



# 7がつのこんだてひょう



社会福祉法人 童心会  
柏さかさい保育園  
柏中央保育園  
牛久みらい保育園

柏しんとみ保育園  
柏ECC保育園

日	曜日	お昼の献立	主な食材			栄養価			
			9時おやつ 15時おやつ	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	未満児	以上児	
1	金	ご飯 豚肉のグリル焼き もやしと胡瓜の和え物 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、ちくわ	しょうが、しめじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、きゅうり、のり佃煮、だいこん、わかめ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	468 Kcal 17.9 g 15.9 g 1.5 g	552 Kcal 21.8 g 18.8 g 1.9 g
4	月	ご飯 ほっけの照り焼き 小松菜の煮浸し 玉ねぎの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 抹茶マーブルケーキ	米、砂糖、ホットケーキ粉、油	牛乳、ほっけ、油揚げ、豚肉、豆乳	こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ごぼう、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	459 Kcal 18.6 g 14.9 g 1.1 g	533 Kcal 22.5 g 17.6 g 1.3 g
5	火	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め もやしと胡瓜の和え物 豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ジャムサンド	米、油、砂糖、食パン	牛乳、鶏肉、かまぼこ、木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、きゅうり、もやし、だいこん、いんげん、オレンジ、いちごジャム	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	467 Kcal 17.8 g 13.7 g 1.6 g	548 Kcal 21.9 g 16.1 g 2.0 g
6	水	チャーハン ゆで豚サラダ たけのこの中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 キャラット蒸しパン 枝豆	米、ごま油、砂糖、すりごま、ホットケーキ粉	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、豆乳	にんじん、ピーマン、長ねぎ、コーン、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、しめじ、バナナ、えだまめ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	435 Kcal 16.1 g 11.9 g 1.3 g	535 Kcal 19.9 g 13.7 g 1.3 g
7	木	七つうどん チキンナゲット ほうれん草の和え物 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 2色おにぎり 星スナック	干しうどん、砂糖、米	牛乳、油揚げ、ham、チキンナゲット	オクラ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、もやし、だいこん、パン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	499 Kcal 19.2 g 14.5 g 3.8 g	590 Kcal 23.6 g 16.9 g 4.3 g
8	金	ご飯 鶏肉のコンフレック焼き フレンチサラダ さつま芋のコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、エッグケア、コンフレック、油、砂糖、さつま芋	牛乳、鶏肉、ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	471 Kcal 19.5 g 14.0 g 1.8 g	548 Kcal 24.0 g 16.1 g 1.9 g
11	月	ひき肉と玉ねぎの卵とじ わかめの和え物 なすの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、いんげん、わかめ、キャベツ、なす、しめじ、オレンジ、もも缶、パン缶、バナナ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	458 Kcal 18.5 g 12.6 g 1.5 g	566 Kcal 23.5 g 14.7 g 1.6 g
12	火	ご飯 鶏肉のみそ焼き もやしとえのきの和え物 和風スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ゆでとうもろこし	米、砂糖、じゃがいも	牛乳、鶏肉、かにかま、油揚げ	しょうが、もやし、にんじん、えのきたけ、こまつな、たまねぎ、だいこん、もも缶、とうもろこし	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	453 Kcal 19.6 g 14.8 g 1.1 g	529 Kcal 24.3 g 17.4 g 1.3 g
13	水	ご飯 まぐろの竜田揚げ 胡瓜の酢の物 なめこの味噌汁 プリン	牛乳 おかし 牛乳 ホットケーキ	米、砂糖、片栗粉、油、すりごま、ホットケーキ粉	牛乳、まぐろ、ちくわ、豆乳	しょうが、きゅうり、もやし、にんじん、なめこ、たまねぎ、長ねぎ、わかめ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	478 Kcal 21.2 g 13.8 g 1.4 g	558 Kcal 26.1 g 15.6 g 1.9 g
14	木	パネトン/風パスタ ツナポテトサラダ ベーコンと玉ねぎのスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ひじきおにぎり	スパゲティ、オリーブ油、じゃがいも、エッグケア、米、砂糖	牛乳、しらす干し、ツナ、ベーコン、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、マッシュルーム、バナナ、ひじき	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	487 Kcal 18.8 g 13.2 g 2.4 g	578 Kcal 22.5 g 15.4 g 2.8 g
