

# 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<br>たんぱく質<br>脂質／食塩相当量<br>( ) は未満児           |
|-----|---------------|---|------------------------------------|--|--|--|
|     |               |   | 黄                                  | 赤  | 緑  |  |
| 2月  | 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                                     |  |
| 3火  | 昼食            | 豆腐のオイスターソース飯<br>卵と白菜スープ<br>ヨーグルト                  | 米、油、片栗粉、砂糖、ごま油<br>片栗粉              | 豆腐、鶏肉<br>卵、わかめ<br>ヨーグルト  | 玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ<br>白菜、えのきたけ               | 556(531)<br>24.6(23.4)<br>14.1(15.0)<br>1.7(1.5) |
|     | 午後おやつ         | 牛乳<br>ようかん・せんべい                                   |                                    | 牛乳   |  |  |
| 4水  | 昼食            | 大豆ピラフ<br>キャベツサラダ<br>青菜スープ<br>かりかりいわし(1歳クラス～5歳クラス) | 米、油<br>油<br>ごま                     | 豚肉、大豆<br>節 分<br>いわし  | 玉ねぎ、にんじん、ピーマン<br>キャベツ、コーン、きゅうり<br>玉ねぎ、小松菜、にんじん | 533(486)<br>20.5(19.5)<br>14.7(15.0)<br>1.9(1.6) |
|     | 午後おやつ         | 牛乳<br>★豆乳バナナケーキ                                   | 牛乳<br>豆乳                           | 牛乳<br>豆乳   | 大豆・いわしを献立に取り入れました。<br>バナナ、レモン果汁                |  |
| 5木  | 昼食            | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>けんちん汁                        | 米<br>油、片栗粉、砂糖<br>油                 | 鮭、みそ<br>豆腐   | キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン<br>大根、にんじん、ねぎ                | 480(441)<br>24.5(23.1)<br>11.5(12.5)<br>1.6(1.4) |
|     | 午後おやつ         | 牛乳<br>☆★ミルクラスク                                    | 食パン                                | 牛乳<br>練乳   |  |  |
| 6金  | 昼食            | ☆柏野菜のカレーライス<br>☆パインサラダ<br>わかめのスープ                 | 米、じゃが芋、油、小麦粉、バター<br>油              | 鶏肉、スキムミルク<br>わかめ   | かぶ、ほうれん草、ねぎ、にんじん<br>パイン缶、キャベツ、きゅうり<br>玉ねぎ、コーン  | 610(546)<br>20.3(19.1)<br>16.4(16.3)<br>1.9(1.6) |
|     | 午後おやつ         | 牛乳<br>★おにぎり(おかか)                                  | 米、油                                | 牛乳<br>かつお節   | 柏の三大野菜(かぶ・ねぎ・ほうれんそう)を使ったカレーです。                 |  |
| 7土  | 昼食            | ごはん<br>さわらの香味焼き<br>ひじきの和え物<br>みそ汁                 | 米<br>砂糖、油、ごま、ごま油<br>ごま油、砂糖<br>さつま芋 | さわら<br>ひじき<br>みそ   | ねぎ、しょうが、にんにく<br>キャベツ、小松菜、にんじん<br>玉ねぎ、にんじん      | 510(484)<br>21.5(20.9)<br>13.5(14.5)<br>1.6(1.4) |
|     | 午後おやつ         | 牛乳<br>せんべい・いもがし                                   |                                    | 牛乳   |  |  |
| 9月  | 昼食            | ごはん<br>チリコンカン<br>ツナサラダ<br>小松菜スープ                  | 米<br>じゃが芋、油、砂糖<br>油                | 豚肉、大豆<br>ツナ、わかめ  | 玉ねぎ、トマト缶、にんじん、にんにく<br>キャベツ、きゅうり<br>玉ねぎ、小松菜     | 532(498)<br>24.1(22.4)<br>15.7(16.4)<br>1.7(1.4) |
|     | 午後おやつ         | 牛乳<br>バームクーヘン                                     |                                    | 牛乳   |  |  |
