



献立表

2025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	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月	昼食	ごはん 鶏肉のスパイシー焼き コールスロー じゃが芋とチンゲン菜のスープ	米 油 油、砂糖 じゃが芋	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	449(427) 20.6(19.2) 12.9(14.0) 1.3(1.1)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン		牛乳		
2火	昼食	ごはん 鮭の照り焼き じゃが芋のきんぴら みそ汁	米 油、砂糖 じゃが芋、油、砂糖	鮭 豆腐、みそ	にんじん、しめじ、ごぼう 玉ねぎ、にんじん	440(401) 22.9(20.6) 10.3(11.3) 1.5(1.3)
	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	
3水	昼食	和風ツナチャーハン かぼちゃの甘煮 コーン入りスープ	米、油 砂糖	ツナ、ひじき	ほうれん草、ねぎ、にんじん かぼちゃ キャベツ、コーン、玉ねぎ	471(445) 17.5(17.0) 12.2(13.0)
	午後おやつ	牛乳 ★ミルクラスク	食パン	牛乳 練乳		1.7(1.4)
4木	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、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく 小松菜、にんじん、えのきたけ	572(536) 24.8(23.6) 13.3(13.9)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(わかめ・ごま)	米、ごま、油	牛乳 わかめ		1.7(1.5)
5金	昼食	ごはん かれいの磯辺揚げ 三色あえ さつま汁	米 小麦粉、油、片栗粉 さつま芋	かれい、青のり みそ	もやし、小松菜、にんじん 玉ねぎ、にんじん	523(484) 21.8(20.0) 13.3(14.1) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
6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、玉ねぎ、小松菜 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)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
8月	昼食	ごはん 豚肉とじゃが芋の炒め物 春雨サラダ みそ汁	米 じゃが芋、油、砂糖、片栗粉 はるさめ、ごま油、砂糖	豚肉 みそ	玉ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、玉ねぎ、小松菜	483(454) 19.1(18.2) 12.1(13.2) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ようかん		牛乳		
9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、チンゲン菜、玉ねぎ	555(491) 25.2(22.5) 21.0(19.6) 2.1(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	
10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	508(465) 21.2(20.2) 9.5(10.8)
	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)
11木	昼食	ごはん かれいの煮付け ごまあえ みそ汁	米 砂糖 ごま、砂糖	かれい みそ	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ	506(455) 23.0(20.8) 12.7(13.3) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★ブルーベリージャムケーキ	ミックス粉、油、砂糖、ブルーベリージャム	牛乳 豆乳		
12金	昼食	ボークカレーライス 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	豚肉、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	526(483) 20.8(19.7) 18.6(17.7)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		2.0(1.7)
13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)

2025年09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 火	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、干しいたけ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、小松菜	492(438) 22.7(20.7) 13.0(13.5)
	午後おやつ	牛乳 ★おにぎり(おかか)	米、油	牛乳 かつお節		1.9(1.6)
17 水	昼食	ごはん 鮭の和風ムニエル 野菜炒め みそ汁	米 油、小麦粉、片栗粉 油	鮭 豆腐、みそ	キャベツ、玉ねぎ、コーン、にんじん、ピーマン 大根、ねぎ	487(438) 23.3(21.0) 14.6(14.8) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋スティック	さつま芋、油、グラニュー糖	牛乳		
18 木	昼食	ビビンバ 卵と春雨のスープ フルーツ和え	米、油、砂糖、ごま油 はるさめ、ごま油、片栗粉	豚肉、みそ 卵	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 パイン缶、みかん缶	549(507) 22.6(21.2) 15.2(15.4)
	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	1.7(1.5)
19 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		
20 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(243) 0.0(13.5) 0.0(6.0) 0.0(1.2)
22 月	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	493(480) 19.4(18.7) 12.8(13.9)
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳		1.8(1.6)
24 水	昼食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 コーンあえ みそ汁	米 砂糖 砂糖 さつま芋	鶏肉 みそ、油揚げ	玉ねぎ、しょうが ほうれん草、コーン、キャベツ、にんじん えのきたけ、ねぎ	454(414) 23.4(21.5) 8.5(10.0) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★水羊羹	砂糖	牛乳 こしあん、寒天		
25 木	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	530(493) 23.1(21.6) 15.1(15.3)
	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		1.7(1.4)
26 金	昼食	ごはん かれいのもみじ焼き のりあえ けんちん汁	米 マヨネーズ じゃが芋、油	かれい、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	445(398) 22.0(20.0) 13.8(13.7) 1.3(1.1)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
27 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	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(271) 0.0(12.5) 0.0(8.7) 0.0(1.1)
29 月	昼食	ハヤシライス みかんサラダ きのこ野菜のスープ	米、小麦粉、油、バター、砂糖 油	豚肉	トマト缶、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、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、しめじ	512(481) 19.6(18.8) 16.6(16.6)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		1.9(1.6)
30 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 豆腐	ねぎ、しょうが キャベツ、小松菜、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ	460(415) 23.8(21.4) 14.7(14.6) 1.5(1.3)
	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		
※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 トマト 小松菜 かぼちゃ キャベツ なす じゃが芋 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(1.4)

