

献立表

2026年 4月



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 <small>()は未満児</small> | |
|---------|---------------|---------------------------------|---|----------------------------|--|--|
| | | 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 | 鶏肉丼 みそ汁 フルーツ和え | 米、油、片栗粉、砂糖 じゃが芋 | 鶏肉 みそ、わかめ | 玉ねぎ、キャベツ、にんじん にんじん パイン缶、みかん缶 | 510(463) 20.0(18.6) 10.7(12.2) |
| | 午後おやつ | 牛乳 よつかん・せんべい | | 牛乳 | | 1.5(1.3) |
| 2 木 | 昼食 | 麻婆豆腐飯 煮豆 春キャベツのスープ | 米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖 | 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、玉ねぎ、にんじん | 540(484) 23.2(21.3) 15.3(16.0) |
| | 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 | | 1.7(1.5) |
| 3 金 | 昼食 | ごはん かれいの煮付け ごまあえ みそ汁 | 米 砂糖 ごま、砂糖 さつま芋 | かれい みそ、油揚げ | しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ | 506(454) 23.3(21.0) 9.0(10.4) 1.9(1.6) |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★塩むすび | 米、油 | 牛乳 | | |
| 4 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、キャベツ にんじん、玉ねぎ もも缶 | 0(274) 0.0(13.3) 0.0(8.7) 0.0(1.1) |
| | 6 月 | 昼食 | チキンライス フレンチサラダ ベジタブルスープ | 米、油 油 じゃが芋 | 鶏肉 | 玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、にんじん |
| 7 火 | 昼食 | ごはん かれいの照り焼き 野菜炒め みそ汁 | 米 油、砂糖 油 | かれい 豆腐、みそ | しょうが キャベツ、コーン、玉ねぎ、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ | 504(453) 23.3(21.0) 13.7(14.1) 1.7(1.4) |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★いちごジャムケーキ | ミックス粉、いちごジャム、油、砂糖 | 牛乳 豆乳 | レモン果汁 | |
| 8 水 | 昼食 | 煮込みうどん ひじきとさつま芋の煮物 バナナ | うどん さつま芋、油、砂糖 | 鶏肉 油揚げ、ひじき | 大根、ほうれん草、にんじん、ねぎ、干しいたけ にんじん バナナ | 539(478) 20.2(18.9) 9.4(10.7) |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★茶めしおにぎり | 米、油 | 牛乳 | | 1.8(1.5) |
| 9 木 | 昼食 | チキンカレーライス もやしのスープ アップルゼリー | 米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 砂糖 | 鶏肉、スキムミルク 寒天 | 玉ねぎ、にんじん もやし、小松菜、にんじん りんごジュース | 545(474) 21.6(19.8) 16.0(16.0) |
| | 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 | | 1.6(1.4) |
| 10 金 | 昼食 | ごはん かれいの天ぷら 三色あえ みそ汁 | 米 小麦粉、油、片栗粉 | かれい 豆腐、みそ | キャベツ、ほうれん草、にんじん 大根、ねぎ | 479(427) 22.8(20.6) 15.8(15.3) |
| | 午後おやつ | 牛乳 せんべい・ビスケット | | 牛乳 | | 1.4(1.2) |
| 11 土 | 昼食 | 焼きうどん オニオンスープ 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 もも缶 | 0(248) 0.0(13.5) 0.0(6.0) 0.0(1.2) |
| | 13 月 | 昼食 | ごはん 鶏肉のケチャップソースあえ ブロッコリーサラダ ポテトスープ | 米 油、砂糖、片栗粉 油 じゃが芋 | 鶏肉 ツナ わかめ | 玉ねぎ、にんにく ブロッコリー、キャベツ、きゅうり にんじん |
| 14 火 | 午後おやつ | 牛乳 バームクーヘン | | 牛乳 | | |
| | 昼食 | ごはん 鮭の塩麹焼き のりあえ みそ汁 | 米 油 | 鮭 のり みそ | キャベツ、ほうれん草、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ | 500(449) 23.7(21.3) 9.2(10.4) 1.8(1.5) |
| 15 水 | 午後おやつ | 牛乳 ★おにぎり(人参) | 米、油 | 牛乳 | にんじん | |
| | 昼食 | 豆腐のオイスターソース飯 春雨スープ バナナ | 米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 はるさめ | 豆腐、鶏肉 | 玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ にんじん、キャベツ バナナ | 541(466) 21.3(19.6) 13.4(13.8) |
| 午後おやつ | 牛乳 ★ホットケーキ | ミックス粉、砂糖、マーガリン | 牛乳 牛乳、卵 | | 1.5(1.3) | |



