

献立表

日 曜	時間帯	献立		材 料 名		エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当 量 ()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	
1 火	昼食	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ コールスロー みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉 油、砂糖 じゃが芋	鶏肉、青のり みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、玉ねぎ	491(445) 20.4(18.8) 14.7(14.9) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★フルーツ寒天	砂糖	牛乳 寒天	パイナップル、みかん缶	
2 水	昼食	ごはん 秋鮭のもみじ焼き コーンと野菜のソテー すまし汁	米 マヨネーズ 油 	鮭、みそ	にんじん キャベツ、コーン、玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ、もやし、チンゲン菜	539(484) 23.3(21.0) 13.4(13.8) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(わかめ)	米、油	牛乳 わかめ		
3 木	昼食	米粉カレーライス みかんサラダ 青菜スープ	米、じゃが芋、米粉、油 油	鶏肉	玉ねぎ、にんじん みかん缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、小松菜	560(489) 22.3(20.5) 14.3(14.6) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ★揚げパン	ロールパン、砂糖、油	牛乳 きな粉		
4 金	昼食	ごはん 鯖のしょうが煮 のりあえ みそ汁	米 砂糖	さば のり みそ、油揚げ	しょうが 白菜、小松菜、にんじん 玉ねぎ、なす	489(458) 22.2(20.4) 14.5(14.7) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳 		
5 土	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、小松菜 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(262) 0.0(13.1) 0.0(8.7) 0.0(1.3)
7 月	昼食	チャーハン もやしのナムル わかめと豆腐のスープ	米、油 ごま油	豚肉 豆腐、わかめ	ねぎ、ピーマン、にんじん もやし、きゅうり、にんじん 玉ねぎ	478(442) 19.6(18.6) 13.6(14.6) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン(卵・乳・小麦)		牛乳		
8 火	昼食	ごはん かれいの煮付け ごまあえ 五目汁	米 砂糖 ごま、砂糖	かれい みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん ねぎ、にんじん、大根、ごぼう	523(471) 24.9(22.4) 9.6(10.8) 2.2(1.8)
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド(梅)	食パン	牛乳	いちごジャム	
9 水	昼食	大豆ピラフ 具だくさんトマトスープ グレープゼリー(寒天)	米、油 油 砂糖	豚肉、大豆 寒天 	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく、トマトジュース ぶどうジュース	502(456) 17.6(16.9) 13.6(14.1) 1.2(1.0)
	午後おやつ	牛乳 ★大芋いも	さつま芋、砂糖、油、ごま	牛乳		
10 木	昼食	焼きそば かぼちゃの甘煮 チンゲン菜スープ	中華めん、油 砂糖	豚肉、青のり	キャベツ、玉ねぎ、にんじん かぼちゃ 玉ねぎ、コーン、チンゲン菜	518(466) 24.1(22.0) 13.0(13.6) 2.5(2.1)
	午後おやつ	牛乳 ★ツナライス	米	牛乳 ツナ	にんじん、玉ねぎ	
11 金	昼食	ごはん 鯖の立田揚げ(長ねぎソースかけ) コーンサラダ みそ汁	米 片栗粉、油、砂糖、ごま油 油 さつま芋	さば みそ	ねぎ、しょうが キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、にんじん	561(492) 21.4(19.5) 19.8(18.2) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
12 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)
15 火	昼食	高野豆腐のドライカレー パイナップルサラダ オニオンスープ	米、油、砂糖 油	豚肉、高野豆腐	トマト缶、玉ねぎ、エリンギ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが パイナップル缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんじん	505(445) 17.3(16.4) 9.9(11.0) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★梨ゼリー(柏市産の梨を使用)	砂糖	牛乳 寒天	梨	
16 水	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 	528(475) 25.9(23.1) 11.6(12.4) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★茶めしおにぎり	米	牛乳		

祝 市制70周年 第1弾 記念献立

献立表

柏市立柏保育園(一般)

