

献立表

2026年3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				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	材 料 名			
		★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	☆麻婆豆腐飯 ☆ワントンスープ バナナ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 ワントンの皮	豆腐、豚肉、みそ	にんじん、ねぎ、にら、しょうが 玉ねぎ、にんじん バナナ	571(528) 23.0(21.5) 13.6(14.3) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
3火	昼食	ひな寿司 ☆かぼちゃの甘煮 ☆かきたま汁	米、砂糖 砂糖	鶏肉 	にんじん、小松菜、切干大根、干しいたけ かぼちゃ チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん	450(418) 19.4(18.4) 7.3(9.1)
	午後おやつ	牛乳 ★フルーツ寒天	ひな祭り献立	卵 牛乳 乳酸菌飲料、寒天	パイン缶、みかん缶	1.6(1.4)
4水	昼食	ごはん 鮭のムニエル 大根サラダ みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉 油	鮭 豆腐、みそ	キャベツ、大根、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、小松菜	559(505) 25.4(23.8) 14.1(14.6) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★五平餅風おにぎり		牛乳 みそ		
5木	昼食	☆チキンカレーライス ☆春雨スープ ☆グレーゼリー	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター はるさめ 砂糖	鶏肉、スキムミルク 寒天	玉ねぎ、にんじん キャベツ、にんじん ぶどうジュース	629(561) 22.5(20.9) 21.5(20.4)
	午後おやつ	牛乳 ★スコーン(チーズ味)	小麦粉、バター、砂糖	牛乳、チーズ		1.9(1.6)
6金	昼食	ごはん ☆さばのしょうが煮 ごまあえ みそ汁	米 砂糖 ごま、砂糖	さば みそ	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん	499(477) 22.1(21.3) 14.9(15.8) 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	スパゲティのカレー煮 オニオンスープ もも(缶詰)	油、砂糖、スパゲティ	ツナ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ もも缶	0.0(268) 0.0(13.0) 0.0(8.7) 0.0(1.3)
9月	昼食	人参ライス ツナとマカロニのグラタン キャベツのスープ バナナ	米、油 マカロニ、米粉、油、パン粉	牛乳、ツナ、チーズ	にんじん 玉ねぎ、しめじ、パセリ粉 キャベツ、コーン、にんじん バナナ	596(545) 21.9(20.6) 18.3(18.4) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		牛乳		
10火	昼食	ごはん さわらの塩麹焼き 大豆の磯煮 みそ汁	米 油、砂糖	さわら 大豆、油揚げ、ひじき みそ、わかめ	にんじん かぼちゃ、玉ねぎ	511(468) 24.6(23.1) 17.0(17.1) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★☆フライドポテト	じゃが芋、油			
11水	昼食	☆スパゲティミートソース パインサラダ ポテトスープ	スパゲティ、油、砂糖 油 じゃが芋	豚肉	玉ねぎ、トマト缶、にんじん、ピーマン パイン缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんじん	520(460) 23.3(21.1) 12.3(13.0)
	午後おやつ	牛乳 ★塩むすび	米、油	牛乳		2.0(1.7)
12木	昼食	ごはん かれいのタルタルのせ焼き 野菜炒め みそ汁	米 マヨネーズ 油	かれい、うずらの卵、みそ 豆腐、みそ	玉ねぎ、パセリ粉 キャベツ、コーン、玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、小松菜	563(508) 25.2(23.6) 18.1(17.7) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★☆かぼちゃカップケーキ	小麦粉、バター、砂糖、粉糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ	
13金	昼食	赤飯 ☆鶏肉のから揚げ ☆のりあえ	米、もち米、ごま 片栗粉、小麦、油	小豆 鶏肉 のり	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、チンゲン菜	464(420) 21.5(20.6) 13.0(13.3)
	午後おやつ	すまし汁 牛乳 せんべい・ビスケット	卒園お祝い献立	牛乳		1.6(1.4)
14土	昼食	焼きうどん キャベツのスープ もも(缶詰)	油、うどん	鶏肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ、キャベツ もも缶	0.0(248) 0.0(13.5) 0.0(6.0) 0.0(1.2)
16月	昼食	☆ビビンバ わかめスープ ヨーグルト	米、油、砂糖、ごま油	豚肉、みそ わかめ ヨーグルト	もやし、小松菜、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく 玉ねぎ、にんじん	566(521) 24.5(23.2) 15.5(15.6)
	午後おやつ	牛乳 ★ごま入りサブレ	小麦粉、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳 豆乳		1.6(1.4)

