



献立表



2024年05月

柏市立柏保育園(一般)

日 曜	献立				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	
	時間帯	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	
1 水	昼食	スパゲティナポリタン みかんサラダ ポテトスープ	スパゲティ、油 油 じゃが芋	豚肉	玉ねぎ、トマト缶、にんじん、しめじ、ピーマン みかん缶、キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ	486(433) 21.2(19.5) 11.2(12.1) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(おかか)	米、油	牛乳 かつお節		
2 木	昼食	大豆ピラフ フレンチサラダ 青菜スープ	米、油 油	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、小松菜	452(415) 18.8(17.8) 13.8(14.8) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムクラッカー	クラッカー	牛乳	いちごジャム	
7 火	昼食	鮭チャーハン コーンサラダ オニオンスープ	米、油 油	鮭フレーク	玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん 玉ねぎ、ほうれん草、えのきたけ	471(414) 17.3(16.4) 15.6(15.6) 2.0(1.7)
	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 牛乳、チーズ		
8 水	昼食	ごはん 鶏肉のケチャップソースあえ 大根サラダ 豆腐スープ	米 油、砂糖、片栗粉 油、ごま	鶏肉	玉ねぎ、にんにく 大根、キャベツ、きゅうり にんじん	524(468) 23.0(20.8) 13.3(13.8) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん	
9 木	昼食	ごはん 鯖の立田揚げ のりあえ みそ汁	米 片栗粉、油	鯖 のり みそ	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん かぼちゃ、ねぎ	580(511) 23.0(20.8) 20.5(19.3) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 ★豆乳バナナケーキ(卵・乳なし)	ミックス粉、砂糖、油	牛乳 豆乳	バナナ、レモン果汁	
10 金	昼食	ミートサンド キャベツのスープ フルーツ和え	ロールパン(卵・乳なし)、油、片栗粉	豚肉	玉ねぎ、ピーマン、にんじん キャベツ、にんじん、玉ねぎ パイン缶、みかん缶、もも缶	401(367) 16.8(16.2) 12.1(12.5) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
11 土	昼食	スパゲティのトマト煮 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、トマト缶、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(277) 0(12.7) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
13 月	昼食	ポークカレーライス パインサラダ バナナ	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 バナナ	599(529) 17.9(16.9) 17.5(17.4) 1.3(1.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
14 火	昼食	ごはん かれの磯辺揚げ おひたし みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かれの、青のり	キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ	553(492) 25.4(22.7) 14.5(14.8) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド(ブルーベリー)	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
15 水	昼食	豚肉と生揚げの味噌炒め飯 煮豆 すまし汁	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖	生揚げ、豚肉、みそ 金時豆	キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、にんじん、にら、にんにく、しょうが 玉ねぎ、にんじん、いんげん	557(483) 23.6(21.4) 14.0(14.3) 1.7(1.4)
	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		
16 木	昼食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 三色サラダ かきたま汁	米 砂糖 油 片栗粉	鶏肉	玉ねぎ、しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん 大根、ねぎ	442(403) 22.4(20.3) 12.9(13.4) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★フライドポテト	じゃが芋、油	牛乳		
17 金	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き コールスロー ベジタブルスープ	米 米パン粉、油 油、砂糖	鮭、チーズ	パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、小松菜、にんじん	460(433) 22.5(20.5) 12.0(13.0) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		

日 曜	時間帯	献立			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()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	
18 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(262) 0.0(14.0) 0.0(6.0) 0.0(0.9)
20 月	昼食	豆腐のオイスターソース飯 春雨スープ ★アップルゼリー	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 はるさめ 砂糖	豆腐、鶏肉 寒天	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、干しいたけ キャベツ、ねぎ、にんじん りんごジュース	473(419) 19.0(17.8) 11.8(12.6)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		1.3(1.2)
21 火	昼食	ごはん 鯖の照り焼き わかめサラダ じゃが芋とコーンのスープ	米 油、砂糖 油、ごま じゃが芋	鯖 わかめ	しょうが キャベツ、にんじん コーン、玉ねぎ	461(416) 22.7(20.5) 14.7(14.6) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 ★水羊羹	砂糖	牛乳 こしあん、寒天		
22 水	昼食	煮込みうどん ひじきとさつま芋の煮物 はっ酵乳	うどん さつま芋、油、砂糖	鶏肉 油揚げ、ひじき はっ酵乳	ねぎ、ほうれん草、にんじん、大根、干しいたけ にんじん	537(488) 23.4(22.0) 9.3(10.6)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭とグリーンピース)	米	牛乳 鮭フレーク	グリーンピース	2.2(1.8)
23 木	昼食	ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ コーンポテト 水菜スープ	米 砂糖、油、片栗粉 じゃが芋、油	鶏肉	レモン果汁、しょうが コーン、玉ねぎ 玉ねぎ、水菜、にんじん	557(495) 26.1(23.3) 17.1(16.8) 2.1(1.7)
	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、青のり、かつお節	キャベツ	
24 金	昼食	人参ごはん かれのいカレー揚げ ごま酢あえ みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉 ごま、砂糖	かれのい 豆腐、みそ	にんじん しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、小松菜	493(437) 22.9(20.7) 16.8(16.2) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット	ビスケット(小麦)	牛乳		
25 土	昼食	和風スパゲティ オニオンスープ みかん(缶詰)	油、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 みかん缶	0(263) 0.0(13.1) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
27 月	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き グリーンアスパラソテー ミネストローネ	米 油 油 じゃが芋、マカロニ	鶏肉	マーマレード キャベツ、玉ねぎ、アスパラガス、にんじん にんじん、トマト、玉ねぎ	470(443) 21.4(19.8) 12.4(13.7) 1.6(1.3)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン	バームクーヘン(小麦)	牛乳 バームクーヘン(卵・乳)		
28 火	昼食	高野豆腐のドライカレー(小麦粉なし) ブロッコリーサラダ チンゲン菜スープ	米、油、砂糖 油 油	豚肉、高野豆腐	トマト缶、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、にんにく、しょうが キャベツ、ブロッコリー、コーン、きゅうり チンゲン菜、玉ねぎ	459(405) 19.1(17.8) 11.0(12.0)
	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		1.8(1.6)
29 水	昼食	ごはん 鯖のみそ煮 ごまあえ 五目汁	米 砂糖 ごま、砂糖 油	鯖、みそ 豆腐	ねぎ、しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん にんじん、大根、えのきたけ、ねぎ	502(449) 24.5(21.9) 16.4(16.0) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★ミルクラスク	食パン	牛乳 れんにゅう		
30 木	昼食	ジャージャーめん もやしのスープ ヨーグルト	うどん、油、片栗粉、砂糖	豚肉、みそ ヨーグルト	ねぎ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、にんにく もやし、にんじん、小松菜	547(499) 27.2(25.2) 11.2(12.2)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(ごま)	米、油、ごま	牛乳		2.3(1.9)
31 金	昼食	ごはん 鯖の照り焼き 小松菜のいり煮 みそ汁	米 油、砂糖 油、砂糖 じゃが芋	鯖 油揚げ みそ、わかめ	キャベツ、小松菜、にんじん、しいたけ 玉ねぎ	465(437) 22.7(20.7) 11.0(12.2) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		

※乳児のみ午前に牛乳が出ます。

※★印は手作りおやつです。

※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。



旬の食材として
アスパラガス キャベツ 小松菜
チンゲン菜 玉ねぎ かのれい
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

給食栄養目標値

574(462)
23.0(18.5)
15.9(12.8)
1.6(1.5)