

献立表

2023年12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/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	黄	赤	
1 金	昼食	ごはん 鯖のカレー焼き 大根サラダ みそ汁	米 油 油、ごま	鯖 みそ、油揚げ	キャベツ、大根、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、チンゲン菜			508(473) 21.8(20.0) 17.2(16.8) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳				
2 土	昼食	和風スパゲティ 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、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ、キャベツ みかん缶			0(263) 0.0(13.2) 0.0(8.7) 0.0(1.2)
	午後おやつ	牛乳 きなこ棒・せんべい						
4 月	昼食	中華丼 みそ汁 かりかりいわし(1歳クラス~5歳クラス)	米、油、片栗粉、ごま油 ごま	豚肉 みそ いわし	白菜、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、しいたけ かぼちゃ、ねぎ			483(443) 21.5(20.5) 12.4(13.6)
	午後おやつ	牛乳		牛乳			1.7(1.5)	
5 火	昼食	人参ごはん さわらのマヨネーズ焼き 野菜炒め すまし汁	米 マヨネーズ 油	さわら、みそ	にんじん キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、えのきたけ、水菜			504(451) 20.4(18.7) 17.2(16.7) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 ★大学いも	さつま芋、砂糖、油、ごま					
6 水	昼食	スパゲティ大豆ソース コーン入りスープ みかん	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	豚肉、大豆、みそ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが ほうれん草、にんじん、コーン みかん			515(464) 23.2(21.2) 11.4(12.3)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭)	米	牛乳 鮭フレーク			2.1(1.7)	
7 木	昼食	ごはん 鶏肉の香味焼き チャプチェ わかめとじゃが芋のスープ	米 砂糖、油 はるさめ、油、砂糖、ごま油、ごま じゃが芋	鶏肉 ツナ わかめ	ねぎ、にんにく キャベツ、ピーマン、にんじん 玉ねぎ			537(482) 25.0(22.5) 15.5(15.5) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★ミルクラスク(乳)	食パン	牛乳 練乳				
8 金	昼食	ごはん かれの磯辺揚げ 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	白菜、小松菜、にんじん 玉ねぎ、にんじん			495(441) 22.9(20.7) 15.8(15.3) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット	ビスケット	牛乳				
9 土	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	にんじん、玉ねぎ、小松菜 にんじん、玉ねぎ みかん缶			0(245) 0.0(14.5) 0.0(4.0) 0.0(0.8)
	午後おやつ	牛乳						
11 月	昼食	カナディアンドライカレー パインサラダ 青菜スープ	米、油、砂糖 油	豚肉、大豆	玉ねぎ、トマト缶、にんじん パイン缶、キャベツ、きゅうり 小松菜、にんじん			562(457) 22.6(19.7) 16.1(15.2)
	午後おやつ	牛乳 パンブキンパン(麦)	パンブキンパン	牛乳			1.9(1.5)	
12 火	昼食	ごはん 鮭のムニエル ひじきとさつま芋の煮物 みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉 油、さつま芋、砂糖	鮭 ひじき、油揚げ みそ	にんじん かぶ、玉ねぎ、かぶの葉			498(450) 22.3(20.2) 12.4(13.1) 1.6(1.4)
	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			
13 水	昼食	ピビンバ ワンタンスープ はっ酵乳	米、油、砂糖、ごま油 ワンタンの皮	豚肉、みそ はっ酵乳	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく 白菜、玉ねぎ			565(500) 24.5(22.7) 10.3(11.4)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん		1.8(1.5)	
14 木	昼食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 のりあえ かきたま汁	米 砂糖 片栗粉	鶏肉 のり 卵	玉ねぎ、しょうが キャベツ、小松菜、にんじん にんじん、玉ねぎ			531(480) 22.9(21.1) 14.0(14.4) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★バナナケーキ(乳)	ミックス粉、油、砂糖	牛乳 牛乳	バナナ、レモン果汁			



