

献立表



2023年11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 ()は未測定
		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 ツナサラダ オニオンスープ	スパゲティ、油	豚肉 ツナ、わかめ	玉ねぎ、トマト缶、にんじん、しめじ、ピーマン キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんじん	487(434) 22.8(20.7) 13.0(13.6)
	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)
2 木	昼食	ごはん かれいのカレー揚げ 春雨のあえもの みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉 はるさめ、ごま油、砂糖	かれい みそ、豆腐	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、小松菜	483(453) 22.5(20.6) 12.6(13.8)
	午後おやつ	牛乳 せんべい2種	せんべい	牛乳		1.7(1.5)
4 土	昼食	和風スパゲティ 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、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(264) 0.0(13.1) 0.0(8.6) 0.0(1.2)
6 月	昼食	ごはん 豚肉の香味焼き ごま酢あえ みそ汁	米 片栗粉、油、砂糖 ごま、砂糖	豚肉 みそ	玉ねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、きゅうり 白菜、にんじん	515(466) 21.6(20.0) 13.8(13.9)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		1.7(1.4)
7 火	昼食	ロールパン 鶏肉とじゃが芋のクリーム煮 ほうれん草と人参のスープ	ロールパン じゃが芋、小麦粉、油、バター	牛乳、鶏肉	玉ねぎ、にんじん ほうれん草、にんじん、玉ねぎ	526(461) 21.1(19.4) 17.7(17.2)
	午後おやつ	牛乳 ★塩むすび	米、油	牛乳		2.1(1.7)
8 水	昼食	さつまいもごはん 鯖の照り焼き コーンと野菜のソテー みそ汁	米、さつまいも、黒ごま 油、砂糖 油	鯖 みそ、豆腐	しょうが キャベツ、コーン、玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ、チンゲン菜	486(436) 22.2(20.1) 15.7(15.4)
	午後おやつ	牛乳 ★グレーゼリー(寒天)	砂糖	牛乳 寒天	ぶどうジュース	1.6(1.3)
9 木	昼食	青菜チャーハン 春雨スープ ヨーグルト	米、油 はるさめ	豚肉 ヨーグルト	小松菜、玉ねぎ、にんじん にんじん、キャベツ	511(460) 20.8(19.9) 10.8(11.8)
	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		1.7(1.5)
10 金	昼食	ごはん サーモン豆腐バーグ 人参の甘露煮 青菜とじゃが芋のスープ	米 米/パン粉、油、砂糖 砂糖、油 じゃが芋	豆腐、鶏肉、さけ	玉ねぎ、しょうが にんじん、コーン チンゲン菜、玉ねぎ	485(436) 22.6(20.9) 12.7(12.9)
	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		1.5(1.3)
11 土	昼食	カレーうどん 三色煮 みかん(缶詰)	砂糖、うどん 砂糖、じゃが芋	鶏肉	にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(245) 0.0(14.3) 0.0(4.0) 0.0(0.8)
13 月	昼食	根菜カレーライス パインサラダ たまねぎスープ	米、さつまいも、油、小麦粉、バター 油	鶏肉、スキムミルク	玉ねぎ、大根、にんじん パイン缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんじん	558(500) 18.8(17.9) 18.5(18.5)
	午後おやつ	牛乳 きなこ棒・せんべい		牛乳		1.9(1.6)
14 火	昼食	焼きそば かぶのスープ バナナ	中華めん、油	豚肉、青のり	キャベツ、もやし、にんじん かぶ、かぶの葉、玉ねぎ、にんじん バナナ	507(451) 22.9(21.0) 12.2(13.0)
	午後おやつ	牛乳 ★ツナ入りケチャップおにぎり	米、油	牛乳 ツナ	にんじん、玉ねぎ	1.8(1.5)
15 水	昼食	赤飯 鯖のみそ煮 三色あえ すまし汁	米、もち米、黒ごま 砂糖 ふ(小麦)	小豆 鯖、みそ	ねぎ、しょうが キャベツ、小松菜、にんじん にんじん、玉ねぎ	560(493) 23.6(21.2) 17.9(17.2)
	午後おやつ	牛乳 ★アップルケーキ	ミックス粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	りんご	2.0(1.7)



