

献立表

2025年05月



柏市立柏保育園(一般)

日 曜	献立		材 料 名			エネルギー
	時間帯	土曜日の昼食は0～2歳のみ	黄	赤	緑	たんぱく質
		★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	脂質／食塩相当量 ()は未測定
1 木	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	488(435) 21.6(19.8) 11.1(12.0)
	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	1.9(1.6)
2 金	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、チンゲン菜、にんじん、干しいだけ キャベツ、ねぎ、にんじん りんごジュース	480(469) 18.9(18.4) 11.5(12.6)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		1.3(1.2)
7 水	昼食	高野豆腐のドライカレー 和風大根サラダ 青菜とじゃが芋のスープ	米、油、砂糖 油、ごま じゃが芋	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 大根、キャベツ、きゅうり、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ	512(478) 19.0(18.3) 11.0(12.0)
	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)
8 木	昼食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 三色和え かきたま汁	米 砂糖 油 片栗粉	鶏肉 卵	玉ねぎ、しょうが キャベツ、小松菜、にんじん 大根、にんじん、ほうれん草	493(446) 22.8(21.0) 16.3(16.2) 2.1(1.8)
	午後おやつ	牛乳 ★チーズスコーン	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 牛乳、チーズ		
9 金	昼食	ごはん かれいの磯辺揚げ おひたし みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かれい、青のり 豆腐、みそ	もやし、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、にんじん	476(423) 22.8(20.6) 15.5(15.1) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
10 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、ほうれん草 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(277) 0.0(12.7) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
12 月	昼食	人参ごはん 鶏肉のマーマレード焼き グリーンアスパラソテー コーンポタージュ	米 油 油 じゃが芋、油、片栗粉	鶏肉	にんじん マーマレード キャベツ、にんじん、アスパラガス コーン、玉ねぎ	502(469) 21.6(20.0) 13.6(14.6) 1.6(1.3)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		牛乳		
13 火	昼食	ごはん 鮭フライ コーンサラダ 根菜汁	米 油、パン粉、小麦粉 油 油	鮭 みそ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん 大根、ねぎ、にんじん、ごぼう	519(464) 24.5(21.9) 17.1(16.8) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★水羊羹	砂糖	牛乳 こしあん、寒天		
14 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	大根、ねぎ、にんじん、ほうれん草、干しいだけ にんじん	519(473) 21.3(20.3) 8.7(10.2)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(わかめ)	米、油	牛乳 わかめ		2.0(1.8)
15 木	昼食	豚肉と豆腐の味噌炒め飯 煮豆 すまし汁	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖 ふ	豆腐、豚肉、みそ 金時豆	キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、にんじん、にら、しょうが、にんにく ねぎ、にんじん	512(458) 22.2(20.4) 12.1(12.8)
	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		1.5(1.3)
16 金	昼食	ごはん さばの香味焼き 小松菜のいり煮 みそ汁	米 油、砂糖 油、砂糖	さば 油揚げ わかめ、みそ	ねぎ、しょうが キャベツ、小松菜、にんじん、しいたけ かぶ、玉ねぎ、かぶの葉	499(446) 21.9(20.0) 16.6(15.0) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
17 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)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
19 月	昼食	ボークカレーライス ベジタブルスープ グレープゼリー	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 砂糖	豚肉、スキムミルク 寒天	玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ、にんじん、キャベツ ぶどうジュース	529(508) 17.0(16.8) 14.3(14.9)
	午後おやつ	牛乳		牛乳		1.6(1.4)

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	
20 火	昼食	ごはん 鮭の照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米 油、砂糖 砂糖、油 じゃが芋	鮭 油揚げ みそ、わかめ	にんじん、小松菜、切干大根 玉ねぎ、にんじん	495(443) 22.1(20.0) 17.2(16.6) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★シュガーラスク	食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		
21 水	昼食	高野豆腐のピラフ 具たくさんトマトスープ フルーツ和え	米、油 油	豚肉、高野豆腐	玉ねぎ、にんじん、ピーマン トマトジュース缶、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく パイン缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	502(470) 16.8(16.6) 15.2(15.4) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★豆乳揚げドーナツ	ミックス粉、小麦粉、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳 豆乳		
22 木	昼食	ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ のりあえ みそ汁	米 砂糖、油、片栗粉	鶏肉 のり 豆腐、みそ	レモン果汁、しょうが もやし、ほうれん草、にんじん にんじん、玉ねぎ	523(483) 27.0(24.0) 15.6(17.0) 2.0(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	
23 金	昼食	ごはん さばのしょうが煮 わかめの和え物 みそ汁	米 砂糖 油 じゃが芋	さば わかめ みそ	しょうが キャベツ、にんじん 玉ねぎ、にんじん	455(407) 23.4(21.0) 12.7(12.8) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
24 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(262) 0.0(13.1) 0.0(8.7) 0.0(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		
26 月	昼食	ごまかけごはん じゃがいものうま煮 みそ汁 バナナ	米、ごま じゃが芋、しらたき、油、砂糖	豚肉 みそ	玉ねぎ、にんじん にんじん、かぶ、かぶの葉 バナナ	468(425) 17.6(16.9) 10.3(11.4) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		
27 火	昼食	鮭チャーハン 中華サラダ ワンタンスープ	米、油 ごま、ごま油、砂糖 ワンタンの皮	鮭フレーク 鶏肉	玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん ねぎ、小松菜	452(430) 16.3(16.1) 14.4(14.8) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★米粉のマーマレードケーキ	米粉、油、砂糖	牛乳 卵	マーマレード	
28 水	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 豆腐スープ	米 油、砂糖、片栗粉 油	鶏肉 豆腐	玉ねぎ、にんにく ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、コーン にんじん、チンゲン菜	518(466) 22.4(20.7) 12.5(13.2) 1.9(1.6)
	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	
29 木	昼食	ジャージャーめん コーンポテト もやしのスープ	うどん、油、片栗粉、砂糖 じゃが芋、油	豚肉、みそ	ねぎ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、にんにく 玉ねぎ、コーン もやし、にんじん、小松菜	543(486) 25.1(22.8) 12.2(12.9) 2.2(1.8)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(ひじき)	米、ごま、油	牛乳 ひじき、かつお節		
30 金	昼食	ごはん かれのいカレー揚げ いんげんのごまあえ みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉 ごま、砂糖	かれい 豆腐、みそ	しょうが キャベツ、いんげん、にんじん 玉ねぎ、ほうれん草	515(478) 23.2(21.1) 15.6(15.9) 1.6(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
31 土	昼食	焼きうどん キャベツのスープ みかん(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 みかん缶	0(243) 0.0(13.5) 0.0(6.0) 0.0(1.2)
	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。				旬の食材として アスパラガス キャベツ 小松菜 玉ねぎ チンゲン菜 かれい 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。		〈給与栄養目標量〉 574(462) 23.0(18.5) 15.9(12.8) 1.6(1.4)

