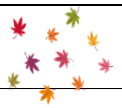
# 献　　立　　表

2026年11月　　柏市立柏保育園(一般)

| 日 | 時間帯 | 献立 | 材料名 | | | エネルギー |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 土曜日の昼食は0～2歳のみ | 黄 | 赤 | 緑 | たんぱく質 |
| 曜 | | ★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 ( )は未満児 |
| 2 月 | 昼食 | 豚肉と生揚げの味噌炒め飯<br>卵スープ<br>フルーツ和え | 米、油、片栗粉、砂糖、ごま油<br>片栗粉 | 生揚げ、豚肉、みそ<br>卵 | キャベツ、玉ねぎ、にんじん、にら、しいたけ、にんにく、しょうが<br>チンゲン菜、ねぎ<br>バナナ、パイン缶、みかん缶、レモン果汁 | 603(523)<br>22.6(20.7)<br>13.4(13.9) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★おにぎり(おかか) | 米、油 | 牛乳<br>かつお節 | | 1.6(1.4) |
| 4 水 | 昼食 | ごはん<br>鶏肉のスパイシー焼き<br>ツナサラダ<br>ポテトスープ | 米<br>油<br>油<br>じゃが芋 | <br>鶏肉<br>ツナ | <br>玉ねぎ、にんにく<br>キャベツ、きゅうり、にんじん<br>にんじん、玉ねぎ | 516(465)<br>23.1(20.9)<br>18.1(17.5)<br>1.5(1.3) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★米粉のマーマレードケーキ | <br>米粉、マーマレード、油、砂糖 | 牛乳<br>卵 | | |
| 5 木 | 昼食 | 高野豆腐のピラフ<br>ブロッコリーサラダ<br>春雨スープ | 米、油<br>油<br>はるさめ | 豚肉、高野豆腐 | 玉ねぎ、にんじん、ピーマン<br>キャベツ、ブロッコリー、コーン<br>チンゲン菜、にんじん | 459(408)<br>18.3(17.2)<br>13.7(14.1) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★フライドポテト | <br>じゃが芋、油 | 牛乳 | | 1.6(1.3) |
| 6 金 | 昼食 | ごはん<br>さわらのごまみそ焼き<br>おひたし<br>具だくさん汁 | 米<br>ごま、油、砂糖<br><br>さといも、油 | <br>さわら、みそ<br><br>豆腐 | <br>しょうが<br>キャベツ、ほうれん草、にんじん<br>にんじん、玉ねぎ、ごぼう | 471(423)<br>22.3(20.3)<br>14.7(14.4)<br>1.5(1.3) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>せんべい・ビスケット | | 牛乳 | | |
| 7 土 | 昼食 | ナポリタン<br>ポテトスープ<br>みかん(缶詰) | 油、スパゲティ<br>じゃが芋 | ツナ | にんじん、玉ねぎ<br>にんじん、玉ねぎ、ほうれん草<br>みかん缶 | 0.0(278)<br>0.0(12.6)<br>0.0(8.7)<br>0.0(1.3) |
