

献立表

2025年08月

柏市立柏保育園(一般)

日 曜	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	
	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					
1 金	昼食	ごはん かれいの煮付け ごまあえ さつま汁	米 砂糖 ごま、砂糖 さつま芋	かれい みそ、油揚げ 牛乳	しょうが キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ	460(434) 21.8(20.0) 9.2(10.8) 1.6(1.4)		
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし						
2 土	昼食	スパゲティのトマト煮 キャベツのスープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ	ツナ 	にんじん、トマト缶、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ、キャベツ みかん缶	0.0(274) 0.0(12.7) 0.0(8.7) 0.0(1.1)		
4 月	昼食	チキンライス パインサラダ マカロニスープ	米、油 油 マカロニ	鶏肉 	玉ねぎ、にんじん、ピーマン パイン缶、キャベツ、きゅうり にんじん、チンゲン菜	447(443) 16.3(16.3) 10.6(12.0) 1.7(1.5)		
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳				
5 火	昼食	ごはん 鯖の立田揚げ コーンあえ みそ汁	米 油、片栗粉、小麦粉 砂糖	さば 豆腐、みそ 牛乳 寒天	しょうが キャベツ、コーン、小松菜、にんじん 玉ねぎ、しめじ	483(433) 22.5(20.3) 16.7(16.2) 1.4(1.2)		
	午後おやつ	牛乳 ★グレープゼリー	砂糖		ぶどうジュース			
6 水	昼食	ジャージャーめん にらスープ はっ酵乳	うどん、油、片栗粉、砂糖 じゃが芋	豚肉、みそ はっ酵乳 牛乳	玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく にら、にんじん	531(483) 26.2(24.3) 10.6(11.7) 2.0(1.7)		
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油		にんじん			
7 木	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き 大豆の磯煮 みそ汁	米 パン粉、油 油、砂糖	鮭、チーズ 大豆、油揚げ、ひじき みそ 牛乳 豆乳	パセリ キャベツ、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜	578(511) 28.2(24.9) 18.0(17.5) 1.8(1.5)		
	午後おやつ	牛乳 ★豆乳バナナケーキ	ミックス粉、油、砂糖		バナナ、レモン果汁			
8 金	昼食	麻婆なす飯 甘酢あえ 豆腐スープ	米、油、はるさめ、片栗粉、砂糖 砂糖	豚肉、みそ わかめ 豆腐 牛乳	なす、ねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、みかん缶、きゅうり もやし、にんじん	448(422) 19.2(18.1) 12.5(12.8) 1.6(1.4)		
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット						
9 土	昼食	焼きうどん ポテトスープ みかん(缶詰)	油、うどん じゃが芋 	ツナ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(260) 0.0(11.2) 0.0(8.4) 0.0(1.3)		
12 火	昼食	ごはん 豚肉のフルーツソース焼き コーンポテト 野菜スープ	米 油、砂糖 じゃが芋、油	豚肉	パイン缶、玉ねぎ 玉ねぎ、コーン、にんじん 小松菜、もやし、にんじん	496(448) 22.5(20.8) 15.0(15.2) 1.6(1.4)		
	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				
13 水	昼食	高野豆腐のドライカレー わかめスープ フルーツ和え	米、油、砂糖	豚肉、高野豆腐 わかめ	トマト缶、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが 玉ねぎ、にんじん パイン缶、みかん缶	461(453) 16.7(16.7) 11.1(12.7) 1.7(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			
14 木	昼食	ツナ丼 煮豆 ポテトスープ	米、油、片栗粉、砂糖 砂糖 じゃが芋	ツナ 金時豆	玉ねぎ、にんじん、コーン にんじん、玉ねぎ	569(524) 19.3(18.5) 13.7(14.2) 1.4(1.2)		
	午後おやつ	牛乳 ★塩むすび	米、油	牛乳				
15 金	昼食	とうもろこしごはん 高野豆腐の煮物 みそ汁	米 じゃが芋、油、砂糖、片栗粉 い	高野豆腐 みそ 牛乳	コーン 玉ねぎ、にんじん、干しいたけ にんじん、玉ねぎ	424(404) 15.8(15.6) 11.1(12.6) 1.8(1.6)		
	午後おやつ	牛乳 せんべい2種						
16 土	昼食	和風スパゲティ ベジタブルスープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ	ツナ 	にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(259) 0.0(12.9) 0.0(8.6) 0.0(1.1)		

