



献立表

2024年12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
		土曜日の昼食は0~2歳のみ	黄	赤	緑	たんぱく質		
		★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	中華丼 みそ汁 グレープゼリー(寒天)	米、油、片栗粉 砂糖	豚肉、生揚げ みそ、わかめ 寒天	白菜、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ ぶどうジュース	522(476) 18.9(17.9) 11.1(12.3)		
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		1.6(1.4)		
3火	昼食	ごはん さわらのタルタル焼き 野菜炒め すまし汁	米 マヨネーズ 油	さわら、うずらの卵、みそ	玉ねぎ キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、えのきたけ、水菜	512(461) 22.2(20.2) 18.0(17.4) 1.3(1.1)		
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋スティック	さつま芋、油、砂糖	牛乳				
4水	昼食	スパゲティ大豆ソース コーン入りスープ みかん	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	豚肉、大豆、みそ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、しょうが 玉ねぎ、ほうれん草、コーン みかん	517(466) 22.9(21.0) 11.6(12.4)		
	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		1.8(1.6)		
5木	昼食	ごはん 鶏肉の香味焼き チャプチェ じゃが芋のスープ	米 砂糖、油 はるさめ、油、砂糖、ごま油、ごま じゃが芋	鶏肉 ツナ		ねぎ、にんにく キャベツ、ピーマン、にんじん 玉ねぎ、にんじん	536(482) 25.0(22.4) 15.5(15.5) 1.9(1.6)	
	午後おやつ	牛乳 ★ミルクラスク(乳)	食パン	牛乳 練乳				
6金	昼食	ごはん かれいの磯辺揚げ おひたし みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かれい、青のり 豆腐、みそ	キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、にんじん	520(485) 23.2(21.2) 14.6(15.1) 1.5(1.3)		
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳				
7土	昼食	スパゲティのトマト煮 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、トマト缶、玉ねぎ、小松菜 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(27.1) 0.0(12.5) 0.0(8.7) 0.0(1.1)		
9月	昼食	カナディアンドライカレー ツナサラダ 青菜スープ	米、油、砂糖 油	豚肉、大豆 ツナ、わかめ	玉ねぎ、トマト缶、にんじん キャベツ、きゅうり 小松菜、にんじん	554(502) 23.1(21.4) 18.1(18.2)		
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン(卵・乳)		牛乳 バームクーヘン		1.8(1.6)		
10火	昼食	ごはん 鮭のムニエル ひじきとさつま芋の煮物 みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉 さつま芋、油、砂糖	鮭 油揚げ、ひじき みそ	にんじん かぶ、玉ねぎ、えのきたけ、かぶの葉	598(531) 25.9(23.1) 13.7(14.1) 2.1(1.8)		
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド(ブルーベリー)	食パン	牛乳	ブルーベリージャム			
11水	昼食	ピピンパ ワンタンスープ はっ酵乳	米、油、砂糖、ごま油 ワンタンの皮	豚肉、みそ はっ酵乳	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく 白菜、玉ねぎ	561(497) 24.4(22.6) 10.0(11.2)		
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(わかめ)	米、油	牛乳 わかめ		1.6(1.4)		
12木	昼食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 のりあえ かきたま汁	米 砂糖 片栗粉	鶏肉 のり 卵	玉ねぎ、しょうが キャベツ、小松菜、にんじん もやし、にんじん	527(476) 22.9(21.1) 14.0(14.4) 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、粉糖	牛乳 豆乳	りんご			
13金	昼食	人参ごはん かれいのフライ 甘酢あえ みそ汁	米 油、パン粉、小麦粉 砂糖	かれい わかめ 生揚げ、みそ	にんじん キャベツ、みかん缶、きゅうり チンゲン菜、玉ねぎ	537(475) 23.3(21.1) 17.9(17.1) 1.6(1.4)		
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳				
14土	昼食	煮込みうどん 三色煮 みかん(缶詰)	うどん 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(24.5) 0.0(14.4) 0.0(4.0) 0.0(0.8)		



