



# 10月のこんだてひょう



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ECEC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	熟と力になるもの	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
3	月	ご飯 アジフライ キャベツの酢の物 切り干し大根の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 パインマドレーヌ	米、油、砂糖、小麦粉、バター	牛乳、アジフライ、かまぼこ、卵	キャベツ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、たまねぎ、ごぼう、みかん缶、パイン缶	エネルギー 475 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 16.1 g 塩分 1.2 g	556 Kcal 20.9 g 18.6 g 1.4 g
4	火	ご飯 鶏肉のバーベキューソース キャベツと人参のサラダ 南瓜のコンソメスープ りんご	牛乳 おかし 牛乳 リッツサンド	米、砂糖、油	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、セロリ、りんご、いちごジャム	エネルギー 469 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.9 g 塩分 1.2 g	546 Kcal 21.5 g 19.0 g 1.3 g
5	水	ちゃんぽん麺 揚げぎょうざ ほうれん草の和え物 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 じゃこおにぎり	干し中華めん、ごま油、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、かまぼこ、豆乳、餃子、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きくらげ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、バナナ	エネルギー 502 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.3 g 塩分 1.7 g	593 Kcal 22.9 g 15.7 g 2.1 g
6	木	野菜入り納豆ご飯 鶏肉と根菜の煮物 玉ねぎの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 芋ようかん	米、砂糖、生ふ、さつまいも	牛乳、納豆、かつお節、鶏肉	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ、だいこん、いんげん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、もも缶、粉寒天	エネルギー 460 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.5 g 塩分 1.3 g	541 Kcal 21.2 g 12.9 g 1.5 g
7	金	ご飯 豚肉のグリル焼き 胡瓜のなめたけ和え 高野豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油	牛乳、豚肉、高野豆腐	しょうが、しめじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、もやし、わかめ、なめたけ、はくさい、長ねぎ、オレンジ	エネルギー 455 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.3 g 塩分 1.5 g	530 Kcal 20.7 g 18.0 g 1.8 g
11	火	ご飯 さわらのごま味噌焼き キャベツサラダ 大根の和風スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 パンプキンパイ風	米、砂糖、いりごま、油、ぎょうざの皮	牛乳、さわら、ツナ、豚ひき肉、豆乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、たまねぎ、みかん缶、かぼちゃ	エネルギー 452 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 14.9 g 塩分 0.9 g	528 Kcal 22.1 g 17.8 g 1.2 g
12	水	食パン 豆腐のミートグラタン フレンチサラダ きのこスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 麦茶 鶏肉と塩昆布のおにぎり	食パン、油、砂糖、小麦粉、バター、米	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、鶏ささ身、ベーコン、鶏肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、コーン、オレンジ、塩昆布	エネルギー 466 Kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 18.7 g 塩分 1.7 g	535 Kcal 24.3 g 20.1 g 2.0 g
13	木	ご飯 チンジャオロース チンゲン菜の中華和え かぶの中華スープ パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 きなこ蒸しパン	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、しらす干し、豆乳、きな粉	たけのこ、たまねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、もやし、にんじん、かぶ、わかめ、パイン缶	エネルギー 452 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 15.2 g 塩分 1.1 g	527 Kcal 20.7 g 17.8 g 1.2 g
14	金	ご飯 鶏肉の唐揚げ 小松菜の和え物 キャベツの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、さといも	牛乳、鶏肉	こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もも缶	エネルギー 466 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.0 g 塩分 1.3 g	548 Kcal 23.6 g 17.8 g 1.4 g
17	月	ご飯 さけのパン粉焼き コーンサラダ 玉ねぎのコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアバナナケーキ	米、パン粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、さけ、ハム、豆乳	コーン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、マッシュルーム、みかん缶、バナナ	エネルギー 479 Kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.4 g 塩分 1.2 g	558 Kcal 23.2 g 16.6 g 1.6 g