献立表

2025年08月

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
			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月	昼食	米粉カレーライス みかんサラダ 青菜と人参のスープ	米、じゃが芋、米粉、油	鶏肉	玉ねぎ、にんじん みかん缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんじん、小松菜	505(491) 19.9(19.3) 13.5(14.7)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		牛乳		1.6(1.3)
19火	昼食	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 みそ汁	米 油 さつま芋、油、砂糖	鮭 油揚げ、ひじき みそ	にんじん 大根、玉ねぎ、小松菜	465(418) 24.0(21.5) 10.4(11.4)
	午後おやつ	牛乳 ★水羊羹	砂糖	牛乳 こしあん、寒天		1.6(1.4)
20水	昼食	冷しうどん かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	うどん 砂糖	鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ、きゅうり、にんじん かぼちゃ	522(479) 23.0(21.9) 7.4(9.2)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(おかか)	米、油	牛乳 かつお節		2.0(1.7)
21木	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き のりあえ 卵入りみそ汁	米 油、砂糖、片栗粉	豚肉、生揚げ のり 卵、みそ	玉ねぎ、しょうが もやし、小松菜、にんじん にんじん、えのきたけ	505(455) 25.0(22.8) 15.5(15.6)
	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		1.8(1.5)
22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 じゃが芋	かれい みそ、わかめ	キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ	495(462) 21.5(19.8) 13.3(14.1)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		1.4(1.2)
23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	0.0(262) 0.0(14.0) 0.0(6.0)
						0.0(0.9)
25月	昼食	豆腐のオイスターソース飯 ワンタンスープ フルーツ和え	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 ワンタンの皮	豆腐、鶏肉	玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ キャベツ、にんじん パイン缶、みかん缶	467(446) 19.4(18.7) 11.9(12.8)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		1.5(1.3)
26火	昼食	鮭ライス キャベツサラダ もやしとかぼちゃのスープ	米、油 油	鮭フレーク	玉ねぎ、小松菜 キャベツ、きゅうり、にんじん かぼちゃ、もやし、にんじん	446(426) 13.7(14.1) 12.3(13.1)
	午後おやつ	牛乳 ★大芋いも	さつま芋、砂糖、油、ごま	牛乳		1.6(1.4)
27水	昼食	わかめごはん かれいのタンドール焼き ベジタブルポテト 青菜スープ	米、ごま 油 じゃが芋、油	わかめ かれい、ヨーグルト	しょうが キャベツ、コーン、にんじん 玉ねぎ、小松菜	510(457) 23.5(21.2) 10.1(11.3)
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド(苺)	食パン	牛乳	いちごジャム	2.0(1.7)
28木	昼食	焼きそば チンゲン菜スープ アップルゼリー	中華めん、油 砂糖	豚肉、青のり 寒天	キャベツ、もやし、にんじん チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ りんごジュース	472(428) 21.8(20.2) 11.3(12.2)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭)	米、ごま	牛乳 鮭フレーク		2.2(1.8)
29金	昼食	ごはん 鯖の香味焼き 春雨のあえもの みそ汁	米 油、砂糖 はるさめ、ごま、油、砂糖	さば 豆腐、みそ	ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、にんじん	490(432) 22.7(20.5) 18.4(17.1)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		1.6(1.3)
30土	昼食	スパゲティのカレー煮 オニオンスープ みかん(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 みかん缶	0.0(262) 0.0(13.1) 0.0(8.7)
						0.0(1.3)
※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 きゅうり トマト ピーマン かぼちゃ とうもろこし なす を献立に取り入れました。		〈給食栄養目標量〉 574(462) 230(18.5) 15.9(12.8)
				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。		1.6(1.4)