| 9 月 | 昼食 | ハヤシライス<br>ひじきのサラダ<br>バナナ | 米、小麦粉、油、バター、砂糖<br>油、砂糖 | 豚肉<br>ひじき | 玉ねぎ、トマト缶、にんじん、にんにく、しょうが<br>キャベツ、きゅうり、にんじん<br>バナナ | 593(528)<br>17.5(16.7)<br>16.5(16.6) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>せんべい・ようかん | | 牛乳 | | 1.6(1.4) |
| 10 火 | 昼食 | ごはん<br>メルルーサのフライ<br>もやしのナムル<br>みそ汁 | 米<br>油、パン粉、小麦粉<br>ごま油<br>さつま芋 | <br>メルルーサ<br><br>みそ | <br><br>もやし、ほうれん草、にんじん<br>玉ねぎ、にんじん | 581(518)<br>23.4(21.2)<br>17.3(17.1)<br>1.9(1.6) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★ホットケーキ | <br>ミックス粉、砂糖、マーガリン | 牛乳<br>牛乳、卵 | | |
| 11 水 | 昼食 | 麻婆豆腐飯<br>大根スープ<br>アップルゼリー | 米、油、片栗粉、砂糖、ごま油<br><br>砂糖 | 豆腐、豚肉、みそ<br>わかめ<br>寒天 | にんじん、ねぎ、にら、しょうが<br>大根、にんじん<br>りんごジュース | 581(506)<br>24.2(21.9)<br>13.4(13.9) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★おにぎり(鮭) | <br>米、ごま | 牛乳<br>鮭フレーク | | 1.7(1.4) |
| 12 木 | 昼食 | みそ煮込みうどん<br>かぼちゃの甘煮<br>はっ酵乳 | うどん<br>砂糖 | 鶏肉、みそ、油揚げ<br><br>はっ酵乳 | 大根、ねぎ、にんじん、小松菜、干ししいたけ<br>かぼちゃ | 479(458)<br>21.9(21.0)<br>9.1(10.7) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>せんべい・いもがし | | 牛乳 | | 1.7(1.4) |
| 13 金 | 昼食 | 赤飯<br>さばの照り焼き<br>おひたし<br>すまし汁 | 米、もち米、ごま<br>油、砂糖 | 小豆<br>さば<br><br>豆腐 | <br>しょうが<br>キャベツ、ほうれん草、コーン、にんじん<br>チンゲン菜、玉ねぎ | 477(428)<br>22.4(20.3)<br>13.9(13.9) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★フルーツゼリー | <br>砂糖 | 牛乳<br>寒天 | <br>もも缶、パイン缶、みかん缶、レモン果汁 | 1.5(1.3) |
| 14 土 | 昼食 | 煮込みうどん<br>いため煮<br>みかん(缶詰) | うどん<br>油、砂糖、じゃが芋 | とりささみフレーク | ほうれん草、にんじん、玉ねぎ<br>にんじん、玉ねぎ<br>みかん缶 | 0.0(253)<br>0.0(12.3)<br>0.0(5.7)<br>0.0(1.1) |
| 16 月 | 昼食 | きのこピラフ<br>ドレッシングサラダ<br>ミネストローネ | 米、油<br>油<br>じゃが芋、油 | 豚肉<br><br>鶏肉 | 玉ねぎ、しいたけ、しめじ、ピーマン、にんじん<br>キャベツ、コーン、きゅうり<br>にんじん、玉ねぎ、トマト缶 | 497(457)<br>19.4(18.4)<br>13.5(14.5) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>バームクーヘン | | 牛乳 | | 1.5(1.3) |

