



献立表



2025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 <small>()は未満児</small>
		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	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 さつまいも	鶏肉、青のり みそ	キャベツ、ほうれん草、にんじん にんじん、玉ねぎ	503(455) 20.6(18.9) 13.8(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	みかん缶、レモン果汁	
2 木	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	570(492) 20.5(18.9) 16.2(16.1) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★セサミスコーン	小麦粉、バター、砂糖、ごま	牛乳 牛乳		
3 金	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 油、砂糖	鮭、みそ 大豆、油揚げ、ひじき	ねぎ にんじん 玉ねぎ、小松菜、にんじん	490(461) 24.7(22.3) 12.4(13.3) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
4 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、小松菜 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(262) 0.0(14.0) 0.0(6.0) 0.0(0.9)
	6 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、チンゲン菜、干しいたけ もやし、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、コーン
7 火	午後おやつ	牛乳 ★お月見スイートポテト	さつまいも、砂糖、バター	牛乳 牛乳		
	昼食	ごはん かれのい煮付け ごまあえ 五目汁	米 砂糖 ごま、砂糖 じゃが芋	かれい みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、小松菜、にんじん にんじん、大根、ごぼう	478(454) 23.0(21.2) 11.3(12.8) 1.6(1.4)
8 水	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		
	昼食	中華丼 煮豆 春雨スープ	米、油、片栗粉 砂糖 はるさめ	豚肉 金時豆	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しいたけ チンゲン菜、にんじん	563(491) 20.4(18.9) 9.6(10.9) 1.5(1.3)
9 木	午後おやつ	牛乳 ★シュガーラスク	食パン、マーガリン、グラニュー糖			
	昼食	ごはん さばの照り焼き 大根サラダ みそ汁	米 油、砂糖 油、ごま	さば 生揚げ、みそ	しょうが 大根、キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、にんじん	534(477) 24.3(21.8) 20.5(19.3) 1.8(1.5)
10 金	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
	昼食	ごまかけごはん コロック フロコリーのカレーレッシュングかけ みそ汁	米、ごま マッシュポテト、パン粉、小麦粉、油、バター、油 油、砂糖	牛乳、豚肉 みそ	玉ねぎ フロコリー キャベツ、しめじ、にんじん	555(494) 18.9(18.0) 18.1(17.2) 1.6(1.4)
11 土	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		
	昼食	スパゲティのカレー煮 オニオンスープ みかん(缶詰)	油、砂糖、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(263) 0.0(13.0) 0.0(8.7) 0.0(1.3)
14 火	午後おやつ	牛乳 ★大学いも	さつまいも、砂糖、油、ごま	牛乳		
	昼食	高野豆腐のドライカレー パインサラダ マカロニスープ	米、油、砂糖 油 マカロニ	豚肉、高野豆腐 	トマト缶、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、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、にんじん	551(482) 17.8(16.8) 13.1(13.7) 1.9(1.6)
15 水	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		
	昼食	ごはん 秋鮭のもみじ焼き コーン入り野菜炒め みそ汁	米 マヨネーズ 油	鮭 みそ、油揚げ	にんじん キャベツ、玉ねぎ、コーン、にんじん かぶ、かぶの葉	511(476) 22.8(20.8) 18.3(18.4) 2.5(2.1)
16 木	午後おやつ	牛乳 ★茶めしおにぎり	米	牛乳		
	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、青のり 卵	キャベツ、もやし、にんじん かぼちゃ 玉ねぎ、ほうれん草	500(452) 22.1(20.5) 11.6(12.4) 2.2(1.9)



献立表



2025年10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 たんばく質 脂質/食塩相当量 ()は未満
		土曜日の昼食は0~2歳のみ	黄	赤	緑	黄	赤	緑	緑	
17 金	昼食	ごはん さばのしょうが煮 三色あえ みそ汁	米 砂糖 じゃが芋 	さば 豆腐、みそ	しょうが キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ	498(466) 23.0(21.0) 14.4(14.6) 1.6(1.4)				
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳						
18 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)				
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳						
20 月	昼食	鮭ライス 根菜汁 ヨーグルト	米、油 さつま芋	鮭フレーク みそ、油揚げ ヨーグルト	玉ねぎ、小松菜、にんじん ねぎ、大根、にんじん	516(482) 18.6(18.3) 11.0(12.4) 1.8(1.6)				
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳						
21 火	昼食	ごはん 鶏肉のバーベキューソースかけ コーンポテト みそ汁	米 片栗粉、油、砂糖 じゃが芋、油	鶏肉 みそ	りんご、玉ねぎ、しょうが、にんにく 玉ねぎ、コーン、にんじん 玉ねぎ、もやし、ほうれん草	549(492) 23.0(20.9) 11.5(12.3) 1.9(1.6)				
	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						
22 水	昼食	ごはん かれいのパン粉焼き ブロッコリーサラダ かぼちゃのスープ	米 パン粉、油 油	かれい、チーズ	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、コーン かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ	474(432) 23.9(21.5) 11.9(12.7) 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						
23 木	昼食	ごはん 真だくさんトマトスープ グレープゼリー	米、油 じゃが芋、油 砂糖	豚肉、大豆 寒天	玉ねぎ、にんじん、ピーマン トマトジュース缶、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく ぶどうジュース	509(444) 20.7(19.0) 12.2(12.9) 1.4(1.2)				
	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						
24 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 ふ	さば 油揚げ、ひじき みそ	ねぎ、しょうが にんじん チンゲン菜、玉ねぎ	540(475) 22.5(20.4) 18.3(17.0) 1.7(1.5)				
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳						
25 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、チンゲン菜、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(260) 0.0(13.0) 0.0(8.7) 0.0(1.1)				
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳						
27 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、大根、にんじん みかん缶、キャベツ、きゅうり えのきたけ、小松菜	562(494) 20.1(18.7) 17.5(17.1) 1.8(1.5)				
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳						
28 火	昼食	ごはん さばのみそ煮 ひじきの和え物 すまし汁	米 砂糖 ごま油、ごま、砂糖 じゃが芋	さば、みそ ひじき	ねぎ、しょうが 小松菜、にんじん、コーン 玉ねぎ、にんじん	567(504) 22.0(21.5) 18.9(18.0) 1.7(1.4)				
	午後おやつ	牛乳 ★アップルケーキ	ミックス粉、砂糖、油、粉糖	牛乳 豆乳	りんご					
29 水	昼食	トマトと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	トマト缶、玉ねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ 玉ねぎ、チンゲン菜	476(432) 22.3(20.9) 9.5(10.8) 1.8(1.5)				
	午後おやつ	牛乳 ★塩むすび	米、油	牛乳 牛乳						
30 木	昼食	ごはん かれいの天ぷら のりあえ みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かれい のり 豆腐、みそ	もやし、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、にんじん	505(469) 23.6(21.4) 15.9(16.3) 1.5(1.4)				
	午後おやつ	牛乳 せんべい2種		牛乳						
31 金	昼食	人参ライス米粉シチューかけ 小松菜のスープ 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、ブロッコリー、しめじ 玉ねぎ、小松菜 パイン缶、みかん缶	551(475) 22.5(20.5) 13.6(14.0) 1.6(1.3)				
	午後おやつ	牛乳 ★ハロウィンカップケーキ 	小麦粉、バター、砂糖、粉糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ					

※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(1.4)