

献立表

2026年2月 1～3月は、5歳児のリクエストメニューを取り入れています。

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 脂質/食塩相当量 ()は未満児
		★手作りおやつ	黄	赤	緑	
			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	
2月	昼食	豆腐のオイスターソース飯 卵と白菜スープ ヨーグルト	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 片栗粉	豆腐、鶏肉 卵、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 白菜、えのきたけ	556(531) 24.6(23.4) 14.1(15.0) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳		
3火	昼食	大豆ピラフ キャベツサラダ 青菜スープ <small>かりかりいわし(1歳クラス～5歳クラス)</small>	米、油 油  ごま	豚肉、大豆  いわし 大豆・いわしを献立に取り入れました。	玉ねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、コーン、きゅうり 玉ねぎ、小松菜、にんじん	533(486) 20.5(19.5) 14.7(15.0) 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	
4水	昼食	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	米 油、片栗粉、砂糖 油	鮭、みそ 豆腐	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン 大根、にんじん、ねぎ	480(441) 24.5(23.1) 11.5(12.5) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ☆★ミルクラスク	食パン	牛乳 練乳		
5木	昼食	☆柏野菜のカレーライス ☆パインサラダ わかめのスープ	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 油	鶏肉、スキムミルク  わかめ	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 玉ねぎ、コーン	610(546) 20.3(19.1) 16.4(16.3) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(おかか)	米、油	牛乳 かつお節 	柏の三大野菜(かぶ・ねぎ・ほうれん草)を使ったカレーです。	
6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、ごま油 ごま油、砂糖 さつま芋	さわら ひじき みそ	ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、にんじん	510(484) 21.5(20.9) 13.5(14.5) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
7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 にんじん、玉ねぎ、小松菜 もも缶	0(265) 0.0(13.0) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		牛乳		
9月	昼食	ごはん チリコンカン ツナサラダ 小松菜スープ	米 じゃが芋、油、砂糖 油	豚肉、大豆 ツナ、わかめ	玉ねぎ、トマト缶、にんじん、にんにく キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、小松菜	532(498) 24.1(22.4) 15.7(16.4) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		牛乳		
10火	昼食	ごはん さばのおろしかけ もやしの和え物 みそ汁	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖	さば  豆腐、みそ	大根、しょうが もやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり ねぎ、にんじん	574(522) 25.4(23.8) 17.2(17.5) 1.9(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(青のり・ごま)	米、ごま、油、ごま油	牛乳 青のり		
12木	昼食	ごはん ☆鶏肉のから揚げ ごまあえ みそ汁	米 片栗粉、小麦粉、油 ごま、砂糖 じゃが芋	鶏肉 みそ	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、にんじん	484(440) 21.4(20.6) 14.4(14.4) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
13金	昼食	ごまかけごはん かわいいのムニエル 切干大根のカレーサラダ かぶのスープ	米、ごま 油、小麦粉、片栗粉 油	かれい  バレンタイン おやつです。	もやし、小松菜、にんじん、切干大根 かぶ、にんじん、玉ねぎ、かぶの葉	577(519) 21.7(20.8) 17.9(17.5) 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		
14土	昼食	焼きうどん 小松菜スープ もも(缶詰)	油、うどん	ツナ 	にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ、こまつな もも缶	0(285) 0.0(12.7) 0.0(10.3) 0.0(1.4)

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
		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月	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き のり和え みそ汁	米 油、砂糖、片栗粉 じゃが芋	豚肉、生揚げ のり みそ	玉ねぎ、しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん えのきたけ、にんじん	477(440) 21.3(20.0) 13.6(14.1) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		
17火	昼食	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き コーンポテト 大根スープ	米 パン粉、油 じゃが芋、油	鮭、チーズ	玉ねぎ、コーン 大根、小松菜、にんじん	461(428) 22.5(21.5) 11.5(12.6) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 ☆★グレープゼリー	砂糖	牛乳 寒天	ぶどうジュース	
18水	昼食	スパゲティミートソース コーンポタージュ 乳酸菌飲料	スパゲティ、油、砂糖 片栗粉	豚肉 乳酸菌飲料	玉ねぎ、トマト缶、にんじん、ピーマン コーン、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜	573(513) 24.9(22.6) 11.5(12.4)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭)	米、ごま	牛乳 鮭フレーク		2.3(2.0)
19木	昼食	ごはん ☆かわいいの磯辺揚げ 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	504(461) 21.5(20.6) 13.7(14.2) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★りんご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	
20金	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	545(510) 20.5(19.5) 11.9(13.0)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		1.7(1.5)
21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、チンゲン菜、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ もも缶	0(277) 0.0(12.4) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
	午後おやつ	牛乳 ★米粉のマカロニあべかわ	米 じゃが芋、小麦粉、油、バター 油 米粉マカロニ、砂糖	牛乳、鶏肉 きな粉	にんじん 玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン ブロッコリー、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、水菜	541(484) 23.6(21.7) 18.4(17.9) 1.9(1.6)
25水	昼食	ごはん さばのしょうが煮 おひたし みそ汁	米 砂糖	さば 生揚げ、みそ、わかめ	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん 大根	481(446) 23.7(22.4) 17.7(17.8) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ☆★フライドポテト	じゃが芋、油	牛乳		
26木	昼食	☆五目うどん ☆かぼちゃの甘煮 ☆アップルゼリー	うどん 砂糖 砂糖	鶏肉、油揚げ 寒天	大根、ほうれん草、ねぎ、にんじん、干ししいたけ かぼちゃ りんごジュース	530(475) 22.1(20.5) 9.8(11.0)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(高野豆腐)	米、砂糖	牛乳 ツナ、高野豆腐	にんじん、しめじ	1.8(1.5)
27金	昼食	ごはん ☆焼きカレーコロッケ 大根とわかめの和え物 みそ汁	米 マッシュポテト、パン粉、油 油、砂糖	豆乳、ツナ わかめ みそ	玉ねぎ、にんじん 大根、にんじん 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ	556(492) 18.5(17.6) 19.2(18.1) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
28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	にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ もも缶	0(251) 0.0(14.4) 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、 ブロッコリー、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)