七五三
お祝い献立



| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17<br>火 | 昼食 | ごはん<br>さばの玉ねぎソースかけ<br>のりあえ<br>みそ汁 | 米<br>油、砂糖、片栗粉、ごま油<br><br>ふ | さば<br>のり<br>みそ | 玉ねぎ、しょうが<br>キャベツ、ほうれん草、にんじん<br>玉ねぎ、チンゲン菜 | 624(550)<br>24.4(22.0)<br>25.1(23.0)<br>1.4(1.2) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★ちんすこう（きなこ） | <br>小麦粉、油、砂糖 | 牛乳<br>きな粉 | | |
| 18<br>水 | 昼食 | 焼きそば<br>じゃが芋と青菜のスープ<br>バナナ | 中華めん、油<br>じゃが芋 | 豚肉、青のり | キャベツ、もやし、にんじん<br>ほうれん草、玉ねぎ<br>バナナ | 489(438)<br>19.2(18.1) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★おにぎり(人参) | <br>米、油 | 牛乳 | <br>にんじん | 10.2(11.3)<br>2.0(1.7) |
| 19<br>木 | 昼食 | ごはん<br>かれいの天ぷら<br>三色あえ<br>みそ汁 | 米<br>小麦粉、油、片栗粉 | かれい<br><br>豆腐、みそ | <br>キャベツ、ほうれん草、にんじん<br>玉ねぎ、にんじん | 484(440)<br>24.5(22.0)<br>13.4(13.9)<br>1.3(1.1) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★水羊羹 | <br>砂糖 | 牛乳<br>こしあん、寒天 | | |
| 20<br>金 | 昼食 | チキンカレーライス<br>パインサラダ<br>白菜スープ | 米、じゃが芋、油、小麦粉、バター<br>油 | 鶏肉、スキムミルク | 玉ねぎ、にんじん<br>パイン缶、キャベツ、きゅうり<br>白菜、にんじん、玉ねぎ | 563(484)<br>20.3(18.8)<br>18.4(17.4) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>せんべい・ビスケット | | 牛乳 | | 1.8(1.5) |
| 21<br>土 | 昼食 | 和風スパゲティ<br>キャベツのスープ<br>みかん(缶詰) | 油、スパゲティ | ツナ | にんじん、玉ねぎ、キャベツ<br>にんじん、玉ねぎ、キャベツ<br>みかん缶 | 0.0(263)<br>0.0(13.2)<br>0.0(8.7)<br>0.0(1.1) |
| 24<br>火 | 昼食 | 鶏肉丼<br>切干大根の中華和え<br>みそ汁 | 米、片栗粉、油、砂糖<br>油、ごま油 | 鶏肉<br><br>みそ | 玉ねぎ、にんじん<br>きゅうり、キャベツ、にんじん、切干大根<br>えのきたけ、ねぎ、小松菜 | 537(471)<br>23.3(21.3)<br>16.2(16.1) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★スコーン(チーズ) | <br>小麦粉、バター、砂糖 | 牛乳<br>牛乳、チーズ | | 2.1(1.8) |
| 25<br>水 | 昼食 | ごはん<br>さばのみそ煮<br>おひたし<br>すまし汁 | 米<br>砂糖 | さば、みそ<br><br>豆腐、わかめ | <br>ねぎ、しょうが<br>キャベツ、小松菜、にんじん<br>玉ねぎ | 507(456)<br>22.0(20.0)<br>15.7(15.4)<br>1.5(1.3) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★スイートポテト | <br>さつま芋、砂糖、バター | 牛乳<br>牛乳 | | |
| 26<br>木 | 昼食 | スパゲティナポリタン<br>ほうれん草のスープ<br>みかん | スパゲティ、油<br>じゃが芋 | 豚肉 | 玉ねぎ、トマト缶、にんじん、しめじ、ピーマン<br>玉ねぎ、ほうれん草<br>みかん | 476(421)<br>19.8(18.3)<br>9.4(10.7) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★おにぎり(わかめ) | <br>米、油 | 牛乳<br>わかめ | | 1.6(1.4) |
| 27<br>金 | 昼食 | ごはん<br>秋鮭のムニエル<br>切干大根の煮物<br>みそ汁 | 米<br>油、小麦粉、片栗粉<br>砂糖、油 | <br>鮭<br>油揚げ<br>みそ | <br><br>にんじん、切干大根<br>玉ねぎ、かぼちゃ、チンゲン菜 | 527(491)<br>24.2(22.0)<br>13.3(14.0)<br>1.6(1.4) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>せんべい・いもがし | | 牛乳 | | |
| 28<br>土 | 昼食 | カレーうどん<br>三色煮<br>みかん(缶詰) | 砂糖、うどん<br>砂糖、じゃが芋 | とりささみフレーク | にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ<br>にんじん、玉ねぎ<br>みかん缶 | 0.0(239)<br>0.0(12.6)<br>0.0(3.7)<br>0.0(1.1) |
| 30<br>月 | 昼食 | ツナ丼<br>コーンあえ<br>みそ汁 | 米、油、砂糖、片栗粉<br>砂糖<br>さつま芋 | ツナ<br><br>みそ、油揚げ | 玉ねぎ、にんじん<br>ほうれん草、コーン、キャベツ、にんじん<br>えのきたけ、ねぎ | 541(488)<br>19.0(17.8)<br>15.4(15.9) |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>ようかん・せんべい | | 牛乳 | | 1.7(1.5) |

**※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　大根　ブロッコリー**
**鮭　さば　　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(1.5) |