



# 献立表



2026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 ( )は未満
		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 水	昼食	スパゲティ大豆ソース じゃが芋とコーンのスープ バナナ	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖 じゃが芋	豚肉、大豆、みそ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、きししいたけ、しょうが コーン、ほうれん草 バナナ	533(466) 22.7(20.6) 11.5(12.4)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(わかめ)	米、油	牛乳 わかめ		2.1(1.7)
2 木	昼食	ごはん さばのスパイシー焼き 三色あえ みそ汁	米 油	さば みそ、油揚げ	玉ねぎ、にんにく キャベツ、小松菜、にんじん なす、玉ねぎ	442(400) 21.1(19.2) 14.5(14.5) 1.3(1.1)
	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	
3 金	昼食	ピピンパ 煮豆 ワントンスープ	米、油、砂糖、ごま油 砂糖 ワントンの皮	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 チンゲン菜、玉ねぎ	508(436) 20.9(19.2) 12.7(12.9)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		1.8(1.5)
4 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、チンゲン菜、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(27.1) 0.0(12.4) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
6 月	昼食	きのこピラフ わかめサラダ ポテトスープ	米、油 油 じゃが芋	豚肉、高野豆腐 わかめ	玉ねぎ、しいたけ、しめじ、ピーマン、にんじん キャベツ、もやし、きゅうり 玉ねぎ、にんじん	477(437) 18.0(17.1) 12.4(13.5)
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳		1.9(1.7)
7 火	昼食	天の川カレーライス 青菜とキャベツのスープ 七夕ゼリー	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 キャベツ、チンゲン菜、玉ねぎ ぶどうジュース、パイン缶、みかん缶	574(496) 20.5(18.9) 14.1(14.4)
	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		1.7(1.4)
8 水	昼食	ごはん かれのい磯辺揚げ コーンあえ みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉 砂糖	かれい、青のり 豆腐、みそ	小松菜、キャベツ、コーン、にんじん 大根、にんじん	547(487) 23.8(21.5) 14.0(14.4) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★塩むすび	米、油	牛乳		
9 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	526(456) 23.2(21.0) 13.9(14.2)
	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		1.6(1.4)
10 金	昼食	人参ごはん 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	にんじん しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜	494(458) 21.9(20.1) 14.6(14.7) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
11 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 わかめ	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)
13 月	昼食	高野豆腐のピラフ 中華サラダ さつま芋スープ	米、油 ごま、ごま油、砂糖 さつま芋	豚肉、高野豆腐	玉ねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん 玉ねぎ、小松菜	483(442) 18.6(17.7) 13.5(14.6)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		牛乳		1.4(1.2)
14 火	昼食	ごはん 鮭の香味焼き ベジタブルポテト トマトスープ	米 油、砂糖 じゃが芋、油	鮭	ねぎ、しょうが キャベツ、コーン、にんじん トマト、玉ねぎ、にんじん	442(403) 22.8(20.6) 11.1(12.0) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★ゆでとうもろこし		牛乳	とうもろこし	
15 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)
	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	2.1(1.8)



# 献立表



2026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 (*)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	
16 木	昼食	ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ じゃが芋のきんぴら みそ汁	米 砂糖、油、片栗粉 じゃが芋、油、砂糖	鶏肉  みそ、わかめ	レモン果汁、しょうが にんじん、ごぼう 玉ねぎ、チンゲン菜	456(414) 22.2(20.2) 10.9(11.8) 1.7(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		
17 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、コーン、にんじん 玉ねぎ、しめじ	526(465) 23.5(21.2) 18.6(17.6) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
18 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	0.0(26.2) 0.0(12.4) 0.0(8.6) 0.0(1.2)
	午後おやつ	牛乳 ★水羊羹	砂糖	牛乳 こしあん、寒天		
21 火	昼食	ごはん 豚肉のケチャップソース炒め 切干大根の中華サラダ キャベツと人参のスープ	米 じゃが芋、油、砂糖、片栗粉 油、ごま油	豚肉 	玉ねぎ、にんにく 小松菜、きゅうり、にんじん、切干大根 キャベツ、にんじん	474(431) 22.1(20.4) 14.2(14.5) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★水羊羹	砂糖	牛乳 こしあん、寒天		
22 水	昼食	夏野菜いっぱいカレー チンゲン菜スープ チーズ	米、油、小麦粉、バター	豚肉、スキムミルク	玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、なす、ピーマン チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ	636(554) 24.7(22.8) 24.5(23.3) 2.5(2.2)
	午後おやつ	牛乳 ★お好み焼き	片栗粉、マッシュポテト、油	ツナ、かつお節、青のり	キャベツ	
23 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 玉ねぎ、小松菜、にんじん	492(442) 25.2(22.5) 16.7(16.5) 1.8(1.6)
	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		
24 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 キャベツ、玉ねぎ	458(420) 18.1(17.2) 11.2(12.3) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
25 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	0.0(26.4) 0.0(14.0) 0.0(6.0) 0.0(0.9)
	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	
27 月	昼食	豆腐のオイスターソース飯 みそ汁 ヨーグルト	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豆腐、鶏肉 みそ、わかめ ヨーグルト	玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ 玉ねぎ、にんじん	531(489) 22.9(21.7) 12.7(13.6) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
28 火	昼食	ごはん かれいのチーズパン粉焼き コーンサラダ 野菜スープ	米 油、パン粉 油	かれい、チーズ	パセリ粉 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	459(394) 22.9(20.1) 12.4(12.7) 1.5(1.3)
	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	
29 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	玉ねぎ、にんじん、赤パプリカ、ピーマン 玉ねぎ、キャベツ、にんじん りんごジュース	477(419) 16.4(15.6) 12.7(13.3) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 ★ごま入りサブレ	小麦粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳 豆乳		
30 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	476(432) 20.2(18.9) 10.1(11.3) 2.2(1.8)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭)	米	牛乳 鮭フレーク		
31 金	昼食	ごはん さばの香味焼き 野菜チャンプル すまし汁	米 油、砂糖 油、砂糖	さば 豚肉 豆腐	ねぎ、しょうが キャベツ、もやし、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ	498(438) 23.4(21.1) 20.2(18.6) 1.5(1.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳 		
※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 トマト なす ピーマン きゅうり とうもろこし 小玉すいか を献立に取り入れています。 ※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。		(給食栄養目標量) 574(462) 23.0(18.5) 15.9(12.8) 1.6(1.5)

