

献立表

柏市立柏保育園(一般)

2023年09月



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
1 金	昼食	ピピンパ 春雨スープ ヨーグルト	米、油、砂糖、ごま油 はるさめ	豚肉、みそ ヨーグルト	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく 玉ねぎ、にんじん	520.4(480.9) 23.1(21.9) 10.6(11.9) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット	ビスケット	牛乳		
2 土	昼食	スパゲティのトマト煮 オニオンスープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ	ツナ	ほうれん草、にんじん、トマト缶、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(271.0) 0.0(12.5) 0.0(8.7) 0.0(1.2)
4 月	昼食	ごはん 鶏肉のスパイシー焼き コールスロー チンゲン菜スープ	米 片栗粉、油 油、砂糖	鶏肉	玉ねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ	448.4(426.1) 20.4(19.0) 12.9(14.0) 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)		
5 火	昼食	ごはん 鯖の照り焼き もやしの和え物 みそ汁	米 油、砂糖 砂糖	鯖 生揚げ、みそ	しょうが もやし、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、にんじん	487.7(439.6) 22.1(20.1) 9.0(10.4) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(わかめ)	米、油	牛乳 わかめ		
6 水	昼食	和風ツナチャーハン かぼちゃの甘煮 ほうれん草と人参のスープ	米、油 砂糖	ツナ、ひじき	ねぎ、にんじん、切干大根 かぼちゃ ほうれん草、にんじん、玉ねぎ	493.9(432.7) 17.7(16.7) 12.4(13.0) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★シュガーラスク(乳)	食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		
7 木	昼食	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め かきたま汁 かりかりいわし(1歳クラス~5歳クラス)	米 油、片栗粉、砂糖、ごま油 片栗粉 かりかりいわし(ごま)	生揚げ、豚肉、みそ 卵 かりかりいわし(いわし)	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが 玉ねぎ、小松菜	573.2(512.3) 24.9(23.1) 18.6(18.1) 1.8(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★バナナケーキ(乳)	ミックス粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	バナナ、レモン果汁	
8 金	昼食	ごはん かわいいのカレー揚げ おひたし みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かわいい 豆腐、みそ	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん しめじ、玉ねぎ	436.0(390.9) 22.6(20.4) 12.3(12.5) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
9 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	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(262.1) 0.0(14.1) 0.0(6.0) 0.0(0.9)
11 月	昼食	ポークカレーライス パインサラダ オニオンスープ	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 油	豚肉、スキムミルク	玉ねぎ、にんじん パイン缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんじん	556.9(495.8) 21.6(20.1) 19.0(18.9) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 きなこ棒・せんべい		牛乳		
12 火	昼食	ごはん 鮭の香味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米 油、砂糖 砂糖、油	鮭 油揚げ みそ	ねぎ、しょうが にんじん、切干大根 にんじん、玉ねぎ、小松菜	435.8(397.4) 22.8(20.6) 10.7(11.7) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★グレープゼリー(寒天)	砂糖	牛乳 寒天	ぶどうジュース	
13 水	昼食	スパゲティ大豆ソース フレンチサラダ チンゲン菜スープ	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖 油	豚肉、大豆、みそ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ふししいたけ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、コーン、チンゲン菜	499.8(444.2) 22.6(20.6) 13.0(13.6) 2.4(2.0)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん	
14 木	昼食	ごはん かわいいの天ぷら 三色あえ さつま汁	米 小麦粉、油、片栗粉 さつま芋	かわいい みそ	キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、にんじん	551.4(457.4) 23.7(20.5) 15.3(14.5) 1.8(1.4)
	午後おやつ	牛乳 パンブキンパン	パンブキンパン	牛乳		