献立表

2026年3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			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	材 料 名			
		★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	
17 火	昼食	ごはん ☆かれのいのつぶら 和風サラダ さつまい	米 小麦粉、油、片栗粉 油、砂糖 さつまい	かれい みそ	キャベツ、もやし、きゅうり 大根、ねぎ、にんじん	502(455) 23.4(21.2) 13.2(13.7) 1.5(1.2)
	午後おやつ	牛乳 ★☆水羊羹	砂糖	牛乳 こしあん、寒天		
18 水	昼食	☆きつねうどん ☆ひじきとさつまいの煮物 はっ酵乳	うどん さつまい、油、砂糖	鶏肉、油揚げ ひじき はっ酵乳	玉ねぎ、にんじん、小松菜 にんじん	550(498) 23.8(22.4) 11.1(12.1) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ★☆おにぎり(鮭)	米、ごま	牛乳 鮭フレーク		
19 木	昼食	ごはん さばの照り焼き じゃが芋のきんぴら 臭たくさん味噌汁	米 油、砂糖 じゃが芋、油、砂糖	さば 生揚げ、みそ	しょうが にんじん、ごぼう 大根、ほうれん草、にんじん	541(510) 23.9(22.7) 17.2(17.7) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
21 土	昼食	和風スパゲティ ポテトスープ もも(缶詰)	油、スパゲティ じゃが芋	ツナ	にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ もも缶	0.0(269) 0.0(13.0) 0.0(8.6) 0.0(1.1)
23 月	昼食	☆カナディアンドライカレー グリーンサラダ じゃが芋とわかめのスープ	米、油、砂糖 油 じゃが芋	豚肉、大豆 わかめ	玉ねぎ、トマト缶、にんじん キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、コーン にんじん	518(473) 21.4(20.0) 12.8(13.5) 2.0(1.7)
	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		
24 火	昼食	ごはん さばのねぎみそ焼き ☆三色あえ 五目汁	米 油、砂糖	さば、みそ 油揚げ	ねぎ キャベツ、小松菜、にんじん 大根、にんじん、玉ねぎ、ごぼう	483(447) 23.3(22.1) 15.3(15.9) 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		
25 水	昼食	☆焼きそば ☆煮豆 青菜スープ	中華めん、油 砂糖	豚肉、青のり 金時豆	キャベツ、もやし、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ	463(422) 17.6(16.9) 12.8(13.4) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★☆大学いも	さつまい、砂糖、油、ごま	牛乳		
26 木	昼食	鶏肉のクリームシチューかけライス ベジタブルスープ ☆アップルゼリー	米、じゃが芋、小麦粉、油、バター 砂糖	牛乳、鶏肉 寒天	玉ねぎ、にんじん えのきたけ、にんじん、キャベツ りんごジュース	55(516) 19.2(18.5) 17.3(17.5) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい2種		牛乳		
27 金	昼食	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き ひじきのサラダ みそ汁	米 パン粉、油 油、砂糖 じゃが芋	鮭、チーズ ひじき みそ	パセリ粉 キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、小松菜	479(428) 23.5(21.2) 14.1(13.9) 1.5(1.3)
	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 いため煮 もも(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 もも缶	0.0(267) 0.0(14.0) 0.0(6.0) 0.0(0.9)
30 月	昼食	高野豆腐のピラフ ごまドレッシングサラダ もやしと青菜のスープ	米、油 油、ごま	豚肉、高野豆腐	玉ねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、にんじん、きゅうり もやし、チンゲン菜	514(468) 20.2(19.0) 11.8(12.7) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★☆おにぎり(わかめ)	米、油	牛乳 わかめ		
31 火	昼食	ツナ丼 けんちん汁 バナナ	米、油、砂糖、片栗粉 さといも、油	ツナ 豆腐	玉ねぎ、にんじん 大根、にんじん、小松菜 バナナ	523(458) 18.7(17.6) 15.0(15.2) 1.2(1.0)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		

※乳児のみ牛前に牛乳が出ます。

※★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
キャベツ、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー
さわか
を献立に取り入れました。

物質の都合上、献立を変更することがあります。
ご了承ください。

《給食栄養目標量》
574(462)
23.0(18.5)
15.9(12.8)
1.6(1.5)