2024年10月

日 曜	時間帯	献立		材 料 名		エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当 量 ()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	
17 木	昼食	麻婆なす飯 豆腐スープ バナナ	米、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉、みそ 豆腐	なす、ねぎ、にんじん、にら、しょうが にんじん、玉ねぎ バナナ	577(498) 21.6(19.8) 17.1(16.9)
	午後おやつ	牛乳 ★セザミスコーン(乳)	小麦粉、バター、砂糖、ごま	牛乳 牛乳		1.7(1.4)
18 金	昼食	人参ごはん コロック 焼きブロッコリー みそ汁	米 マッシュポテト、パン粉、小麦粉、油、バター 油	牛乳、豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ、玉ねぎ、にんじん	562(518) 18.7(17.9) 16.6(16.7) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
19 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(263) 0.0(13.1) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
	21 月	昼食	ごはん 鶏肉のバーベキューソースかけ 和風大根サラダ みそ汁	米 片栗粉、油、砂糖 油、ごま じゃが芋	鶏肉 みそ	りんご、玉ねぎ、しょうが、にんにく 大根、キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、チンゲン菜
22 火	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳		
	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、生揚げ 金時豆	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ ほうれん草、にんじん	507(447) 19.3(18.0) 12.7(13.3)
23 水	午後おやつ	牛乳 ★フライドポテト	じゃが芋、油	牛乳		1.5(1.3)
	昼食	わかめごはん かれいのパン粉焼き ブロッコリーソテー(カレー味) マカロニスープ	米、油、ごま 米/パン粉、油 油、砂糖 マカロニ	わかめ かれい、チーズ みそ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン 玉ねぎ、にんじん	526(470) 23.9(21.5) 15.4(15.4) 2.1(1.8)
24 木	午後おやつ	牛乳 ★豆乳バナナケーキ	ミックス粉、油、砂糖	牛乳 豆乳	バナナ、レモン果汁	
	昼食	トマトときのこのスパゲティ じゃが芋とコーンのスープ 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、ほうれん草、にんじん、しめじ、しいたけ コーン、玉ねぎ	515(460) 25.2(23.1) 10.5(11.6)
25 金	午後おやつ	牛乳 ★五平餅風おにぎり	米、油、ごま、砂糖	牛乳 みそ		1.8(1.6)
	昼食	ごはん さわらのごまみそ焼き ひじきとさつま芋の煮物 すまし汁	米 ごま、油、砂糖 さつま芋、油、砂糖	さわら、みそ 油揚げ、ひじき	しょうが にんじん 玉ねぎ、小松菜、えのきだけ	511(455) 21.9(20.0) 15.4(14.9) 1.6(1.4)
26 土	午後おやつ	牛乳		牛乳		
	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	小松菜、にんじん、玉ねぎ 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)
28 月	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		
	昼食	ごはん 豚肉のケチャップソースあえ フレンチサラダ 卵と玉ねぎのスープ	米 砂糖、油、片栗粉 油 片栗粉	豚肉 卵	玉ねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、小松菜	492(448) 21.8(20.3) 14.5(14.8) 1.5(1.3)
29 火	午後おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん かれいの天ぷら 三色あえ みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かれい みそ、わかめ	もやし、ほうれん草、にんじん 大根、玉ねぎ	547(490) 23.6(21.3) 13.0(13.6) 1.5(1.3)
30 水	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(おかか)	米、油	牛乳 かつお節		
	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	480(439) 18.6(18.2) 10.4(11.5)
31 木	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		1.8(1.6)
	昼食	ミートサンド かぼちゃの米粉シチュー(豆乳) フルーツ和え	ロールパン、油、片栗粉 米粉、油	豚肉 豆乳、鶏肉、みそ	玉ねぎ、ピーマン、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、にんじん パイン缶、みかん缶	514(451) 23.5(21.3) 14.2(14.3)
	午後おやつ	牛乳 ★ハロウィンカップケーキ	ミックス粉、砂糖、粉糖	牛乳 豆乳	かぼちゃ	1.9(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。

<今月の行事>31日(木)は、ハロウィンメニューです。



旬の食材として

さつまいも 小松菜 白菜 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。

<給食栄養目標量>

574(462)

23.0(18.5)

15.9(12.8)
1.6(1.5)