



# 献立表



2026年6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 ( )は未測定
		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月	昼食	豚肉と生揚げのしょうが焼き丼 和風サラダ みそ汁	米、油、砂糖、片栗粉 油	豚肉、生揚げ みそ	玉ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん かぼちゃ、えのきたけ、玉ねぎ	530(479) 21.9(20.3) 16.7(17.1)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		牛乳		1.4(1.2)
2火	昼食	ごはん かれのいけチャップソースがけ ベジタブルポテト もやしスープ	米 油 じゃが芋、油	かれい	玉ねぎ キャベツ、コーン、にんじん もやし、小松菜、にんじん	411(378) 22.1(20.1) 8.5(9.9) 1.3(1.1)
	午後おやつ	牛乳 ★水羊羹	砂糖	牛乳 こしあん、寒天		
3水	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ おひたし みそ汁	米 片栗粉、油、小麦粉	鶏肉 豆腐、みそ、わかめ	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ	519(464) 23.5(21.2) 16.9(16.6) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★カステラ	ミックス粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳 牛乳		
4木	昼食	なすのドライカレー ポテトスープ アップルゼリー	米、油、砂糖 じゃが芋 砂糖	豚肉、高野豆腐 寒天	玉ねぎ、トマト缶、なす、ピーマン、にんじん、にんにく キャベツ、にんじん りんごジュース	552(467) 20.8(18.0) 10.6(10.8) 1.6(1.3)
	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		
5金	昼食	ごはん さばの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米 油、砂糖 砂糖、油	さば 油揚げ みそ	しょうが にんじん、切干大根、いんげん もやし、玉ねぎ、小松菜	498(462) 22.9(20.9) 15.8(15.7) 1.6(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳 		
6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、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(271) 0.0(12.5) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
8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、油 じゃが芋、油、砂糖、片栗粉 ごま	わかめ 豚肉、高野豆腐 みそ いわし	玉ねぎ、にんじん 大根、小松菜、しめじ	477(451) 20.8(19.9) 11.4(12.5) 1.8(1.6)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
9火	昼食	ごはん 鮭のムニエル 野菜ソテー かぶのサイコロスープ	米 油、小麦粉、片栗粉 油 じゃが芋	鮭	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン にんじん、かぶ、かぶの葉	519(464) 22.9(20.6) 15.1(15.2) 1.5(1.3)
	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	
10水	昼食	焼きそば 小松菜スープ フルーツ和え	中華めん、油	豚肉、青のり	キャベツ、もやし、にんじん 小松菜、にんじん、玉ねぎ パイン缶、みかん缶	462(421) 19.7(18.5) 10.3(11.4) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(おかか)	米、油	牛乳 かつお節		
11木	昼食	豆腐と野菜の味噌いため飯 春雨スープ ヨーグルト	米、片栗粉、油、砂糖 はるさめ	豆腐、豚肉、みそ ヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ チンゲン菜、にんじん	578(510) 26.2(24.2) 16.7(16.6) 2.1(1.8)
	午後おやつ	牛乳 ★お好み焼き	片栗粉、マッシュポテト、油	牛乳 ツナ、かつお節、青のり	キャベツ	
12金	昼食	ごはん 鯖の立田揚げ コーンあえ みそ汁	米 片栗粉、油、砂糖、ごま油 砂糖	さば みそ	ねぎ、しょうが 小松菜、コーン、キャベツ、にんじん 大根、玉ねぎ、にんじん	503(442) 21.1(19.2) 18.1(16.9) 1.6(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳 		
13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	0.0(262) 0.0(14.0) 0.0(6.0) 0.0(0.9)
15月	昼食	チキンカレーライス みかんサラダ えのきたけ入りスープ	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 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、チンゲン菜、えのきたけ	544(486) 18.5(17.5) 17.9(18.0) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 せんべい2種		牛乳		

