



献立表



2023年10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 脂質/塩分 ()は未満児
		土曜日の昼食は0~2歳のみ	黄	材 料 名		
		★手作りおやつ	熱と力になるもの	赤	緑	
				血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2月	昼食	米粉カレーライス みかんサラダ 青菜スープ	米、じゃが芋、米粉、油 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、小松菜	514(466) 19.7(18.5) 12.9(14.0)
	午後おやつ	牛乳 せんべい2種	せんべい	牛乳		1.9(1.6)
3月	昼食	ごはん かれのい煮付け ごまあえ 五目汁	米 砂糖 ごま、砂糖	かれのい	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん ねぎ、にんじん、大根、ごぼう	464(424) 23.7(21.4) 9.6(10.8) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★ミルクラスク(乳)	食パン	牛乳 れんにゅう		
4月	昼食	チャーハン もやしのナムル わかめスープ	米、油 ごま油	豚肉	ねぎ、ピーマン、にんじん もやし、きゅうり、にんじん 玉ねぎ	484(442) 19.5(18.4) 14.1(14.5)
	午後おやつ	牛乳 ★大学いも	さつまいも、砂糖、油、ごま	豆腐、わかめ 牛乳		1.9(1.6)
5月	昼食	トマトときのこのスパゲティ じゃが芋とコーンのスープ はっ酵乳	スパゲティ、油 じゃが芋	鶏肉	トマト缶、玉ねぎ、しいたけ、ほうれん草、しめじ、にんじん コーン、玉ねぎ	511(457) 25.9(23.5) 10.5(11.5)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭)	米、ごま	はっ酵乳 牛乳 鮭フレーク		1.9(1.6)
6月	昼食	わかめごはん 焼きカレーコロッケ 野菜ソテー みそ汁	米 マッシュポテト、米パン粉、油 油	わかめ 豆乳、ツナ	玉ねぎ キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン もやし、玉ねぎ	551(488) 18.0(17.2) 19.4(18.3) 2.1(1.7)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		みそ 牛乳		
7月	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(1.2)
	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	きな粉		
10月	昼食	ごはん 鶏肉のバーベキューソースかけ 大根サラダ 青菜とじゃが芋のスープ	米 片栗粉、油、砂糖 油、ごま じゃが芋	鶏肉	パイン缶、玉ねぎ、しょうが、にんにく 大根、キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、チンゲン菜	473(431) 22.4(20.4) 12.0(12.7) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
11月	昼食	ごはん 秋鮭のねぎみそ焼き 大豆の磯煮 すまし汁	米 油、砂糖 油、砂糖	鮭、みそ 大豆、油揚げ、ひじき	ねぎ にんじん 玉ねぎ、小松菜、にんじん	499(470) 25.3(23.0) 14.4(15.2) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン(卵・乳)		牛乳 バームクーヘン(卵・乳)		
12月	昼食	焼きそば さつまいもの甘煮 チンゲン菜スープ	中華めん、油 さつまいも、砂糖	豚肉、青のり	キャベツ、玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ、コーン、チンゲン菜	545(488) 22.4(20.7) 11.1(12.1)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん	2.4(2.0)
13月	昼食	ごはん かれのいの天ぷら 三色あえ みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かれのい	もやし、ほうれん草、にんじん 大根、玉ねぎ	503(471) 21.9(20.2) 13.3(14.1) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
14月	昼食	煮込みうどん 三色煮 みかん(缶詰)	うどん 砂糖、じゃが芋	鶏肉	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(246) 0.0(14.6) 0.0(4.0) 0.0(0.8)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
16月	昼食	ごはん 豚肉のケチャップソースあえ フレンチサラダ 卵と玉ねぎのスープ	米 砂糖、油、片栗粉 油 片栗粉	豚肉	玉ねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、小松菜	498(471) 21.2(20.0) 12.2(13.2) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
17月	昼食	ごまかけごはん かれのいのパン粉焼き ブロッコリーソテー マカロニスープ	米、ごま 米パン粉、油 油、砂糖 マカロニ	かれのい、チーズ	パセリ キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン 玉ねぎ、にんじん	452(409) 22.1(20.1) 10.8(11.8) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★フルーツ寒天	砂糖	牛乳 寒天	パイン缶、みかん缶	



