20.5) 13.0(13.4) 1.9(1.6)
15 火	午後おやつ	牛乳 ★ミルクラスク		牛乳 練乳				
	昼食	ごはん かわいいの天ぷら 三色あえ みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かれい みそ	キャベツ、ほうれん草、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ、水菜			509(457) 23.4(21.1) 13.6(14.1) 1.6(1.4)

献立表

2025年04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 (1は未満)
		土曜日の屋食は0~2歳のみ	黄	赤	緑	黄	赤	
		★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	昼食	豆腐のオイスターソース飯 ワンタンスープ ヨーグルト	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 ワンタンの皮	豆腐、鶏肉 ヨーグルト		玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいだけ キャベツ、にんじん	495(457) 23.1(21.9) 13.6(14.1)	
	午後おやつ	牛乳 ★フライドポテト	じゃが芋、油	牛乳			1.6(1.4)	
17	昼食	ごはん ボークビーンズ パインサラダ 青菜スープ	米 じゃが芋、油、砂糖 油	豚肉、大豆		玉ねぎ、トマト缶、にんじん パイン缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、小松菜	557(497) 23.0(21.2) 12.5(13.2)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(おかか)	米、油	牛乳 かつお節			1.8(1.5)	
18	昼食	ごはん 鮭のムニエル チャプチェ もやしのスープ	米 油、小麦粉 はるさめ、油、砂糖、ごま油、ごま	鮭 ツナ		キャベツ、ピーマン、にんじん もやし、チンゲン菜、にんじん	527(487) 24.4(22.1) 16.9(16.8)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳			1.6(1.4)	
19	昼食	カレーうどん 三色煮 みかん(缶詰)	砂糖、うどん 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	0.0(247) 0.0(14.4) 0.0(4.0) 0.0(0.8)	
21	昼食	カナディアンドライカレー ツナサラダ マカロニスープ	米、油、砂糖 油 じゃが芋、マカロニ	豚肉 ツナ		玉ねぎ、トマト缶、ピーマン、にんじん キャベツ、ほうれん草、きゅうり にんじん	495(451) 21.6(20.2) 16.1(16.1)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳			2.0(1.7)	
22	昼食	ごはん かれいのみそマヨ焼き 切干大根の煮物 すまし汁	米 マヨネーズ 砂糖、油	かれい、みそ 油揚げ		にんじん、切干大根 玉ねぎ、にんじん、えのきだけ	489(446) 23.1(21.2) 14.1(14.7) 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、砂糖、油	牛乳 豆乳				
23	昼食	焼きそば ポテトスープ グレープゼリー	中華めん、油 じゃが芋 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、玉ねぎ ぶどうジュース	473(430) 20.0(18.8) 10.7(11.8)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭)	米、ごま	牛乳 鮭フレーク			2.2(1.8)	
24	昼食	たけのこごはん 鯖の照り焼き おひたし みそ汁	米、砂糖 油、砂糖	油揚げ さば		たけのこ、にんじん しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん 大根、玉ねぎ	464(376) 23.5(20.2) 15.1(14.5) 2.1(1.7)	
	午後おやつ	牛乳 ★もちもちかぼちゃ	片栗粉、砂糖、米粉	牛乳 牛乳、チーズ		かぼちゃ		
25	昼食	ごはん 揚げ鶏の甘辛ソースあえ コーンサラダ みそ汁	米 片栗粉、小麦粉、油、砂糖 油	鶏肉 豆腐、みそ		にんにく キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん ほうれん草、にんじん	480(426) 21.9(19.9) 15.2(14.8) 1.5(1.3)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳				
26	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		ほうれん草、にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(264) 0.0(13.1) 0.0(8.6) 0.0(1.1)	
28	昼食	ツナライス 切干大根の中華サラダ わかめとじゃが芋のスープ	米、油 油、ごま油 じゃが芋	ツナ わかめ		玉ねぎ、赤パプリカ、にんじん、コーン、ピーマン きゅうり、キャベツ、にんじん、切干大根 玉ねぎ	458(433) 16.0(15.8) 15.4(16.1)	
	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(1.6)	
30	昼食	ごまかけごはん 鶏肉とじゃがいもの煮物 卵入りみそ汁	米、ごま じゃが芋、油、片栗粉、砂糖	鶏肉 卵、みそ		玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ、小松菜	471(430) 22.9(21.1) 12.2(13.1)	
	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			1.5(1.3)	

★4月は新入園児が多いため、食べやすい献立を取り入れています。
※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
キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 筍
かぶ ブロッコリー 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)