16 火	昼食	ごはん 鮭の香味焼き のりあえ みそ汁	米 油、砂糖	鮭 のり みそ	ねぎ、しょうが キャベツ、小松菜、にんじん にんじん、玉ねぎ	445(381) 23.7(20.6) 10.1(10.8) 1.6(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	
17 水	昼食	トマトとなすのスパゲティ キャベツとじゃがいものスープ 小玉すいか	スパゲティ、油、砂糖 じゃが芋	豚肉	にんじん、トマト缶、玉ねぎ、なす、ピーマン 玉ねぎ、キャベツ すいか	471(413) 19.6(17.3) 9.2(10.2) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん	
18 木	昼食	ごはん かれいの天ぷら 三色あえ みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かれい	キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、しめじ	461(419) 22.2(20.2) 13.5(14.0) 1.3(1.1)
	午後おやつ	牛乳 あじさいゼリー	砂糖	豆腐、みそ 牛乳 寒天	ぶどうジュース、りんごジュース	
19 金	昼食	大豆ピラフ 中華サラダ わかめとコーンのスープ チーズ	米、油 ごま、ごま油、砂糖	豚肉、大豆 わかめ チーズ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン もやし、きゅうり、小松菜、にんじん コーン、玉ねぎ	496(458) 21.4(20.4) 14.6(15.7) 1.9(1.7)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
20 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(26.5) 0.0(13.2) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
22 月	昼食	ごまかけごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのサラダ 卵と春雨のスープ	米、ごま マーマレード、油 油、砂糖 はるさめ、片栗粉	鶏肉 ひじき 卵	キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、ねぎ	475(447) 21.4(19.7) 13.6(14.4) 1.8(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳		
23 火	昼食	スパイシーライス夏野菜の炒め煮添え キャベツともやしのスープ バナナ	米、油、砂糖	豚肉	かぼちゃ、玉ねぎ、なす、トマト缶、トマト、にんじん、ズッキーニ、にんにく キャベツ、もやし、にんじん バナナ	502(432) 20.0(18.5) 9.4(10.6) 1.4(1.2)
	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		
24 水	昼食	ごはん 鯖のしょうが煮 いんげんのごまあえ 貝だくさんみそ汁	米 砂糖 ごま、砂糖 さつまいも	さば みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、にんじん、いんげん 玉ねぎ、小松菜	518(461) 24.5(22.0) 16.1(15.7) 2.0(1.7)
	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		
25 木	昼食	ジャージャーめん ひじきとじゃが芋の煮物 はっ酵乳	うどん、油、片栗粉、砂糖 じゃが芋、油、砂糖	豚肉、大豆、みそ 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、玉ねぎ	553(501) 24.3(22.7) 13.4(13.9) 1.8(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★ツナおにぎり	米	牛乳 ツナ	にんじん、玉ねぎ	
26 金	昼食	ごはん かれいの香味揚げ コーンサラダ 根菜汁	米 油、小麦粉、片栗粉 油	かれい	ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん 大根、にんじん、ねぎ、ごぼう	473(437) 19.4(21.1) 15.7(15.5) 1.4(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
27 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(25.0) 0.0(14.6) 0.0(4.1) 0.0(0.8)
29 月	昼食	鶏肉丼 ごまあえ みそ汁	米、片栗粉、油、砂糖 油、ごま さつまいも	鶏肉、高野豆腐 みそ、わかめ、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、小松菜 キャベツ、にんじん、きゅうり	495(447) 19.5(18.3) 13.7(14.6) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 せんべい2種	せんべい	牛乳		
30 火	昼食	ごはん かれいのマヨネーズ焼き じゃが芋のきんぴら すまし汁	米 マヨネーズ じゃが芋、油、砂糖	かれい、みそ	にんじん、しめじ、ごぼう チンゲン菜、玉ねぎ	521(466) 24.5(22.0) 18.3(17.8) 1.8(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★スコーン(チーズ味)	小麦粉、バター、砂糖	豆腐 牛乳 牛乳、チーズ		

※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 玉ねぎ いんげん じゃがいも  
 すいか 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)