| 10火 | 昼食            | ごはん<br>さばのおろしかけ<br>もやしの和え物<br>みそ汁                 | 米<br>油、片栗粉、砂糖<br>砂糖                | さば<br>豆腐、みそ  | 大根、しょうが<br>もやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり<br>ねぎ、にんじん      | 574(522)<br>25.4(23.8)<br>17.2(17.5)<br>1.9(1.7) |
|     | 午後おやつ         | 牛乳<br>★おにぎり(青のり・ごま)                               | 米、ごま、油、ごま油                         | 牛乳<br>青のり  |  |  |
| 12木 | 昼食            | ごはん<br>☆鶏肉のから揚げ<br>ごまあえ<br>みそ汁                    | 米<br>片栗粉、小麦粉、油<br>ごま、砂糖<br>じゃが芋    | 鶏肉<br>みそ   | しょうが<br>キャベツ、ほうれん草、にんじん<br>玉ねぎ、にんじん            | 484(440)<br>21.4(20.6)<br>14.4(14.4)<br>1.5(1.3) |
|     | 午後おやつ         | 牛乳<br>せんべい・ビスケット                                  |                                    | 牛乳   |  |  |
| 13金 | 昼食            | ごまかけごはん<br>かれいのムニエル<br>切干大根のカレーサラダ<br>かぶのスープ      | 米、ごま<br>油、小麦粉、片栗粉<br>油             | かれい<br>パレンタイン<br>おやつです。  | もやし、小松菜、にんじん、切干大根<br>かぶ、にんじん、玉ねぎ、かぶの葉          | 577(519)<br>21.7(20.8)<br>17.9(17.5)<br>1.8(1.5) |
|     | 午後おやつ         | 牛乳<br>★米粉ココアケーキ                                   | 米粉、砂糖、油、粉糖                         | 牛乳<br> |  |  |
| 14土 | 昼食            | 焼きうどん<br>小松菜スープ<br>もも(缶詰)                         | 油、うどん                              | ツナ<br> | にんじん、玉ねぎ<br>にんじん、玉ねぎ、こまつな<br>もも缶               | 0(285)<br>0.0(12.7)<br>0.0(10.3)<br>0.0(1.4)     |

| 日曜      | 時間帯   | 献立   | 材 料 名                         |                    |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／食塩相当量<br>( )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   |  |
| 16<br>月 | 昼食    | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>のり和え<br>みそ汁                  | 米油、砂糖、片栗粉<br>じゃが芋             | 豚肉、生揚げ<br>のり<br>みそ | 玉ねぎ、しょうが<br>キャベツ、ほうれん草、にんじん<br>えのきたけ、にんじん  | 477(440)<br>21.3(20.0)<br>13.6(14.1)<br>1.5(1.3) |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>せんべい・野菜かりんとう                               |                               | 牛乳                 |  |  |
| 17<br>火 | 昼食    | ごはん<br>鮭のチーズパン粉焼き<br>コーンポテト<br>大根スープ             | 米パン粉、油<br>じゃが芋、油              | 鮭、チーズ              | 玉ねぎ、コーン<br>大根、小松菜、にんじん   | 461(428)<br>22.5(21.5)<br>11.5(12.6)<br>1.4(1.2) |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>☆★グレープゼリー                                  | 砂糖                            | 牛乳<br>寒天           | ぶどうジュース  |  |
| 18<br>水 | 昼食    | スパゲティミートソース<br>コーンポタージュ<br>乳酸菌飲料                 | スパゲティ、油、砂糖<br>片栗粉             | 豚肉<br>乳酸菌飲料        | 玉ねぎ、トマト缶、にんじん、ビーマン<br>コーン、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜   | 573(513)<br>24.9(22.6)<br>11.5(12.4)<br>2.3(2.0) |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>★おにぎり(鮭)                                   | 米、ごま                          | 牛乳<br>鮭フレーク        |  |  |