15	金	ご飯 豚肉の甘辛炒め チンゲン菜の中華サラダ 中華スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、ごま油、はるさめ	牛乳、豚肉、ham	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しょうが、チンゲンサイ、もやし、だいこん、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	457 Kcal 18.3 g 15.2 g 1.2 g	532 Kcal 22.3 g 18.0 g 1.4 g
19	火	ご飯 あじの甘酢あん 刻み昆布と大豆の煮物 油揚げの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 さつま芋もち	米、砂糖、片栗粉、油、さつま芋	牛乳、あじ、茹で大豆、油揚げ	たまねぎ、しめじ、いんげん、刻み昆布、にんじん、干しいたけ、だいこん、パン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	473 Kcal 18.0 g 14.1 g 1.5 g	555 Kcal 22.3 g 16.9 g 1.7 g
20	水	ロールパン 鶏肉のトマト煮込み コーンと胡瓜のサラダ ほうれん草のコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 じゃこおにぎり	ロールパン、食パン、じゃがいも、油、砂糖、米、ごま油	牛乳、鶏肉、しらす干し	たまねぎ、なす、しめじ、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、ほうれん草、マッシュルーム、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	424 Kcal 19.7 g 13.6 g 1.9 g	534 Kcal 25.3 g 16.4 g 2.4 g
21	木	すき焼き 大根のゆかりあえ キャベツの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ココア蒸しパン	米、しらす油、砂糖、さといも、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、木綿豆腐、豆乳	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、もやし、だいこん、こまつな、キャベツ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	438 Kcal 16.3 g 11.7 g 1.2 g	540 Kcal 20.5 g 13.7 g 1.4 g
22	金	ご飯 油淋鶏 もやしのナムル チンゲン菜の中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ham	しょうが、長ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、干しいたけ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	460 Kcal 19.7 g 14.4 g 1.4 g	540 Kcal 24.1 g 16.8 g 1.7 g
25	月	ご飯 さげのちゃんちゃん焼 小松菜の和え物 お麩のすまし汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 豆腐ドーナツ	米、油、砂糖、小町麩、ホットケーキ粉、グラニュー糖	牛乳、さげ、かにかま、絹ごし豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、だいこん、わかめ、干しいたけ、パン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	459 Kcal 18.6 g 13.1 g 1.2 g	536 Kcal 22.8 g 15.2 g 1.4 g
26	火	ご飯 厚揚げとチンゲン菜のうま煮 和風サラダ 具だくさん味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 鬼まんじゅう	米、油、砂糖、片栗粉、さつま芋、小麦粉、米粉	牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、豚肉	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しょうが、もやし、きゅうり、コーン、キャベツ、長ねぎ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	515 Kcal 18.7 g 14.9 g 1.1 g	610 Kcal 23.0 g 17.7 g 1.2 g
27	水	ジャージャー麺 ほうれん草の中華和え 豆腐の中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 コーンおにぎり	干し中華めん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ほうれん草、もやし、だいこん、干しいたけ、バナナ、コーン	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	499 Kcal 20.6 g 14.7 g 1.6 g	591 Kcal 25.0 g 17.2 g 2.0 g
28	木	ハヤシライス キャベツとささ身のサラダ 南瓜のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 水ようかん	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏ささ身、こしあん	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、しめじ、いんげん、オレンジ、粉寒天	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	455 Kcal 19.1 g 13.6 g 1.8 g	559 Kcal 24.0 g 15.6 g 2.0 g
29	金	ご飯 チキンカツ もやしの和え物 えのきの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉	もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	469 Kcal 19.7 g 14.6 g 1.2 g	549 Kcal 24.0 g 17.2 g 1.3 g

★未満児クラスには午前中、牛乳のほかにおせんべい、ビスケットなどのおやつを用意します。  
★行事や仕入れの関係で、献立が変更することがあります。  
★季節感のある献立を心掛けています。

## 食育目標

寝る子・遊ぶ子・食べる子元気