



献立表



2026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/食塩相当量 Jは未満
		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	
1 木	昼食	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ あえもの みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉 さつまい	鶏肉、あおのり みそ	キャベツ、ほうれんそう、にんじん 玉ねぎ、にんじん	529(491) 21.7(20.0) 16.8(17.1) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムクラッカー	クラッカー、いちごジャム	牛乳		
2 金	昼食	ごはん 秋鮭のパン粉焼き 野菜ソテー ほうれん草と人参のスープ	米 パン粉、油 油	鮭、チーズ 	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれんそう、にんじん、玉ねぎ	483(455) 23.1(21.1) 12.2(13.1) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
3 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	とりささみフレーク	にんじん、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(253) 0.0(12.2) 0.0(5.7) 0.0(1.1)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		牛乳		
5 月	昼食	豆腐のオイスターソース飯 もやしのナムル わかめとコーンのスープ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 ごま油	豆腐、鶏肉 わかめ	玉ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、干ししいたけ もやし、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、コーン	515(471) 21.3(20.0) 14.5(15.4) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
6 火	昼食	ごはん さばのカレー焼き 三色あえ 五目汁	米 油 じゃが芋 	さば みそ、油揚げ	キャベツ、こまつな、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう	448(409) 21.5(19.6) 14.1(14.1) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★キャラットゼリー	砂糖	牛乳 寒天	みかんジュース、にんじんジュース	
7 水	昼食	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	はくさい、かぼちゃ、ねぎ、しいたけ、にんじん	552(503) 24.0(22.7) 8.0(9.6) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(ひじき)	米、ごま、油	牛乳 ひじき、かつお節		
8 木	昼食	さつまいごはん 秋鮭の塩麹焼き 大根サラダ みそ汁	米、さつまい、ごま 油 油	鮭 豆腐、みそ	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、こまつな	531(474) 24.5(21.9) 16.1(16.0) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ★カステラ	ミックス粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳 牛乳		
9 金	昼食	ごはん コロッケ カレードレッシングサラダ みそ汁	米 マッシュポテト、パン粉、小麦粉、油、バター 油、砂糖	牛乳、豚肉 みそ	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン だいこん、にんじん	568(502) 18.3(17.5) 18.9(17.6) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
10 土	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、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(261) 0.0(13.0) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
	午後おやつ	牛乳 ★大学いも	さつまい、砂糖、油、ごま	牛乳		
13 火	昼食	高野豆腐のドライカレー パインサラダ チンゲン菜スープ	米、油、砂糖 油	豚肉、高野豆腐	トマト缶、玉ねぎ、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、チンゲンサイ、にんじん	537(471) 17.3(16.4) 13.1(13.6) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
14 水	昼食	ごはん 秋鮭のもみじ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米 マヨネーズ 砂糖、油 さといも	鮭、みそ 油揚げ みそ、わかめ	にんじん にんじん、こまつな、切り干しだいこん 玉ねぎ	497(450) 23.3(21.1) 13.7(14.1) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★レモンゼリー	砂糖	牛乳 寒天	パイン缶、レモン果汁	
15 木	昼食	焼きそば かぼちゃの甘煮 卵スープ	中華めん、油 砂糖 片栗粉	豚肉、あおのり 卵	キャベツ、もやし、にんじん かぼちゃ 玉ねぎ、ほうれんそう	504(454) 22.2(20.5) 11.8(12.7) 2.2(1.9)
	午後おやつ	牛乳 ★茶めしおにぎり	米、油	牛乳		
16 金	昼食	ごはん さばのしょうが煮 ごまあえ みそ汁	米 砂糖 ごま、砂糖 じゃが芋	さば みそ	しょうが キャベツ、こまつな、にんじん 玉ねぎ、しめじ	506(472) 22.4(20.5) 14.9(15.0) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		

17 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	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(260) 0.0(11.2) 0.0(8.4) 0.0(1.3)
19 月	昼食	ごはん 豚肉のフルーツソース焼き マカロニサラダ みそ汁	米 片栗粉、油、砂糖 マカロニ、油	豚肉 みそ、油揚げ	パイン缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、こまつな	541(505) 21.7(20.4) 16.5(16.8) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳		
20 火	昼食	麻婆なす飯 コーン入りスープ バナナ	米、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉、みそ	なす、ねぎ、にんじん、にら、しょうが キャベツ、コーン、玉ねぎ バナナ	585(504) 20.6(19.0) 11.2(12.1) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(わかめ・ごま)	米、ごま、油	牛乳 わかめ		
21 水	昼食	ごはん かれのい(天ぷら) のりあえ みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かれのい のり 豆腐、みそ	もやし、ほうれんそう、にんじん 玉ねぎ、にんじん	504(456) 24.9(22.4) 14.8(15.0) 1.4(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		
22 木	昼食	チキンライス ブロッコリーサラダ かぶのスープ	米、油 油	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、コーン かぶ、にんじん、かぶの葉	472(419) 20.0(18.6) 10.9(11.9) 2.0(1.7)
	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		
23 金	昼食	ごはん さばの香味焼き ひじきとさつま芋の煮物 みそ汁	米 油、砂糖 さつま芋、油、砂糖 ひじき	さば 油揚げ、ひじき みそ	ねぎ、しょうが にんじん 玉ねぎ、チンゲンサイ	545(478) 22.4(20.4) 19.1(17.4) 1.9(1.5)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
24 土	昼食	ナポリタン オニオンスープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ	ツナ	にんじん、チンゲンサイ、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(273) 0.0(12.4) 0.0(8.7) 0.0(1.3)
26 月	昼食	根菜カレーライス みかんサラダ 青菜スープ	米、さつま芋、油、小麦粉、バター 油	鶏肉、スキムミルク	玉ねぎ、だいこん、にんじん みかん缶、キャベツ、きゅうり えのきだけ、こまつな	588(528) 18.6(17.6) 16.8(16.9) 1.8(1.6)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
27 火	昼食	ごはん さばのおろしかけ おひたし みそ汁	米 油、片栗粉、砂糖	さば 生揚げ、みそ	だいこん、しょうが キャベツ、もやし、にんじん ほうれんそう、玉ねぎ	586(520) 24.6(22.1) 21.2(19.8) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★アップルケーキ	ミックス粉、砂糖、油	牛乳 豆乳	りんご	
28 水	昼食	きのこのスパゲティ ポテトスープ はっ酵乳	スパゲティ、油 じゃが芋	鶏肉 はっ酵乳	トマト缶、玉ねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、エリンギ 玉ねぎ、チンゲンサイ	478(433) 22.5(21.0) 9.5(10.8) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★塩むすび	米、油	牛乳		
29 木	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 砂糖、油	鮭、みそ だいず、油揚げ、ひじき	ねぎ れんこん、にんじん 玉ねぎ、こまつな、にんじん	497(466) 24.8(22.4) 12.4(13.3) 1.6(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
30 金	昼食	人参ライス米粉シチューかけ 水菜のスープ フルーツ和え	米、じゃが芋、米粉、油	豆乳、鶏肉、みそ	玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ 玉ねぎ、みずな パイン缶、みかん缶	585(509) 23.0(21.0) 13.6(14.1) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★ハロウィンカップケーキ	ハロウィン献立 小麦粉、バター、砂糖、粉糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ	
31 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	とりささみフレーク	ほうれんそう、にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(240) 0.0(12.8) 0.0(3.7) 0.0(1.1)
※乳児のみ午前中に牛乳が出ます。 ※★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 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> 574(462) 23.0(18.5) 15.9(12.8) 1.6(1.5)

