

献立表

柏市立柏保育園(一般)

2026年1月



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	
5月	昼食	鮭ごはん 大豆の磯煮 みそ汁	米、油 油、砂糖 じゃが芋	鮭フレーク 大豆、ひじき、高野豆腐 みそ	玉ねぎ、にんじん にんじん 玉ねぎ	484(463) 17.5(17.0) 11.7(13.0)
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳		2.0(1.7)
6火	昼食	麻婆豆腐飯 ☆煮豆 春雨スープ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖 はるさめ	豆腐、豚肉、みそ 金時豆	にんじん、ねぎ、にら、しょうが キャベツ、にんじん	599(538) 24.3(22.3) 18.7(18.2)
	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		1.7(1.4)
7水	昼食	七草ごはん さわらの香味焼き 和風サラダ みそ汁	米、油 砂糖、油、ごま油、ごま ふ	さわら みそ	大根、小松菜 ねぎ、しょうが、にんにく 白菜、コーン、にんじん 玉ねぎ、にんじん	569 (501) 24.8(23.1) 16.5(16.7) 2.2(1.9)
	午後おやつ	牛乳 ★ケチャップおにぎり	米	牛乳 ツナ	玉ねぎ	
8木	昼食	ごはん 松風焼き 三色あえ すまし汁	米 片栗粉、ごま	鶏肉、みそ、高野豆腐 わかめ	玉ねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ	494(450) 23.2(21.3) 12.5(13.2) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ☆★揚げパン	ロールパン、砂糖、油	牛乳 きな粉		
9金	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 豆腐	にんじん、しめじ、ごぼう チンゲン菜、玉ねぎ	497(471) 22.3(21.5) 12.6(13.5) 1.4(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
10土	昼食	和風スパゲティ オニオンスープ もも(缶詰)	油、スパゲティ	ツナ	にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜 にんじん、玉ねぎ もも缶	0(265) 0.0(12.9) 0.0(8.6) 0.0(1.1)
13火	昼食	☆五目チャーハン 大根サラダ ☆卵スープ	米、油 油、ごま油 片栗粉	豚肉 卵	ねぎ、コーン、ピーマン、にんじん 大根、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、チンゲン菜	565(510) 22.9(21.2) 18.6(18.1)
	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	2.1(1.7)
14水	昼食	☆みそ煮込みうどん さつま芋の甘煮 みかん	うどん さつま芋、砂糖	鶏肉、みそ	大根、にんじん、小松菜、ねぎ、干しいたけ みかん	541(480) 20.1(18.8) 7.7(9.4)
	午後おやつ	牛乳 ★茶めしおにぎり		牛乳		1.7(1.4)
15木	昼食	ごはん 鮭のムニエル 切干ナポリ ポテトスープ	米 油、小麦粉、片栗粉 油 じゃが芋	鮭 豚肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、切干大根 チンゲン菜、玉ねぎ	492(446) 25.3(22.6) 12.6(13.2) 1.6(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ☆★水羊羹	砂糖	牛乳 こしあん、寒天		
16金	昼食	人参ごはん ☆鶏肉の塩麹から揚げ ☆のりあえ みそ汁	米 油、片栗粉	鶏肉 のり みそ	にんじん しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ、えのきたけ	484(437) 20.9(20.0) 16.0(15.7) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
17土	昼食	カレーうどん 三色煮 もも(缶詰)	砂糖、うどん 砂糖、じゃが芋	鶏肉	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ もも缶	0(255) 0.0(14.6) 0.0(4.1) 0.0(0.8)

献立表

柏市立柏保育園(一般)

2026年1月

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 (1人1日)
		土曜日の献立は0〜2歳のみ ★手作りおやつ	黄 熟と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
19 月	昼食	ごはん ☆鶏肉のバーベキューソースかけ ☆ブロッコリーサラダ ☆コーン入りスープ	米 片栗粉、油、砂糖 油 じゃが芋	鶏肉	パイン缶、玉ねぎ、しょうが、にんにく ブロッコリー、にんじん、キャベツ コーン、チンゲン菜	491(470) 21.7(21.1) 13.0(14.4) 1.4(1.2)	
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		牛乳			
20 火	昼食	クリームスパゲティ 青菜のスープ バナナ	スパゲティ、小麦粉、油、バター	牛乳、ツナ	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、にんにく 小松菜、もやし、にんじん バナナ	574(499) 23.8(21.5) 18.6(18.0) 1.9(1.6)	
	午後おやつ	牛乳 ☆★おにぎり(わかめ)	米、油	牛乳 わかめ			
21 水	昼食	ごはん ☆かれのいの天ぷら ひじきのサラダ みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉 油、砂糖	かれい ひじき 豆腐、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、玉ねぎ	585(525) 23.9(22.5) 19.8(19.1) 1.6(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 ★ブルーベリージャムケーキ	ミックス粉、ブルーベリージャム、油、砂糖	牛乳 豆乳	レモン果汁		
22 木	昼食	☆ボークカレーライス ☆パインサラダ 水菜スープ	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 油	豚肉、スキムミルク	玉ねぎ、にんじん パイン缶、キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ、水菜	567(512) 20.8(19.5) 17.3(17.0) 1.8(1.5)	
	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			
23 金	昼食	ごはん さばのみそ煮 コーンあえ すまし汁	米 砂糖 砂糖	さば、みそ わかめ	ねぎ、しょうが キャベツ、ほうれん草、コーン、にんじん 玉ねぎ、にんじん	485(465) 21.3(20.7) 13.4(14.7) 1.6(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳			
24 土	昼食	スパゲティのトマト煮 ベジタブルスープ もも(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 もも缶	0(278) 0.0(12.5) 0.0(8.7) 0.0(1.1)	
26 月	昼食	高野豆腐のピラフ じゃが芋のスープ ヨーグルト	米、油 じゃが芋	豚肉、高野豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 玉ねぎ、にんじん	477(454) 21.4(20.8) 10.6(11.7) 1.7(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳			
27 火	昼食	ごはん 鮭の塩麹焼き 春雨のあえもの みそ汁	米 油 はるさめ、ごま、油、砂糖	鮭 みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、玉ねぎ、かぶ、かぶの葉	478(440) 24.4(23.0) 11.2(12.3) 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			
28 水	昼食	☆焼きそば 青菜のスープ はっ酵乳	中華めん、油	豚肉、青のり はっ酵乳	キャベツ、もやし、にんじん 玉ねぎ、小松菜、にんじん	421(395) 20.3(19.5) 9.8(11.0) 1.9(1.7)	
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋とりんこの重ね煮	さつま芋、砂糖	牛乳	りんご、レモン果汁		
29 木	昼食	ごはん 鯖のねぎソースかけ ごまあえ みそ汁	米 油、片栗粉、砂糖、ごま油 ごま、砂糖	さば みそ	ねぎ、しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜	538(508) 22.7(21.9) 19.2(19.7) 1.6(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムクラッカー	クラッカー、いちごジャム	牛乳			
30 金	昼食	メキシカンライス 豆乳シチュー グレープゼリー	米、油 米粉、油 砂糖	ツナ 豆乳、鶏肉、みそ 寒天	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、コーン 玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、かぶ、かぶの葉 ぶどうジュース	553(493) 21.6(20.1) 17.5(16.8) 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	煮込みうどん 三色煮 もも(缶詰)	うどん 砂糖、じゃが芋	鶏肉	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ もも缶	0(252) 0.0(14.6) 0.0(4.0) 0.0(0.8)	

※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。



旬の食材として
 白菜、大根、かぶ、ほうれん草、ねぎ、さば
 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)