

2024年06月



献立表



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 ★手作りおやつ	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1 土	昼食	焼きうどん ベジタブルスープ みかん(缶詰)	サラダ油、うどん	ツナ	にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(251) 0.0(10.8) 0.0(8.4) 0.0(1.3)
3 月	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ みそ汁	米 サラダ油、砂糖、片栗粉 サラダ油	豚肉、生揚げ みそ	玉ねぎ、しょうが キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん かぼちゃ、えのきたけ、玉ねぎ	504(471) 20.9(19.6) 14.9(15.4) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
4 火	昼食	ごまかけごはん かわいいのケチャップ焼き ベジタブルポテト もやしのスープ	米、ごま サラダ油 じゃが芋、サラダ油	かわいい	玉ねぎ キャベツ、ホールコーン缶、にんじん もやし、ほうれんそう、にんじん	440(416) 21.1(19.5) 11.7(13.1) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムクラッカー(ブルーベリー)	クラッカー	牛乳	ブルーベリージャム	
5 水	昼食	豆腐と野菜の味噌いため飯 春雨スープ バナナ	米、片栗粉、サラダ油、砂糖 はるさめ	木綿豆腐、豚肉、みそ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ チンゲンサイ、にんじん バナナ	552(488) 22.6(20.8) 16.5(16.4) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★セサミスコーン(乳)	強力粉、有塩バター、砂糖、ごま	牛乳		
6 木	昼食	ごはん 鮭のムニエル 野菜ソテー 貝だくさんトマトスープ	米 サラダ油、薄力粉、片栗粉 サラダ油 じゃが芋、サラダ油	鮭	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン トマトジュース、にんじん、玉ねぎ、にんにく	526(469) 22.8(20.5) 12.8(13.3) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(わかめ)	米、サラダ油	牛乳 わかめ		
7 金	昼食	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ おひたし みそ汁	米 サラダ油、薄力粉、片栗粉	鶏肉、あおのり	キャベツ、ほうれんそう、にんじん なす、玉ねぎ	482(429) 22.5(20.4) 17.2(16.4) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
8 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)	サラダ油、スパゲティ	ツナ	ほうれんそう、にんじん、トマト缶詰、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(272) 0.0(12.6) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
10 月	昼食	わかめごはん 肉じゃが みそ汁 かりかりいわし(1歳クラス~5歳クラス)	米、ごま じゃが芋、サラダ油、砂糖 ごま	わかめ 豚肉、凍り豆腐 みそ いわし	玉ねぎ、にんじん だいこん、こまつな、えのきたけ	484(459) 21.6(20.7) 12.9(14.2) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン(卵・乳)		牛乳 バームクーヘン		
11 火	昼食	ごはん かわいいのみそマヨ焼き 切干大根の煮物 すまし汁	米 マヨネーズ 砂糖、サラダ油	かわいい、みそ 油揚げ	にんじん、切り干し大根、いんげん キャベツ、玉ねぎ、にんじん	461(416) 22.3(20.2) 15.3(15.4) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★フライドポテト(青のり味)	じゃが芋、サラダ油	牛乳 あおのり		
12 水	昼食	焼きそば チンゲン菜スープ ヨーグルト	中華めん、サラダ油	豚肉、あおのり	キャベツ、もやし、にんじん チンゲンサイ、玉ねぎ、にんじん	493(456) 24.6(23.1) 11.0(12.0) 2.4(2.0)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、サラダ油	牛乳	にんじん	
13 木	昼食	チキンカレーライス みかんサラダ コーン入りスープ	米、じゃが芋、サラダ油、薄力粉、有塩バター サラダ油	鶏肉、スキムミルク	玉ねぎ、にんじん みかん缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、チンゲンサイ、ホールコーン缶	631(543) 21.7(19.9) 21.1(20.0) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ★いちごジャムケーキ	ミックス粉、サラダ油、砂糖	牛乳 豆乳	いちごジャム	
14 金	昼食	ごはん 鯖の立田揚げ(ねぎソースかけ) 三色あえ みそ汁	米 片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油	さば	ねぎ、しょうが キャベツ、ほうれんそう、にんじん 玉ねぎ、しめじ	535(491) 23.2(21.1) 18.1(17.6) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
15 土	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、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(251) 0.0(14.6) 0.0(4.1) 0.0(0.8)

