



献立表



柏市立柏保育園(一般)

2024年11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			
1 金	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨のあえもの みそ汁	米 砂糖、油 はるさめ、ごま油、砂糖	鶏肉 みそ、油揚げ	キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、小松菜	472(446) 21.2(19.6) 10.9(12.0) 1.6(1.4)		
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳				
2 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(268) 0.0(13.3) 0.0(8.7) 0.0(1.1)		
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋とりんごの重ね煮	さつま芋、砂糖		りんご、レモン果汁			
5 火	昼食	豚肉と生揚げの炒め飯 白菜のごまあえ みそ汁	米、油、砂糖、片栗粉 ごま、砂糖	豚肉、生揚げ みそ、わかめ	玉ねぎ、しょうが 白菜、ほうれん草、にんじん 大根、玉ねぎ	505(445) 20.2(18.7) 13.3(13.8) 1.3(1.2)		
	午後おやつ	牛乳		牛乳				
6 水	昼食	ごはん さばの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米 油、砂糖 砂糖、油 じゃが芋	さば 油揚げ みそ	しょうが にんじん、切干大根 ほうれん草、玉ねぎ	556(488) 25.9(22.7) 18.5(17.4) 1.8(1.0)		
	午後おやつ	牛乳 ★揚げパン(小麦・大豆)	ロールパン、砂糖、油	牛乳 きな粉				
7 木	昼食	スパゲティナポリタン もやしのスープ アップルゼリー	スパゲティ、油 砂糖	豚肉 寒天	玉ねぎ、トマト缶、にんじん、しめじ、ピーマン もやし、にんじん、チンゲン菜 りんごジュース	456(409) 19.0(17.7) 9.3(10.6) 1.7(1.5)		
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん			
8 金	昼食	ごはん サーモン豆腐バーグ(米パン粉) 人参の甘煮 みそ汁	米 米パン粉、油、砂糖 砂糖、油	豆腐、鶏肉、さけ みそ	玉ねぎ、しょうが にんじん、コーン 玉ねぎ、にんじん、小松菜	487(437) 22.9(21.2) 13.0(13.1) 1.6(1.4)		
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳				
9 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	鶏肉	にんじん、玉ねぎ、小松菜 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(245) 0.0(14.4) 0.0(4.0) 0.0(0.8)		
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン(卵・乳)	バームクーヘン(小麦)	牛乳 バームクーヘン(卵・乳)				
11 月	昼食	高野豆腐のピラフ ブロッコリーサラダ 春雨スープ	米、油 油 はるさめ	豚肉、高野豆腐	玉ねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、コーン チンゲン菜、にんじん	486(448) 18.6(17.8) 13.6(14.7) 1.4(1.2)		
	午後おやつ	牛乳		牛乳				
12 火	昼食	ごはん かれのいフライ コーンあえ みそ汁	米 油、パン粉、小麦粉、片栗粉 砂糖	かれのい 豆腐、みそ	ほうれん草、コーン、キャベツ、にんじん 玉ねぎ、にんじん	561(501) 24.7(22.2) 18.2(17.7) 1.9(1.6)		
	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				
13 水	昼食	豆腐のオイスターソース飯 白菜スープ バナナ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豆腐、鶏肉	玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、きししいだけ 白菜、にんじん、えのきたけ バナナ	570(492) 21.8(20.0) 11.3(12.2) 1.4(1.2)		
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(おかか)	米、油	牛乳 かつお節				
14 木	昼食	根菜カレーライス みかんサラダ 青菜と玉ねぎスープ	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 玉ねぎ、にんじん、小松菜	581(524) 18.1(17.2) 17.8(17.8) 1.8(1.6)		
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳				
15 金	昼食	赤飯 さばのみそ煮 三色あえ すまし汁	米、もち米、ごま 砂糖	小豆 さば、みそ	ねぎ、しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん かぶ、にんじん、かぶの葉	523(465) 23.1(20.8) 18.4(17.6) 1.9(1.6)		
	午後おやつ	牛乳 ★米粉のマーマレードケーキ(卵)	米粉、油、砂糖	牛乳 卵	マーマレード			