2023年09月



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
		土曜の昼食は0~2歳のみ ★手作りおやつ	黄	赤	緑	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
15 金	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ みそ汁	米 油、砂糖、片栗粉 ごま、砂糖	豚肉 みそ、油揚げ	玉ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん なす、玉ねぎ	498.1(466.3) 21.1(19.8) 14.6(15.1) 1.6(1.4)		
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット	ビスケット	牛乳				
16 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、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(267.9) 0.0(13.3) 0.0(8.7) 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	牛乳 きな粉				
19 火	昼食	人参ごはん じゃがいもと鶏肉のクリーム煮 きのこ野菜のスープ	米、油 じゃが芋、小麦粉、油、バター	牛乳、鶏肉	にんじん 玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン キャベツ、玉ねぎ、しめじ	524.9(471.1) 22.7(20.9) 17.3(17.0) 1.6(1.4)		
	午後おやつ	牛乳 ★アップルゼリー(寒天)	砂糖	牛乳 寒天				
20 水	昼食	ごはん かれのいコーン焼き 野菜ソテー みそ汁	米 油 油	かれのい みそ	コーン、玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン にんじん、玉ねぎ、小松菜	442.5(401.0) 22.4(20.3) 15.0(14.9) 1.5(1.3)		
	午後おやつ	牛乳 ★アップルゼリー(寒天)	砂糖	牛乳 寒天	りんごジュース			
21 木	昼食	なすのドライカレー みかんサラダ わかめとじゃが芋のスープ	米、油、砂糖 油 じゃが芋	豚肉 わかめ	玉ねぎ、トマト缶、なす、ピーマン、にんじん、にんにく みかん缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ	560.7(486.2) 21.2(19.8) 16.8(16.6) 1.9(1.6)		
	午後おやつ	牛乳 ★ストロベリーコーン(乳)	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 牛乳	いちごジャム			
22 金	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ コーンサラダ みそ汁	米 片栗粉、油、米粉 油	鶏肉 豆腐、みそ	しょうが キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん 玉ねぎ、小松菜	477.8(425.7) 22.0(20.0) 15.4(14.9) 1.5(1.3)		
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳				
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 白菜、にんじん パイン缶、みかん缶、もも缶	488.3(431.9) 19.7(18.3) 11.9(12.7) 1.3(1.2)		
	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)				
26 火	昼食	さつま芋ごはん 鶏肉の照り焼き 甘酢あえ みそ汁	米、さつま芋、ごま 砂糖、油 砂糖	鶏肉 わかめ みそ	キャベツ、みかん缶、きゅうり 人参、玉ねぎ、小松菜	499.4(448.5) 22.2(20.2) 11.9(12.6) 2.0(1.6)		
	午後おやつ	牛乳 ★揚げパン	ロールパン、グラニュー糖、油	牛乳				
27 水	昼食	カレーうどん ひじきとじゃが芋の煮物 はっ酵乳	うどん、片栗粉、砂糖 じゃが芋、油、砂糖	豚肉 ひじき はっ酵乳	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん にんじん、ねぎ	516.3(471.3) 23.1(21.8) 8.9(10.4) 2.0(1.7)		
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭)	米、ごま	牛乳 鮭フレーク				
28 木	昼食	ごはん ポークビーンズ キャベツのスープ	米 じゃが芋、油、砂糖	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、セロリー キャベツ、にんじん、玉ねぎ	489.0(441.6) 21.0(19.5) 11.2(11.8) 1.6(1.3)		
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳				
29 金	昼食	ごはん 鯖のしょうが煮 のりあえ みそ汁	米 砂糖 ふ	鯖 のり みそ	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん にんじん、玉ねぎ	483.0(433.4) 21.2(19.4) 14.8(14.7) 1.5(1.3)		
	午後おやつ	牛乳 ★お月見スイートポテト(乳)	さつま芋、砂糖、バター	牛乳 牛乳				
30 土	昼食	焼きうどん ベジタブルスープ 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(226.6) 0.0(9.9) 0.0(5.7) 0.0(1.2)		

＜今月の行事食＞
9月29日「十五夜」・・・午後おやつは、月見スイートポテトです。
※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
かぼちゃ キャベツ チンゲン菜 なす えのきたけ しめじ さつま芋
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。

574(462)
23.0(18.5)
15.9(12.8)
1.6(1.5)
＜給与栄養目標量＞