日 曜	時間帯	献立		材 料 名			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 ★手作りおやつ	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
16 木	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜のおひたし みそ汁	米 油、砂糖、片栗粉 ごま油 さといも	豚肉、生揚げ みそ	玉ねぎ、しょうが 白菜、小松菜、にんじん 玉ねぎ、にんじん	566(510) 23.5(21.7) 13.3(13.9) 2.0(1.7)	
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム		
17 金	昼食	ごはん かれいの天ぷら ひじきのサラダ すまし汁	米 小麦粉、油、片栗粉 油、砂糖	かれい ひじき 豆腐	キャベツ、きゅうり、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ	520(485) 22.1(20.3) 15.5(15.8) 1.3(1.2)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳			
18 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 みかん缶	0.0(270.0) 0.0(12.5) 0.0(8.7) 0.0(1.2)	
20 月	昼食	豆腐のオイスターソース飯 玉ねぎと人参のスープ みかん	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	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、玉ねぎ みかん	527(488) 20.6(19.4) 13.5(14.6) 1.3(1.1)	
	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)			
21 火	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	米 油 油 じゃが芋	鶏肉 みそ	マーマレード キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、コーン にんじん、しめじ	487(442) 23.9(21.6) 12.1(12.8) 1.8(1.5)	
	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			
22 水	昼食	ごはん 秋鮭のごま照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁	米 油、ごま、砂糖 砂糖、油	鮭 油揚げ	切干大根、にんじん、 小松菜、にんじん、玉ねぎ	506(457) 23.2(21.0) 13.0(13.5) 1.4(1.2)	
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋スティック	さつま芋、油、粉糖	牛乳			
24 金	昼食	ごはん 肉じゃが 卵入りみそ汁 かりかりいわし(1歳クラス~5歳クラス)	米 じゃが芋、油、砂糖 ごま	豚肉、高野豆腐 卵、みそ いわし	玉ねぎ、にんじん ねぎ、にんじん	497(449) 23.2(21.8) 13.5(13.6) 1.5(1.4)	
	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	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 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(260) 0.0(13.9) 0.0(6.0) 0.0(0.9)	
27 月	昼食	ハヤシライス みかんサラダ わかめともやしのスープ	米、小麦粉、油、バター、砂糖 油	豚肉 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 みかん缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、もやし	524(464) 18.1(17.1) 16.1(16.1) 1.9(1.6)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう	野菜かりんとう (小麦)	牛乳 野菜かりんとう (乳)			
28 火	昼食	ごはん かれいの煮付け おかかあえ みそ汁	米 砂糖 砂糖 さつま芋	かれい かつお節 みそ	しょうが 大根、にんじん、きゅうり ねぎ、小松菜	521(470) 22.7(20.6) 10.8(11.8) 1.8(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 ★ブルーベリージャムケーキ	ミックス粉、バター、砂糖	牛乳 牛乳	ブルーベリージャム		
29 水	昼食	きのこピラフ コーンポタージュ フルーツ和え	米、油 米粉	豚肉	にんじん、しめじ、しいたけ、玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、にんじん、コーン缶 みかん缶、もも缶、パイナップル缶	504(444) 19.2(17.9) 9.7(10.9) 1.7(1.5)	
	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			
30 木	昼食	みそ煮込みうどん さつま芋の甘煮 はっ酵乳	うどん さつま芋、砂糖	鶏肉、みそ はっ酵乳	大根、ねぎ、にんじん、小松菜、干しいたけ	544(493) 22.3(21.1) 7.7(9.4) 1.7(1.5)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(茶飯)	米、油	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
さつまいも、里芋、ほうれん草、鮭、大根、ブロッコリー
を献立に取り入れました。

物質の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

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

<給与栄養目標量>