| 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 | 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 木 | 昼食 | ごはん かれのいフライ コーンサラダ みそ汁 | 米 油、パン粉、小麦粉 油 | かれのい 豆腐、みそ | キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん 玉ねぎ、にんじん | 509(456) 24.7(22.2) 16.0(15.9) 1.5(1.3) |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★水羊羹 | 砂糖 | こしあん、寒天 | | |
| 17 金 | 昼食 | ピビンバ キャベツのスープ はっ酵乳 | 米、油、砂糖、ごま油 | 豚肉、みそ | もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、玉ねぎ | 490(453) 22.3(21.1) 10.5(11.8) |
| | 午後おやつ | 牛乳 せんべい・いもがし | | はっ酵乳 牛乳 | | 1.5(1.3) |
| 18 土 | 昼食 | スパゲティのトマト煮 青菜スープ もも(缶詰) | 油、スパゲティ | ツナ | にんじん、トマト缶、玉ねぎ ほうれん草、玉ねぎ もも缶 | 0(273) 0.0(12.5) 0.0(8.7) 0.0(1.1) |
| | 午後おやつ | 牛乳 せんべい・野菜かりんとう | | | | |
| 20 月 | 昼食 | 高野豆腐のドライカレー パインサラダ マカロニスープ | 米、油、砂糖 油 マカロニ | 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 パイン缶、キャベツ、きゅうり チンゲン菜、にんじん | 465(413) 18.2(17.2) 11.4(12.3) |
| | 午後おやつ | 牛乳 | | 牛乳 | | 1.8(1.5) |
| 21 火 | 昼食 | ごはん かれのいのみそマヨ焼き 切干大根の煮物 すまし汁 | 米 マヨネーズ 砂糖、油 | かれのい、みそ 油揚げ | にんじん、切干大根 小松菜、玉ねぎ、えのきたけ | 449(409) 22.3(20.2) 14.4(14.7) 1.4(1.2) |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★フライドポテト | じゃが芋、油 | 牛乳 | | |
| 22 水 | 昼食 | 焼きそば かぼちゃの甘煮 オニオンスープ | 中華めん、油 砂糖 | 豚肉、青のり | キャベツ、もやし、にんじん かぼちゃ 玉ねぎ、にんじん | 481(436) 21.4(19.9) 12.2(12.9) |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★ツナおにぎり | 米 | 牛乳 ツナ | にんじん、玉ねぎ | 2.4(2.0) |
| 23 木 | 昼食 | たけのこごはん 鯖の照り焼き おひたし みそ汁 | 米、砂糖 油、砂糖 | 油揚げ さば | たけのこ、にんじん しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ | 517(440) 25.4(22.3) 20.9(19.5) 2.4(2.0) |
| | 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 | | |
| 24 金 | 昼食 | ごはん 揚げ鶏の甘辛ソースあえ ごまドレッシングサラダ みそ汁 | 米 片栗粉、小麦粉、油、砂糖 油、ごま | 鶏肉 豆腐、みそ | にんにく キャベツ、にんじん、きゅうり にんじん、チンゲン菜 | 483(428) 21.8(19.8) 16.0(15.4) 1.6(1.3) |
| | 午後おやつ | 牛乳 せんべい・ビスケット | | 牛乳 | | |
| 25 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 | チンゲン菜、にんじん、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) |
| | 午後おやつ | 牛乳 せんべい2種 | | 牛乳 | | |
| 27 月 | 昼食 | ツナライス 大根サラダ わかめとじゃが芋のスープ | 米、油 油、ごま じゃが芋 | ツナ わかめ | 玉ねぎ、にんじん、コーン、赤パプリカ、ピーマン キャベツ、大根、きゅうり、にんじん 玉ねぎ | 471(428) 16.0(15.5) 15.7(16.2) |
| | 午後おやつ | 牛乳 | | 牛乳 | | 1.9(1.6) |
| 28 火 | 昼食 | ごはん さばのみそ煮 コーンあえ けんちん汁 | 米 砂糖 砂糖 油 | さば、みそ 豆腐 | ねぎ、しょうが ほうれん草、コーン、キャベツ、にんじん にんじん、大根、ねぎ | 446(404) 21.5(19.6) 13.7(13.8) 1.5(1.3) |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★レモンゼリー | 砂糖 | 牛乳 寒天 | パイン缶、レモン果汁 | |
| 30 木 | 昼食 | ごまかけごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 卵入りみそ汁 | 米、ごま じゃが芋、油、片栗粉、砂糖 | 鶏肉、高野豆腐 卵、みそ | 玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ、小松菜 | 534(478) 23.7(21.7) 12.5(13.2) |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★おにぎり(おかか) | 米、油 | 牛乳 かつお節 | | 1.6(1.4) |

★4月は新入園児が多いため、食べやすい献立を取り入れています。
 ※乳児のみ午前に牛乳が出ます。
 ※★印は手作りおやつです。



旬の食材として
 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 筍
 ブロッコリー 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)