献立表



2023年10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 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 水	昼食	鶏肉丼 煮豆 さつま汁	米、片栗粉、油、砂糖 砂糖 さつま芋	鶏肉 金時豆 みそ、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜 大根、ねぎ	587(511) 24.2(21.9) 12.9(13.5)
	午後おやつ	牛乳 ★揚げパン	ロールパン、砂糖、油	牛乳 きな粉		2.0(1.7)
19 木	昼食	麻婆なす飯 豆腐スープ バナナ	米、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉、みそ 豆腐	なす、ねぎ、にんじん、にら、しょうが にんじん、玉ねぎ バナナ	577(498) 21.6(19.8) 17.1(16.9)
	午後おやつ	牛乳 ★セサミスコーン(乳)	小麦粉、バター、砂糖、ごま	牛乳 牛乳		1.7(1.4)
20 金	昼食	茶めし 鯖の立田揚げ(ねぎソースかけ) コーンサラダ みそ汁	米 片栗粉、油、砂糖、ごま油 油	さば  みそ	にんじん ねぎ、しょうが キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ	551(486) 21.8(19.9) 19.4(17.9)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		1.6(1.4)
21 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(27.7) 0.0(12.7) 0.0(8.7)
	午後おやつ	牛乳 ★もちもちパン(乳)	小麦粉、白玉粉	牛乳 牛乳、チーズ		0.0(1.2)
23 月	昼食	高野豆腐のドライカレー パインサラダ オニオンスープ	米、油、砂糖 油	豚肉、高野豆腐	トマト缶、玉ねぎ、エリンギ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが パイン缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんじん	508(448) 20.0(18.6) 11.6(12.5)
	午後おやつ	牛乳 ★もちもちパン(乳)	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、チーズ		2.0(1.6)
24 火	昼食	ごはん 秋鮭のもみじ焼き コーンと野菜のソテー すまし汁	米 マヨネーズ 油 じゃが芋	鮭、みそ	にんじん コーン、キャベツ、にんじん、玉ねぎ 玉ねぎ、チンゲン菜	549(483) 23.5(20.9) 13.4(13.8)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(わかめ)	米、油	牛乳 わかめ		1.5(1.3)
25 水	昼食	大豆ひらフ 具だくさんトマトスープ ヨーグルト	米、油 油	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく、トマトジュース	467(442) 20.9(20.3) 11.7(12.6)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		1.6(1.4)
26 木	昼食	ごはん 鯖のしょうが煮 のりあえ みそ汁	米 砂糖	さば のり 生揚げ、みそ	しょうが 白菜、小松菜、にんじん なす、玉ねぎ	566(504) 24.5(22.2) 19.8(18.7)
	午後おやつ	牛乳 ★アップルケーキ(乳)	ミックス粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	りんご	1.7(1.5)
27 金	昼食	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ コールスロー みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉 油、砂糖 じゃが芋	鶏肉、青のり	キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、小松菜	524(488) 21.3(19.7) 15.8(16.0)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		1.6(1.3)
28 土	昼食	焼きうどん オニオンスープ 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 みかん缶	0.0(24.3) 0.0(13.5) 0.0(6.0)
	午後おやつ	牛乳 きなこ棒・せんべい		牛乳		0.0(1.3)
30 月	昼食	鮭ライス 甘酢あえ 根菜汁	米、油 砂糖 さつま芋	鮭フレーク わかめ みそ、油揚げ	玉ねぎ、小松菜、にんじん キャベツ、みかん缶、きゅうり ねぎ、大根、にんじん	442(421) 16.2(16.2) 11.6(13.1)
	午後おやつ	牛乳 きなこ棒・せんべい		牛乳		2.0(1.7)
31 火	昼食	人参ごはん かぼちゃの米粉シチュー 水菜スープ フルーツ和え	米、油 米粉、油 	豆乳、鶏肉 	にんじん かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、にんじん 玉ねぎ 水菜 パイン缶、みかん缶、もも缶	556(495) 21.6(20.1) 14.9(15.1)
	午後おやつ	牛乳 ★ハロウィンカップケーキ	ミックス粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳 牛乳		1.3(1.1)

※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
さつまいも 小松菜 白菜 大根 ほうれん草
鮭 さば りんご 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〉