| 19<br>木 | 昼食    | ごはん<br>☆かれいの磯辺揚げ<br>三色あえ<br>さつま汁                 | 米小麦粉、油、片栗粉<br>さつま芋            | かれい、青のり<br>みそ      | キャベツ、ほうれん草、にんじん<br>ねぎ、大根、にんじん  | 504(461)<br>21.5(20.6)<br>13.7(14.2)<br>1.5(1.3) |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>★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<br>金 | 昼食    | 中華丼<br>☆煮豆<br>☆卵と春雨のスープ                          | 米、油、片栗粉、ごま油<br>砂糖<br>はるさめ、片栗粉 | 豚肉<br>金時豆<br>卵     | 白菜、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、しいたけ<br>にんじん、ねぎ  | 545(510)<br>20.5(19.5)<br>11.9(13.0)<br>1.7(1.5) |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>せんべい・いもがし                                  |                               | 牛乳                 |  |  |
| 21<br>土 | 昼食    | スパゲティのトマト煮<br>ベジタブルスープ<br>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<br>にんじん、玉ねぎ<br>もも缶   | 0(277)<br>0.0(12.4)<br>0.0(8.7)<br>0.0(1.1)      |
| 24<br>火 | 昼食    | 人参ごはん<br>☆じゃがいもと鶏肉のクリーム煮<br>プロッコリーサラダ<br>オニオンスープ | 米<br>じゃが芋、小麦粉、油、バター<br>油      | 牛乳、鶏肉              | にんじん<br>玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン<br>プロッコリー、キャベツ、きゅうり<br>玉ねぎ、水菜                                   | 541(484)<br>23.6(21.7)<br>18.4(17.9)<br>1.9(1.6) |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>★米粉のマカロニあべかわ                               | 米粉マカロニ、砂糖                     | 牛乳<br>きな粉          | 牛乳<br> |  |
| 25<br>水 | 昼食    | ごはん<br>さばのしょうが煮<br>おひたし<br>みそ汁                   | 米<br>砂糖                       | さば                 | しょうが<br>キャベツ、ほうれん草、にんじん<br>大根  | 481(446)<br>23.7(22.4)<br>17.7(17.8)<br>1.6(1.4) |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>☆★フライドポテト                                  | じゃが芋、油                        | 生揚げ、みそ、わかめ<br>牛乳   |  |  |
| 26<br>木 | 昼食    | ☆五目うどん<br>☆かぼちゃの甘煮<br>☆アップルゼリー                   | うどん<br>砂糖<br>砂糖               | 鶏肉、油揚げ<br>寒天       | 大根、ほうれん草、ねぎ、にんじん、干しいたけ<br>かぼちゃ<br>りんごジュース  | 530(475)<br>22.1(20.5)<br>9.8(11.0)<br>1.8(1.5)  |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>★おにぎり(高野豆腐)                                | 米、砂糖                          | 牛乳<br>ツナ、高野豆腐      | にんじん、しめじ   |  |
| 27<br>金 | 昼食    | ごはん<br>☆焼きカレーコロッケ<br>大根とわかめの和え物<br>みそ汁           | 米<br>マッシュポテト、パン粉、油<br>油、砂糖    | 豆乳、ツナ<br>わかめ<br>みそ | 玉ねぎ、にんじん<br>大根、にんじん<br>玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ   | 556(492)<br>18.5(17.6)<br>19.2(18.1)<br>1.8(1.5) |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>せんべい・ビスケット                                 |                               | 牛乳                 |  |  |
| 28<br>土 | 昼食    | 煮込みうどん<br>三色煮<br>もも(缶詰)                          | うどん<br>砂糖、じゃが芋                | 鶏肉                 | にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ<br>にんじん、玉ねぎ<br>もも缶  | 0(251)<br>0.0(14.4)<br>0.0(4.0)<br>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、

プロッコリー、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)