



献立表



2024年09月

柏市立柏保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立 土曜日の昼食は0～2歳のみ ★手作りおやつ	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 ()は未満児
			黄 熟と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
2 月	昼食	ごはん 鶏肉のスパイシー焼き コールスロー チンゲン菜スープ	米 片栗粉、油 油、砂糖	鶏肉 	玉ねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ	448(426) 20.4(19.0) 12.9(14.0) 1.3(1.1)
	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		
3 火	昼食	ごはん さばの照り焼き もやしのお和え物 みそ汁	米 油、砂糖 砂糖	さば 豆腐、みそ	しょうが もやし、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、にんじん	521(463) 23.7(21.3) 14.5(14.5) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(わかめ)	米、油	牛乳 わかめ		
4 水	昼食	和風ツナチャーハン かぼちゃの甘煮 ほうれん草と人参のスープ	米、油 砂糖 	ツナ、ひじき	ねぎ、にんじん、切干大根 かぼちゃ ほうれん草、にんじん、玉ねぎ	490(430) 17.7(16.7) 12.4(13.0)
	午後おやつ	牛乳 ★ミルクラスク(乳)	食パン	牛乳 練乳		1.6(1.4)
5 木	昼食	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め すまし汁 はっ酵乳	米 油、片栗粉、砂糖、ごま油	生揚げ、豚肉、みそ はっ酵乳 	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが 小松菜、えのきたけ	561(507) 23.8(22.4) 17.0(16.8) 1.6(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★ブルーベリージャムケーキ(乳)	ミックス粉、油、砂糖	牛乳 豆乳 	ブルーベリージャム	
6 金	昼食	ごはん かれのいカレー揚げ おひたし みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉 じゃが芋	かれのい みそ	しょうが キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、にんじん	490(458) 21.5(19.7) 9.9(11.3) 1.6(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
7 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 	小松菜、にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(262) 0.0(14.1) 0.0(6.0) 0.0(0.9)
	9 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ みそ汁	米 油、砂糖、片栗粉 ごま、砂糖	豚肉、生揚げ みそ	玉ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん なす、玉ねぎ、小松菜	491(461) 20.8(19.6) 14.4(15.0) 1.6(1.4)
10 火	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
	昼食	ごはん 鮭の香味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米 油、砂糖 砂糖、油	鮭 油揚げ みそ	ねぎ、しょうが にんじん、切干大根 にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ	592(521) 28.0(24.8) 21.4(20.0) 2.0(1.7)
11 水	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	キャベツ	
	昼食	スパゲティ大豆ソース フレンチサラダ 青菜スープ	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖 油	豚肉、大豆、みそ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、きししいたけ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、コーン、小松菜	498(443) 22.4(20.5) 13.0(13.6) 2.1(1.8)
12 木	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		
	昼食	ごはん かれのい磯辺揚げ 三色あえ さつま汁	米 小麦粉、油、片栗粉 さつま芋	かれのい、青のり みそ	もやし、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、にんじん	555(493) 22.9(20.7) 18.6(18.0) 1.8(1.5)
13 金	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
	昼食	ポークカレーライス わかめサラダ グレープゼリー	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 油、ごま 砂糖	豚肉、スキムミルク わかめ 寒天	玉ねぎ、にんじん キャベツ、コーン、きゅうり ぶどうジュース	558(478) 17.8(16.8) 19.1(18.0) 1.5(1.3)
14 土	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
	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	0.0(268) 0.0(13.3) 0.0(8.7) 0.0(1.1)

献立表

2024年09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 ()は未満	
		土曜日の昼食は0~2歳のみ ★手作りおやつ	黄 熟と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの		緑 体の調子を整えるもの
17 火	昼食	麻婆豆腐飯 キャベツのスープ フルーツ和え	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 キャベツ、にんじん、玉ねぎ パイン缶、みかん缶、もも缶	552(479) 22.0(20.2) 14.9(15.1)
	午後おやつ	牛乳 ★お月見スイートポテト(乳)	さつま芋、砂糖、バター	牛乳 牛乳		1.4(1.2)
18 水	昼食	ごはん 鮭のムニエル 野菜ソテー みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉 油	鮭 みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン かぼちゃ、玉ねぎ	452(410) 22.2(20.1) 12.4(13.0) 1.5(1.2)
	午後おやつ	牛乳 ★ホワイトゼリー		牛乳 乳酸菌飲料、寒天	みかん缶	
19 木	昼食	なすのドライカレー パインサラダ わかめとじゃが芋のスープ	米、油、砂糖 油 じゃが芋	豚肉 わかめ	玉ねぎ、トマト缶、なす、ピーマン、にんじん、にんにく パイン缶、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ	549(476) 21.8(20.0) 13.8(14.2)
	午後おやつ	牛乳 ★揚げパン	ロールパン、グラニュー糖、油	牛乳		2.0(1.7)
20 金	昼食	ごはん さばのパン粉焼き コーンサラダ みそ汁	米 米パン粉、油 油	さば 豆腐、みそ	パセリ、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん 玉ねぎ、小松菜	500(464) 22.7(20.7) 16.9(16.6) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
21 土	昼食	焼きうどん ベジタブルスープ みかん(缶詰)	油、うどん	鶏肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(243) 0.0(13.5) 0.0(6.0) 0.0(1.2)
24 火	昼食	きつねうどん ひじきとじゃが芋の煮物 ヨーグルト	うどん じゃが芋、油、砂糖	鶏肉、油揚げ ひじき ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、小松菜 にんじん、ねぎ	546(498) 25.0(23.4) 11.2(12.2)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん	2.3(2.0)
25 水	昼食	ごはん かれののマヨネーズ焼き のりあえ 五目汁	米 マヨネーズ 油	かれい、みそ のり 豆腐	キャベツ、ほうれん草、にんじん ねぎ、にんじん、大根、ごぼう	427(391) 23.5(21.2) 11.6(12.5) 1.3(1.1)
	午後おやつ	牛乳 ★水羊羹	砂糖	牛乳 こしあん、寒天		
26 木	昼食	人参ごはん 鶏肉のクリーム煮 きのこ野菜のスープ	米、油 じゃが芋、小麦粉、油、バター	牛乳、鶏肉	にんじん 玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン キャベツ、玉ねぎ、しめじ	522(469) 22.6(20.9) 17.3(17.0)
	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		1.6(1.4)
27 金	昼食	さつま芋ごはん さばの立田揚げ 甘酢あえ みそ汁	米、さつま芋、ごま 片栗粉、油 砂糖	さば わかめ みそ	しょうが キャベツ、みかん缶、きゅうり 玉ねぎ、小松菜、にんじん	517(453) 20.9(19.0) 17.9(16.8) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
28 土	昼食	スパゲティのトマト煮 オニオンスープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ	ツナ	小松菜、にんじん、トマト缶、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(271) 0.0(12.5) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
30 月	昼食	ビビンバ 卵と春雨のスープ アップルゼリー	米、油、砂糖、ごま油 はるさめ、ごま油、片栗粉 砂糖	豚肉、みそ 卵 寒天	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ りんごジュース	477(423) 21.2(19.5) 12.5(13.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		1.6(1.4)
※乳児のみ午前に牛乳が出ます。 ※★印は手作りおやつです。 ※0,1歳児の市販菓子は、成長段階にあわせて調整しています。 <今月の行事食> ※9月17日、十五夜にちなみ「お月見スイートポテト」が午後おやつに出ます。				旬の食材として なす 玉ねぎ かぼちゃ さつま芋 しめじ えのき 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。		574(462) 23.0(18.5) 15.9(12.8) 1.6(1.5)

<給与栄養目標量>

