



献 立 表


2024年08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 <small>脂質/食塩相当量 ( )は未満児</small>
		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 木	昼食	ごはん 鶏肉のバーベキューソースかけ コールスロー みそ汁	米 油、片栗粉、砂糖 油、砂糖	鶏肉  豆腐、みそ	パイン缶、玉ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、ねぎ	510(424) 24.5(21.1) 15.0(14.2) 1.9(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 キャロットパン	キャロットパン	牛乳			
2 金	昼食	ごはん かれのいの煮付け ごまあえ さつま汁	米 砂糖 ごま、砂糖 さつま芋	かれい  みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ	460(434) 21.8(20.0) 9.2(10.8) 1.6(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳			
3 土	昼食	スパゲティのトマト煮 キャベツのスープ 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、キャベツ みかん缶	0(274) 0.0(12.7) 0.0(8.7) 0.0(1.1)	
5 月	昼食	チキンライス パインサラダ マカロニスープ	米、油 油 マカロニ	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース パイン缶、キャベツ、きゅうり にんじん、チンゲン菜	466(427) 16.6(16.0) 10.7(11.9) 1.7(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい(ぼりんこのり塩)・ようかん		牛乳			
6 火	昼食	ごはん さばの立田揚げ コーンあえ みそ汁	米 片栗粉、油 砂糖	さば  豆腐、みそ	しょうが キャベツ、コーン、小松菜、にんじん 玉ねぎ、しめじ	482(433) 22.1(20.1) 16.7(16.2) 1.3(1.1)	
	午後おやつ	牛乳 ★グレープゼリー(寒天)	砂糖	牛乳 寒天	ぶどうジュース		
7 水	昼食	冷しうどん かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	うどん 砂糖	鶏肉	玉ねぎ、きゅうり、にんじん かぼちゃ	521(479) 22.7(21.6) 7.4(9.2) 2.2(1.9)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん		
8 木	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き(米パン粉) 大豆の磯煮 みそ汁	米 米パン粉、油 油、砂糖 じゃが芋	鮭、チーズ 大豆、油揚げ、ひじき みそ	パセリ キャベツ、にんじん 玉ねぎ、小松菜	562(498) 27.7(24.5) 17.8(17.3) 1.9(1.6)	
	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		
9 金	昼食	麻婆なす飯 甘酢あえ オニオンスープ	米、油、はるさめ、片栗粉、砂糖 砂糖	豚肉、みそ わかめ	なす、ねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、みかん缶、きゅうり 玉ねぎ、にんじん	455(396) 18.0(17.0) 11.6(12.0) 1.6(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳			
10 土	昼食	焼きうどん ポテトスープ みかん(缶詰)	油、うどん 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(260) 0.0(11.2) 0.0(8.4) 0.0(1.3)	
13 火	昼食	ごはん 豚肉のケチャップソースあえ コーンポテト 野菜スープ	米 砂糖、油、片栗粉 じゃが芋、油	豚肉	玉ねぎ、にんにく 玉ねぎ、コーン、にんじん 小松菜、もやし、にんじん	503(454) 22.7(20.9) 14.5(14.8) 1.5(1.3)	
	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			
14 水	昼食	高野豆腐のドライカレー(小麦粉なし) わかめスープ フルーツ和え	米、油、砂糖	豚肉、高野豆腐 わかめ	トマト缶、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが 玉ねぎ、にんじん パイン缶、みかん缶	478(436) 17.0(16.4) 11.1(12.7) 1.7(1.5)	
	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		
15 木	昼食	鮭ライス 煮豆 ポテトスープ	米、油 砂糖 じゃが芋	鮭フレーク 金時豆	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース  にんじん、玉ねぎ	509(445) 15.8(15.1) 8.4(9.9) 1.6(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 ★塩むすび	米、油	牛乳			
16 金	昼食	とうもろこしごはん 高野豆腐の煮物 みそ汁	米、もち米 じゃが芋、油、砂糖、片栗粉 ひ	高野豆腐 みそ	コーン 玉ねぎ、にんじん、干しいたけ にんじん、玉ねぎ	441(418) 16.2(15.9) 11.2(12.6) 1.8(1.6)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい2種		牛乳			