2024年06月



献立表



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 ★手作りおやつ	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
17 月	昼食	なすのドライカレー ごまドレッシングサラダ 小玉すいか	米、サラダ油、砂糖 サラダ油、ごま	豚肉	玉ねぎ、トマト缶詰、なす、ピーマン、にんじん、にんにく キャベツ、にんじん、きゅうり すいか	512(462) 17.1(16.3) 13.3(14.2)	
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳		1.5(1.3)	
18 火	昼食	ごはん かれのいの天ぷら のりあえ みそ汁	米 薄力粉、サラダ油、片栗粉	かれい 刻みのり 木綿豆腐、みそ	キャベツ、こまつな、にんじん にんじん、玉ねぎ	477(431) 22.2(20.2) 13.4(13.9)	
	午後おやつ	牛乳 ★フルーツ寒天	砂糖	牛乳 粉寒天	もも缶、パイン缶、みかん缶	1.3(1.1)	
19 水	昼食	スパゲティナポリタン 野菜スープ ★アップルゼリー(寒天)	スパゲティ、サラダ油 じゃが芋 砂糖	豚肉 粉寒天	玉ねぎ、トマト缶詰、にんじん、しめじ、ピーマン 玉ねぎ、チンゲンサイ りんご天然果汁	497(442) 21.2(19.5) 11.1(12.0)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭)	米、サラダ油、ごま	牛乳 鮭フレーク		1.7(1.4)	
20 木	昼食	大豆ピラフ 中華サラダ わかめとキャベツのスープ	米、サラダ油 ごま、ごま油、砂糖	豚肉、大豆 わかめ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン もやし、きゅうり、ほうれんそう、にんじん キャベツ	478(434) 22.5(20.8) 14.9(15.1)	
	午後おやつ	牛乳 ★ピザパン(乳)	食パン、サラダ油	牛乳 チーズ、ツナ	玉ねぎ、ピーマン	2.2(1.8)	
21 金	昼食	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 大豆の磯煮 すまし汁	米 サラダ油、砂糖 サラダ油、砂糖	鮭、みそ だいず、油揚げ、干しひじき	ねぎ にんじん 玉ねぎ、こまつな、えのきたけ	452(403) 24.4(21.9) 13.6(13.6)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		1.6(1.4)	
22 土	昼食	和風スパゲティ ポテトスープ みかん(缶詰)	サラダ油、スパゲティ じゃが芋	ツナ	にんじん、玉ねぎ、こまつな にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(266) 0.0(13.3) 0.0(8.7) 0.0(1.1)	
24 月	昼食	ハヤシライス パインサラダ わかめともやしのスープ	米、薄力粉、サラダ油、有塩バター、砂糖 サラダ油	豚肉 わかめ	トマト缶詰、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが パイン缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、もやし	539(469) 21.4(19.7) 16.6(16.4)	
	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		1.9(1.6)	
25 火	昼食	麻婆豆腐飯 煮豆 卵と玉ねぎのスープ	米、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖 片栗粉	木綿豆腐、豚肉、みそ 金時豆 卵	にんじん、ねぎ、にら、しょうが こまつな、玉ねぎ	580(502) 26.1(23.4) 16.8(16.6)	
	午後おやつ	牛乳 ★揚げパン(シュガー味)	ロールパン、粉糖、サラダ油	牛乳		2.0(1.6)	
26 水	昼食	ごはん 鯖のしょうが煮 ごまあえ 貝だくさんみそ汁	米 砂糖 ごま、砂糖 じゃが芋	さば みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、にんじん、いんげん ねぎ、だいこん	467(424) 22.2(20.2) 15.5(15.3)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		1.8(1.6)	
27 木	昼食	ジャージャーめん ひじきとさつま芋の煮物 はっ酵乳	うどん、サラダ油、片栗粉、砂糖 さつま芋、サラダ油、砂糖	豚肉、だいず、みそ 干しひじき はっ酵乳	玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく にんじん	574(518) 24.2(22.6) 13.5(14.0)	
	午後おやつ	牛乳 ★ツナライス	米	牛乳 ツナ	にんじん、玉ねぎ	2.2(1.9)	
28 金	昼食	鶏肉丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖 砂糖	鶏肉 みそ、わかめ	玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ かぼちゃ にんじん、切り干しだいこん	502(456) 20.7(19.3) 9.4(10.9)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		1.7(1.4)	
29 土	昼食	焼きうどん ベジタブルスープ みかん(缶詰)	うどん	鶏肉	にんじん、チンゲンサイ、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(232) 0.0(15.7) 0.0(4.0) 0.0(1.1)	
※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 かぼちゃ 小松菜 じゃがいも いんげん を献立に取り入れました。			574(462) 23.0(18.5) 15.9(12.8)		
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>