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	
15 金	昼食	ごはん ツナコロッケ ポイルキャベツ チンゲン菜スープ	米 マッシュポテト、パン粉、小麦粉、油、バター	牛乳、ツナ	玉ねぎ、にんじん キャベツ チンゲン菜、玉ねぎ	591(544) 18.6(17.9) 17.9(17.8) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
16 土	昼食	スパゲティのトマト煮 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、トマト缶、チンゲン菜、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(271) 0.0(12.4) 0.0(8.7) 0.0(1.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
18 月	昼食	麻婆豆腐飯 春雨のあえもの もやしのスープ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 はるさめ、砂糖	豆腐、豚肉、みそ	にんじん、ねぎ、にら、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、玉ねぎ、小松菜	532(466) 22.9(20.9) 13.2(13.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		1.8(1.5)
19 火	昼食	ごはん 鯖のしょうが煮 おかかあえ みそ汁	米 砂糖	鯖 かつお節 豆腐、みそ	しょうが 白菜、小松菜、にんじん 大根、ねぎ	474(429) 23.6(21.3) 16.6(16.1) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★フライドポテト	じゃが芋、油	牛乳		
20 水	昼食	ごはん ハンバーグ 人参のグラッセ キャベツのスープ	米 米パン粉、油、砂糖 砂糖、油	豚肉、鶏肉、豆乳	玉ねぎ、にんじん、にんにく にんじん、コーン キャベツ、玉ねぎ	543(489) 24.3(22.2) 10.5(11.6) 1.9(1.6)
	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	
21 木	昼食	チキンカレーライス コールスロー 野菜スープ	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 油、砂糖	鶏肉、スキムミルク	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、水菜	580(523) 21.4(20.0) 18.6(18.6)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン(卵・乳)	バームクーヘン(小麦)	牛乳 バームクーヘン(卵・乳)		1.8(1.5)
22 金	昼食	かぼちゃ入りほうとう 煮豆 ヨーグルト	うどん、砂糖 砂糖	鶏肉、みそ 金時豆 ヨーグルト	白菜、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、小松菜、しいたけ	481(441) 21.4(20.6) 9.3(10.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット	ビスケット	牛乳		2.0(1.8)
23 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	鶏肉	にんじん、玉ねぎ、小松菜 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(245) 0.0(13.5) 0.0(6.0) 0.0(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★スノークッキー(乳)	小麦粉、バター、砂糖、粉糖	牛乳		
25 月	昼食	チキンライス マカロニスープ フルーツ和え	米、油 マカロニ	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース キャベツ、にんじん パイン缶、みかん缶、もも缶	551(482) 17.4(16.5) 15.5(15.5)
	午後おやつ	牛乳 ★スノークッキー(乳)	小麦粉、バター、砂糖、粉糖	牛乳		1.6(1.4)
26 火	昼食	ごはん 豚肉の香味焼き ごまあえ みそ汁	米 片栗粉、油、砂糖 ごま、砂糖	豚肉	玉ねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、ほうれん草、にんじん えのきたけ、玉ねぎ	493(455) 22.0(20.6) 15.5(15.6) 1.5(1.3)
	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)		
27 水	昼食	鮭チャーハン 甘酢あえ ポテトスープ	米、油 砂糖 じゃが芋	鮭フレーク わかめ	ねぎ、ピーマン キャベツ、みかん缶、きゅうり にんじん、玉ねぎ	487(430) 16.0(15.4) 7.8(9.4)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(おかか)	米、油	牛乳 かつお節		1.8(1.6)
28 木	昼食	鶏肉丼 三色あえ みそ汁	米、片栗粉、油、砂糖	鶏肉	玉ねぎ、にんじん キャベツ、ほうれん草、にんじん ねぎ	479(438) 21.9(20.3) 11.7(13.0)
	午後おやつ	牛乳 せんべい2種		牛乳		1.9(1.7)

※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

<今月の行事>

12月22日(金)：冬至にちなみ、かぼちゃの入ったほうとうを出します。

さつまいも 白菜 大根 かぶ ほうれん草 ねぎ 水菜

みかん 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。

12月25日(月)：クリスマスメニューです。



<給与栄養目標量>