



献立表



2025年02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
		土曜日の昼食は0~2歳のみ	黄	赤	緑	たんぱく質 脂質/食塩相当量 ()は未測定	
		★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 ベジタブルスープ 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(270) 0.0(12.4) 0.0(8.7) 0.0(1.2)	
3 月	昼食	大豆ピラフ わかめサラダ 豆腐スープ <small>かりかりいわし(1歳クラス~5歳クラス)</small>	米、油 油、ごま 大豆・いわしを使用	豚肉、大豆 わかめ 豆腐 いわし、ごま	玉ねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、コーン、きゅうり チンゲン菜、玉ねぎ	505(482) 21.0(20.3) 15.1(16.0) 1.7(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		牛乳 小麦・卵・乳			
4 火	昼食	ごはん 鯖のおろしかけ コーンあえ みそ汁	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖	さば みそ	大根、しょうが ほうれん草、キャベツ、コーン、にんじん えのきたけ、玉ねぎ、にんじん	546(500) 23.3(22.2) 20.7(20.4) 1.9(1.7)	
	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			
5 水	昼食	☆けんちんうどん ☆かぼちゃの甘煮 ☆グレープゼリー	うどん、さといも、油 砂糖 砂糖	鶏肉 寒天	大根、ねぎ、にんじん、ごぼう かぼちゃ ぶどうジュース	526(472) 20.1(18.9) 9.8(11.0)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭)	米、ごま	牛乳 鮭フレーク		1.5(1.3)	
6 木	昼食	中華丼 ☆煮豆 ☆卵と春雨のスープ	米、油、片栗粉、ごま油 砂糖 はるさめ、片栗粉	豚肉 金時豆 卵	白菜、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、しいたけ にんじん、ねぎ	571(515) 20.4(19.2) 14.2(14.5)	
	午後おやつ	牛乳 ☆★大学いも	さつまいも、砂糖、油、ごま	牛乳		1.7(1.4)	
7 金	昼食	ごはん かれのいムニエル フロッコリーソテー(カレー味) 豆乳ポタージュ(米粉)	米 油、小麦粉、片栗粉 油 米粉	かれのい 豆乳	キャベツ、フロッコリー、にんじん コーン、玉ねぎ、小松菜	489(443) 21.8(20.9) 13.6(13.7) 1.8(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		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	豚肉と生揚げの炒め飯 みそ汁 バナナ	米、油、砂糖、片栗粉 じゃが芋	豚肉、生揚げ、豚肉 みそ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、小松菜、しょうが チンゲン菜、玉ねぎ バナナ	556(516) 20.4(19.1) 12.9(13.7)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		1.2(1.1)	
12 水	昼食	鮭チャーハン コーンサラダ かぼちゃと青菜のスープ	米、油 油	鮭フレーク	ねぎ、ピーマン キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ、ほうれん草	499(440) 15.5(15.0) 14.3(14.6)	
	午後おやつ	牛乳 ☆★豆乳揚げドーナツ	ミックス粉、小麦粉、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳 豆乳		1.8(1.6)	
13 木	昼食	☆柏野菜のカレーライス ☆パインサラダ はっ酵乳	米、さつまいも、油、小麦粉、バター 油	鶏肉、スキムミルク	かぶ、ほうれん草、ねぎ、にんじん パイン缶、キャベツ、きゅうり	570(521) 18.7(18.4) 16.8(16.7)	
	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		1.3(1.1)	
14 金	昼食	ごはん さわらの香味焼き ひじきの和え物 みそ汁	米 砂糖、油、ごま油、ごま ごま油、砂糖	さわら ひじき みそ、わかめ	ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ	592(525) 22.0(20.1) 20.0(19.0) 1.8(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 ★米粉ココアケーキ	米粉、砂糖、油、粉糖	牛乳			



献立表



2025年02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
		土曜日の昼食は0~2歳のみ	黄	赤	緑	たんぱく質 脂質/食塩相当量 ()は未満	
		★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		
15 土	昼食	和風スパゲティ ベジタブルスープ 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(1.2)	
17 月	昼食	鶏肉丼 切干大根のサラダ みそ汁	米、片栗粉、油、砂糖 油 じゃが芋	鶏肉、高野豆腐 みそ	玉ねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、にんじん、切干大根 ほうれん草、しめじ	479(445) 21.6(20.3) 11.2(12.2)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		1.8(1.6)	
18 火	昼食	ごはん 鯖のみそ煮 おひたし すまし汁	米 砂糖	さば、みそ 豆腐、わかめ	ねぎ、しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん ねぎ	501(475) 23.1(22.1) 16.6(17.6) 1.6(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 ★林檎のコンポートクラッカー添え	クラッカー、砂糖	牛乳	りんご、レモン果汁		
19 水	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き もやし和え物 みそ汁	米 油、砂糖、片栗粉 砂糖	豚肉 みそ	玉ねぎ、しょうが もやし、小松菜、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん	569(510) 24.4(22.4) 13.0(13.6) 2.0(1.7)	
	午後おやつ	牛乳 ☆☆ジャムサンド(苺)	食パン	牛乳	いちごジャム		
20 木	昼食	☆クリームスパゲティ ポテトスープ フルーツ和え	スパゲティ、小麦粉、油、バター じゃが芋	牛乳、ツナ	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、にんにく 小松菜、にんじん パイン缶、みかん缶	573(503) 24.0(21.7) 18.6(18.0)	
	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)	
21 金	昼食	ごはん ☆かれいの磯辺揚げ 三色あえ さつま汁	米 小麦粉、油、片栗粉 さつま芋	かれい、青のり みそ	キャベツ、ほうれん草、にんじん ねぎ、大根、にんじん	529(497) 21.9(20.1) 13.4(14.2) 1.6(1.3)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳			
22 土	昼食	焼きうどん オニオンスープ 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(243) 0.0(13.5) 0.0(6.0) 0.0(1.3)	
25 火	昼食	麻婆豆腐飯 ☆卵と白菜のスープ バナナ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 片栗粉	豆腐、豚肉、みそ 卵、わかめ	にんじん、ねぎ、にら、しょうが 白菜、えのきたけ バナナ	551(494) 24.7(22.6) 16.8(16.6)	
	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)	
26 水	昼食	ごはん 鮭のムニエル おかかあえ みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉	鮭 かつお節 みそ	白菜、小松菜、にんじん かぶ、にんじん、かぶの葉	483(439) 24.9(22.3) 12.2(12.9) 1.7(1.5)	
	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			
27 木	昼食	ごはん ポークビーンズ 青菜スープ ☆アップルゼリー	米 じゃが芋、油、砂糖 砂糖	豚肉、大豆 寒天	玉ねぎ、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ、キャベツ りんごジュース	567(508) 22.8(21.1) 11.1(12.1) 1.4(1.2)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(ひじき)	米、ごま、油	牛乳 ひじき、かつお節			
28 金	昼食	ごまかけごはん ☆焼きカレーコロッケ(豆乳・米パン粉) 野菜ソテー みそ汁	米、ごま マッシュポテト、米パン粉、油 油	豆乳、ツナ みそ、油揚げ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン 大根、小松菜	559(494) 18.3(17.4) 20.4(19.0) 1.9(1.6)	
	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。

☆印は5歳児リクエストメニューです。

〈今月の行事〉・節分(3日)大豆ピラフ、かりかりいわし
・バレンタイン(14日)米粉ココアケーキ

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。

旬の食材として小松菜、ねぎ、鱈
白菜、大根、かぶ、ほうれん草、
を献立に取り入れました。

〈給与栄養目標量〉