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	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		
17 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(1.1)	
19 月	昼食	米粉カレーライス みかんサラダ 青菜と人参のスープ	米、じゃが芋、米粉、油	鶏肉	玉ねぎ、にんじん みかん缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんじん、小松菜	522(474) 20.2(19.0) 13.6(14.6)	
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン(卵・乳)		牛乳		1.6(1.3)	
20 火	昼食	ごはん さばの香味焼き 春雨のあえもの みそ汁	米 油、砂糖 はるさめ、油、砂糖	さば 豆腐、みそ	ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、にんじん	478(429) 24.2(21.8) 15.6(15.4) 1.5(1.3)	
	午後おやつ	牛乳 ★水羊羹	砂糖	牛乳 こしあん、寒天			
21 水	昼食	ジャージャーめん にらスープ はっ酵乳	うどん、油、片栗粉、砂糖 じゃが芋	豚肉、みそ はっ酵乳	玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく にら、にんじん	538(489) 27.0(24.9) 11.0(12.0)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭)	米、ごま	牛乳 鮭フレーク		2.0(1.7)	
22 木	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き のりあえ 卵入りみそ汁	米 油、砂糖、片栗粉	豚肉、生揚げ のり 卵、みそ	玉ねぎ、しょうが もやし、小松菜、にんじん にんじん、えのきたけ	505(455) 25.0(22.8) 15.5(15.6) 1.8(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 ★もちもちパン(乳)	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、チーズ			
23 金	昼食	ごまかけごはん かれのい天ぷら 三色あえ みそ汁	米、ごま 小麦粉、油、片栗粉 じゃが芋	かれい みそ、わかめ	キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ	498(465) 21.6(19.9) 13.6(14.3) 1.5(1.3)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳			
24 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、小松菜 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)	
26 月	昼食	豆腐のオイスターソース飯 ワンタンスープ フルーツ和え	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 ワンタンの皮	豆腐、鶏肉	玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ キャベツ、にんじん パイン缶、みかん缶、もも缶	490(433) 19.8(18.4) 11.9(12.7)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		1.5(1.3)	
27 火	昼食	ツナ丼 ごまドレッシングサラダ みそ汁	米、油 油、ごま	ツナ みそ、油揚げ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん かぼちゃ、ねぎ	503(440) 19.2(17.9) 18.4(17.9)	
	午後おやつ	牛乳 ★フライドポテト	じゃが芋、油	牛乳		1.7(1.4)	
28 水	昼食	わかめごはん かれのいタンドール焼き ベジタブルポテト 青菜スープ	米、ごま 油 じゃが芋、油	わかめ かれい、ヨーグルト	しょうが キャベツ、コーン、にんじん 玉ねぎ、小松菜	510(457) 23.5(21.2) 10.1(11.3) 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		
29 木	昼食	焼きそば チンゲン菜スープ アップルゼリー(寒天)	中華めん、油 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、にんじん、玉ねぎ りんごジュース	465(423) 21.4(19.9) 10.8(11.9)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(おかか)	米、油	牛乳 かつお節		2.0(1.7)	
30 金	昼食	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 みそ汁	米 油 さつま芋、油、砂糖	鮭 油揚げ、ひじき みそ	にんじん にんじん、玉ねぎ、小松菜	502(439) 21.2(19.3) 16.1(15.4) 1.6(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳			
31 土	昼食	スパゲティのカレー煮 オニオンスープ みかん(缶詰)	油、砂糖、スパゲティ	ツナ	にんじん、玉ねぎ、小松菜 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(262) 0.0(13.1) 0.0(8.7) 0.0(1.3)	

※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  
きゅうり なす かれい 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ  
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。

574(462)  
23.0(18.5)  
15.9(12.8)  
1.6(1.5)