祝
市制70周年記念献立
第2弾
及び七五三お祝い献立

柏市産の米粉を使用
しています。



柏市産の米・かぶ・ねぎ・
ほうれん草を使用して
います。



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	
16 土	昼食	スパゲティのトマト煮 キャベツのスープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ	ツナ	にんじん、トマト缶、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ、キャベツ みかん缶	0(270) 0.0(12.5) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
18 月	昼食	ごはん 豚肉のフルーツソース焼き ひじきのサラダ 卵スープ	米 油 油、砂糖 片栗粉	豚肉 ひじき 卵	りんご、パイン缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん ねぎ、にんじん	486(447) 21.9(20.5) 15.8(15.9) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		
19 火	昼食	さつまいもごはん 秋鮭のムニエル コーンと野菜炒め みそ汁	米、さつまいも、ごま 油、小麦粉、片栗粉 油	鮭 みそ	キャベツ、コーン、玉ねぎ、にんじん しめじ、玉ねぎ、にんじん	550(489) 25.1(22.4) 19.1(18.4) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★スコーン(チーズ味)(乳)	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 牛乳、チーズ		
20 水	昼食	ロールパン 鶏肉とじゃがいもの豆乳クリーム煮(米粉) オニオンスープ	ロールパン じゃが芋、米粉、油	豆乳、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草 玉ねぎ、にんじん	469(416) 20.8(19.1) 11.6(12.3) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(茶飯)	米、油	牛乳		
21 木	昼食	ごはん かれのいの天ぷら 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、ほうれん草、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ	499(452) 24.5(22.0) 14.5(14.8) 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 金	昼食	焼きそば じゃが芋と青菜のスープ みかん	中華めん、油 じゃが芋	豚肉、青のり	キャベツ、もやし、にんじん 小松菜、玉ねぎ みかん	443(430) 17.9(17.5) 10.5(11.8) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
25 月	昼食	ハヤシライス ツナサラダ わかめともやしのスープ	米、小麦粉、油、バター、砂糖 油	豚肉 ツナ わかめ	トマト缶、玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、もやし	568(512) 20.1(18.8) 17.8(17.7) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
26 火	昼食	ごはん かれのいの煮付け おかかあえ 五目汁	米 砂糖 さといも	かれのい かつお節 みそ	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん 大根、ねぎ、にんじん、ごぼう	450(413) 24.1(21.7) 8.1(9.7) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★もちもちパン(乳)	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、チーズ		
27 水	昼食	きのこピラフ 豆乳ポタージュ(米粉) バナナ	米、油 さつまいも、米粉	豚肉、 豆乳	玉ねぎ、しいたけ、しめじ、ピーマン、にんじん コーン、にんじん、玉ねぎ、小松菜 バナナ	645(552) 24.1(21.8) 16.0(16.0) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ★お好み焼き	片栗粉、マッシュポテト、油	牛乳 ツナ、青のり、かつお節	キャベツ	
28 木	昼食	みそ煮込みうどん かぼちゃの甘煮 はっ酵乳	うどん 砂糖	鶏肉、みそ はっ酵乳	大根、ねぎ、にんじん、小松菜、干しいたけ かぼちゃ	542(463) 24.5(21.3) 9.7(9.2) 2.0(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(わかめ)	米、油	牛乳 わかめ		
29 金	昼食	人参ごはん ツナコロケ ブロッコリーとコーンのあえもの みそ汁	米 マッシュポテト、パン粉、小麦粉、油、バター、油	牛乳、ツナ みそ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー、コーン チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん	569(495) 19.9(18.5) 19.6(18.4) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
30 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、チンゲン菜、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(261) 0.0(13.9) 0.0(6.0) 0.0(0.9)

※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> 15日(金)は、柏市制70周年を記念して柏市産のかぶ・ねぎ・ほうれん草を使用したメニューとなっています。また、七五三のお祝いメニューとして赤飯を提供します。

旬の食材として
 さつまいも、里芋、ほうれん草、鮭、大根、ブロッコリー
 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。