



柏市立柏保育園(一般)

日 曜	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
	時間帯	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 火	昼食	ごはん 鮭のねぎみそ焼き じゃが芋のきんぴら すまし汁	米 油、砂糖 じゃが芋、油、砂糖	鮭、みそ  豆腐	ねぎ にんじん、ごぼう 玉ねぎ、にんじん	432(394) 22.4(20.2) 9.9(11.0) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 ★グレープゼリー	砂糖	牛乳 寒天	ぶどうジュース	
2 水	昼食	青菜チャーハン かぼちゃの甘煮 コーン入りスープ	米、油 砂糖	豚肉	チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん かぼちゃ キャベツ、コーン、玉ねぎ	495(434) 18.5(17.4) 12.6(13.2) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★ごま入りサブレ	小麦粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳 豆乳		
3 木	昼食	ごはん かれいの煮付け ごまあえ さつま汁	米 砂糖 ごま、砂糖 さつま芋	かれい  みそ	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん 大根、にんじん	512(459) 23.0(20.8) 8.3(9.8) 2.1(1.8)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん	
4 金	昼食	豚肉と厚揚げの味噌炒め飯 すまし汁 ヨーグルト	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 	生揚げ、豚肉、みそ ヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、小松菜、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく 玉ねぎ、えのきだけ、にんじん	545(501) 23.7(22.4) 13.1(13.9) 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	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	とりささみフレーク	にんじん、玉ねぎ、小松菜 にんじん、玉ねぎ みかん缶	0(253) 0.0(12.3) 0.0(5.7) 0.0(1.1)
7 月	昼食	豚肉のしょうが焼き丼 春雨サラダ みそ汁	米、油、砂糖、片栗粉 はるさめ、ごま油、砂糖	豚肉 みそ	玉ねぎ、ピーマン、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん かぼちゃ、にんじん、ねぎ	517(470) 20.3(19.1) 14.0(15.0) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		牛乳		
8 火	昼食	ごはん さばの香味焼き もやしの和え物 みそ汁	米 油、砂糖 砂糖 	さば みそ	ねぎ、しょうが もやし、きゅうり、にんじん なす、玉ねぎ、小松菜	557(492) 25.4(22.7) 21.0(19.6) 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、かつお節、青のり	キャベツ	
9 水	昼食	冷しきつねうどん ひじきとじゃが芋の煮物 はっ酵乳	うどん じゃが芋、油、砂糖	鶏肉、油揚げ ひじき はっ酵乳	きゅうり、にんじん、玉ねぎ にんじん、ねぎ	504(463) 21.1(20.1) 9.5(10.8) 2.2(1.8)
	午後おやつ	牛乳 ★塩むすび	米、油	牛乳		
10 木	昼食	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き 野菜ソテー 豆腐のスープ	米 パン粉、油 油	鮭、チーズ 豆腐	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン チンゲン菜、えのきだけ	527(470) 25.1(22.4) 17.0(16.7) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★ブルーベリージャムケーキ	ミックス粉、ブルーベリージャム、油、砂糖	牛乳 豆乳	レモン果汁	
11 金	昼食	チキンカレーライス わかめサラダ もやしのスープ	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 油 	鶏肉、スキムミルク わかめ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、コーン、きゅうり もやし、にんじん、小松菜	529(458) 20.2(18.7) 18.4(17.4) 2.0(1.6)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
12 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)
14 月	昼食	ごはん 鶏肉のスパイシー焼き ツナと野菜のソテー じゃが芋と青菜のスープ	米 油 はるさめ、油、砂糖、ごま油、ごま じゃが芋	鶏肉 ツナ 	玉ねぎ、にんにく キャベツ、ピーマン、にんじん 小松菜、にんじん	512(476) 22.7(20.8) 16.5(16.7) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳		

2026年 9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	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	
15 火	昼食	スパゲティ大豆ソース チンゲン菜スープ フルーツ和え	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、千ししいたけ、しょうが 玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん パイン缶、みかん缶	504(447) 22.2(20.3) 11.4(12.3) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(おかか)	米、油	牛乳 かつお節		
16 水	昼食	ごはん 鮭の和風ムニエル コーンあえ みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉 砂糖	鮭 みそ、油揚げ	小松菜、キャベツ、コーン、にんじん 大根、ねぎ	450(409) 22.6(24.7) 14.0(20.6) 1.6(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★フライドポテト	じゃが芋、油	牛乳		
17 木	昼食	ビビンバ 煮豆 卵と玉ねぎのスープ	米、油、砂糖、ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉、みそ 金時豆 卵	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく チンゲン菜、玉ねぎ	515(450) 24.0(21.8) 12.6(13.3) 1.7(1.5)
	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		
18 金	昼食	さつま芋ごはん さばのしょうが煮 大根とわかめの和え物 みそ汁	米、さつま芋、ごま 砂糖 油、砂糖 ふ	さば わかめ みそ	しょうが キャベツ、大根、にんじん にんじん、玉ねぎ	483(450) 21.3(19.6) 14.2(14.4) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
19 土	昼食	焼うどん ベジタブルスープ みかん(缶詰)	油、うどん	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(278) 0.0(12.6) 0.0(10.3) 0.0(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
24 木	昼食	なすのドライカレー パインサラダ わかめスープ	米、油、砂糖 油	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 にんじん、玉ねぎ	474(412) 19.5(18.2) 13.3(13.3) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
25 金	昼食	ごはん 鮭のもみじ焼き のりあえ けんちん汁	米 マヨネーズ 油	鮭、みそ のり 豆腐	にんじん キャベツ、小松菜、もやし 大根、にんじん、ごぼう	500(449) 22.9(20.6) 16.2(16.0) 1.3(1.1)
	午後おやつ	牛乳 ★お月見スイートポテト	さつま芋、砂糖、バター	牛乳 牛乳		
26 土	昼食	ナポリタン オニオンスープ 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(274) 0.0(12.4) 0.0(8.7) 0.0(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
28 月	昼食	ハヤシライス みかんサラダ 水菜のスープ	米、小麦粉、油、バター、砂糖 油	豚肉	玉ねぎ、トマト缶、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが みかん缶、キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ、水菜	560(503) 20.1(18.8) 16.5(16.6) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
29 火	昼食	ごはん さばのみそ煮 おひたし すまし汁	米 砂糖	さば、みそ	ねぎ、しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、コーン、チンゲン菜	515(459) 22.5(20.3) 16.4(15.9) 1.7(1.4)
	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	
30 水	昼食	麻婆豆腐飯 キャベツのスープ アップルゼリー	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖	豆腐、豚肉、みそ 寒天	にんじん、ねぎ、にら、しょうが キャベツ、にんじん、玉ねぎ りんごジュース	568(492) 24.1(21.8) 13.4(13.9) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(鮭)	米、ごま	牛乳 鮭フレーク		
※乳児のみ午前に牛乳が出ます。 ※★印は手作りおやつです。			旬の食材として きゅうり キャベツ ピーマン かぼちゃ なす 大根 鮭 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。			<給食栄養目標量> 574(462) 23.0(18.5) 15.9(12.8) 1.6(1.5)