18	火	中華丼 ブロッコリーの中華風和え物 春雨スープ パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 南瓜茶巾	米、ごま油、片栗粉、砂糖、はるさめ、さつまいも	牛乳、豚肉	はくさい、たけのこ、にんじん、きくらげ、しょうが、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、いんげん、パイン缶、かぼちゃ	エネルギー 483 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 15.4 g 塩分 0.7 g	552 Kcal 15.6 g 16.7 g 0.7 g
19	水	ご飯 千草焼き かにかまサラダ なめこの味噌汁 桃ゼリー	牛乳 おかし 牛乳 キャロット蒸しパン	米、砂糖、油、ホットケーキ粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、かにかま、絹ごし豆腐、豆乳ホイップ、豆乳	干しいたけ、ほうれんそう、にんじん、もやし、コーン、なめこ、たまねぎ、長ねぎ、もも缶、粉寒天	エネルギー 472 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.0 g 塩分 1.3 g	553 Kcal 21.4 g 16.5 g 1.6 g
20	木	カレーうどん ちくわの磯辺天ぷら 大根のゆかり和え りんご	牛乳 おかし 牛乳 和風ツナおにぎり	干しうどん、油、片栗粉、小麦粉、米	牛乳、豚肉、油揚げ、ちくわ、ツナ	たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが、あおのり、だいこん、キャベツ、きゅうり、りんご	エネルギー 510 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.4 g 塩分 3.6 g	606 Kcal 22.4 g 17.1 g 4.3 g
21	金	ご飯 鶏肉のごま照り焼き もやしの煮浸し 里芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖、いりごま、さといも	牛乳、鶏肉	もやし、にんじん、えのきたけ、いんげん、たまねぎ、わかめ、オレンジ	エネルギー 454 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.7 g 塩分 1.3 g	532 Kcal 21.9 g 18.4 g 1.4 g
24	月	ご飯 ほっけの塩焼き 五目きんぴら わかめの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 メロンパントースト	米、しらたき、ごま油、砂糖、食パン、小麦粉、バター、グラニュー糖	牛乳、ほっけ、豚肉	ごぼう、れんこん、にんじん、わかめ、だいこん、たまねぎ、もも缶	エネルギー 487 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.7 g	572 Kcal 21.8 g 16.3 g 2.0 g
25	火	ご飯 豚肉と春雨のチャプチェ チンゲン菜のナムル たけのこの中華スープ パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 のり塩フライドポテト	米、砂糖、ごま油、はるさめ、いりごま、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、かにかま、絹ごし豆腐	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きくらげ、チンゲンサイ、だいこん、キャベツ、たけのこ、いんげん、パイン缶、あおのり	エネルギー 453 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.4 g 塩分 1.0 g	530 Kcal 18.3 g 17.9 g 1.0 g
26	水	さつま芋ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 大豆とひじきのサラダ 小松菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 乳酸飲料 ママーレードクッキー	米、さつまいも、黒ごま、ごま油、油、砂糖、小町麩、小麦粉	牛乳、鶏肉、茹で大豆、乳酸菌飲料、豆乳	ひじき、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、みかん缶、ママーレード	エネルギー 535 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 16.1 g 塩分 1.5 g	591 Kcal 18.8 g 17.1 g 1.5 g
27	木	和風きのこパスタ きゅうりとコーンのサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 もみじおにぎり	スパゲティ、油、エッグケア、米、砂糖	牛乳、しらす干し、鶏ささ身、ウインナー、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、しめじ、にんじん、刻みのみり、きゅうり、もやし、コーン、ほうれんそう、オレンジ	エネルギー 454 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 12.2 g 塩分 1.3 g	537 Kcal 22.9 g 14.3 g 1.8 g
28	金	ご飯 豚肉の甘辛炒め 白菜のおかか和え 厚揚げの味噌汁 りんご	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ、かつお節、厚揚げ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、はくさい、もやし、だいこん、いんげん、りんご	エネルギー 458 Kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g	533 Kcal 22.7 g 16.2 g 1.9 g
31	月	キーマカレー ハムサラダ 具だくさんスープ パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 ハロウィンゼリー	米、油、砂糖、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、ハム、ベーコン	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、セロリ、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、コーン、いんげん、パイン缶、ぶどうジュース、粉寒天、オレンジジュース	エネルギー 463 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 13.5 g 塩分 1.3 g	545 Kcal 19.8 g 15.9 g 1.5 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・食べる子元氣