献立表

2024年12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
		土曜日の昼食は0~2歳のみ	黄	赤	緑	たんぱく質 脂質/食塩相当量 ()は未満児	
		★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		
16 月	昼食	麻婆豆腐飯 もやしのスープ みかん	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豆腐、豚肉、みそ	にんじん、ねぎ、にら、しょうが もやし、チンゲン菜、玉ねぎ みかん	548(505) 22.6(20.9) 14.2(15.0)	
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳		1.5(1.3)	
17 火	昼食	ごはん さばのしょうが煮 おかかあえ みそ汁	米 砂糖	さば かつお節 豆腐、みそ	しょうが 白菜、小松菜、にんじん 大根、ねぎ	474(429) 23.6(21.3) 16.6(16.1) 1.6(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 ★フライドポテト	じゃが芋、油	牛乳			
18 水	昼食	チキンカレーライス コールスロー 白菜スープ	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 油、砂糖	鶏肉、スキムミルク	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン 白菜、にんじん、玉ねぎ	595(517) 20.1(18.7) 21.4(20.2)	
	午後おやつ	牛乳 ★セサミスコーン(乳)	小麦粉、バター、砂糖、ごま	牛乳 牛乳		2.0(1.7)	
19 木	昼食	ごはん 鮭の香味焼き ごまあえ 五目汁	米 油、砂糖 ごま、砂糖 さといも	鮭 みそ、油揚げ	ねぎ、しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん 大根、にんじん、ごぼう	470(423) 23.0(20.8) 12.5(12.7) 1.5(1.3)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳			
20 金	昼食	ほうとう 煮豆 バナナ	うどん、砂糖 砂糖	鶏肉、みそ 金時豆	白菜、かぼちゃ、ねぎ、小松菜、しいたけ、にんじん バナナ	498(422) 20.9(18.8) 8.4(9.5)	
	午後おやつ	牛乳 ★もちもちかぼちゃ	片栗粉、米粉、砂糖	牛乳 牛乳、チーズ	かぼちゃ	1.7(1.4)	
21 土	昼食	和風スパゲティ 野菜のスープ みかん(缶詰)	油、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	0.0(26.0) 0.0(13.1) 0.0(8.7) 0.0(1.1)	
23 月	昼食	チキンライス 豆乳シチュー ★ホワイトゼリー	米、油 じゃが芋、油、米粉	鶏肉 豆乳、鶏肉 乳酸菌飲料、寒天	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、コーン 玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、しめじ みかん缶	528(478) 16.8(16.3) 17.8(17.4)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		1.8(1.6)	
24 火	昼食	ごはん さばのカレー焼き 大根サラダ みそ汁	米 油 油、ごま	さば 豆腐、みそ	キャベツ、大根、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、チンゲン菜	499(450) 24.0(21.6) 17.7(17.0) 1.6(1.4)	
	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			
25 水	昼食	ごはん ハンバーグ 人参のグラッセ キャベツのスープ	米 米パン粉、油、砂糖 砂糖、油	豚肉、鶏肉、豆乳	玉ねぎ、にんじん、にんにく にんじん、コーン キャベツ、玉ねぎ	539(486) 21.9(20.3) 16.6(16.5) 1.5(1.3)	
	午後おやつ	牛乳 ★スノークッキー(乳)	小麦粉、バター、粉糖、砂糖	牛乳			
26 木	昼食	鮭チャーハン 切干大根の中華サラダ ポテトスープ	米、油 油、ごま油 じゃが芋	鮭フレーク	ねぎ、ピーマン きゅうり、キャベツ、にんじん、切干大根 にんじん、玉ねぎ	491(434) 16.3(15.6) 8.6(10.1)	
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(おかか)	米、油	牛乳 かつお節		2.0(1.7)	
27 金	昼食	ツナ丼 三色あえ みそ汁	米、油、片栗粉	ツナ 豆腐、みそ、わかめ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、ほうれん草、にんじん ねぎ	493(449) 19.7(18.5) 14.7(15.1)	
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		1.6(1.4)	
28 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 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(24.6) 0.0(13.6) 0.0(6.0) 0.0(1.2)	

※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>・冬至メニュー(20日)ほうとう、もちもちかぼちゃ
 ・クリスマスメニュー(25日)スノークッキー

旬の食材として
 里芋、ほうれん草、小松菜、白菜、ねぎ、かぶ
 鮭 さば りんご、みかん 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>