



12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
柏しんとみ保育園

牛久みらい保育園
柏ECEC保育園

日	曜日	お昼の献立	9時おやつ 15時おやつ		主な食材		栄養価		
			9時おやつ	15時おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	乳児	幼児	幼児
1	木	ご飯 マーボー豆腐 キャベツの中華サラダ ニラの中華スープ パン缶	牛乳 おかし 牛乳 ふかし芋	米、ごま油、砂糖、片栗粉、さつまいも	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム	長ねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、にら、たけのこ、たまねぎ、パン缶	エネルギー 461 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.1 g 塩分 1.2 g	541 Kcal 20.7 g 16.4 g 1.4 g	
2	金	ご飯 豚肉の生姜焼き もやしと人参の和え物 白菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼこ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、ほうれんそう、もやし、はくさい、しめじ、みかん缶	エネルギー 471 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 16.0 g 塩分 1.2 g	553 Kcal 20.6 g 18.9 g 1.5 g	
5	月	ご飯 さけのマヨネーズ焼き フレッシュサラダ 南瓜のコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 豆乳ヨーグルトスコーン	米、エッグケア、油、砂糖、小麦粉	牛乳、さけ、ツナ、ウインナー、豆乳ヨーグルト	コーン、たまねぎ、あおのり、キャベツ、きゅうり、にんじん、かまぼこ、もも缶	エネルギー 454 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.7 g 塩分 1.2 g	528 Kcal 22.2 g 16.0 g 1.4 g	
6	火	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き 大根のおかか和え 豆腐の味噌汁 りんご	牛乳 おかし 牛乳 リッツサンド	米、黒ごま、パン粉、油	牛乳、鶏肉、ちくわ、かつお節、絹ごし豆腐	だいごん、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、りんご、いちごジャム	エネルギー 407 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 11.8 g 塩分 1.3 g	538 Kcal 24.8 g 16.7 g 1.6 g	
7	水	味噌ラーメン チンゲン菜のサラダ 揚げぎょうざ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 焼おにぎり	干し中華めん、油、すりごま、ごま油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、餃子	もやし、コーン、にんじん、にら、チンゲンサイ、キャベツ、みかん缶	エネルギー 506 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.5 g 塩分 2.5 g	597 Kcal 22.4 g 17.8 g 3.1 g	
8	木	ご飯 まぐろの竜田揚げ 白菜の酢の物 切り干し大根の味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 レーズン蒸しパン	米、砂糖、片栗粉、油、いりごま、ホットケーキ粉	牛乳、まぐろ、油揚げ、豆乳	しょうが、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいごん、たまねぎ、パン缶、干しぶどう	エネルギー 463 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.0 g 塩分 1.2 g	537 Kcal 23.4 g 14.6 g 1.4 g	
9	金	チキンカレーライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン、えのきたけ、セロリ、オレンジ	エネルギー 503 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 15.3 g 塩分 2.1 g	591 Kcal 20.2 g 17.6 g 2.6 g	
12	月	ご飯 さばの塩焼き 刻み昆布の煮物 里芋の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 コーンホットケーキ	米、油、さといも、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、さば、ちくわ、豆乳	刻み昆布、にんじん、干しいたけ、キャベツ、たまねぎ、もも缶、コーン	エネルギー 463 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 16.2 g 塩分 1.4 g	542 Kcal 19.9 g 19.2 g 1.7 g	
13	火	食パン 鶏肉のクリーム煮 キャベツサラダ さつまいものコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 クチャップおにぎり	食パン、油、バター、小麦粉、砂糖、さつまいも、米	牛乳、鶏肉、ハム	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ、いんげん、バナナ	エネルギー 484 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.6 g 塩分 2.1 g	553 Kcal 22.4 g 19.2 g 2.3 g	
14	水	ご飯 回鍋肉 チンゲン菜のナムル たけのこの中華スープ みかんゼリー	牛乳 おかし 牛乳 豆腐ドーナツ	米、油、砂糖、ごま油、はるさめ、ホットケーキ粉、グラニュー糖	牛乳、豚肉、かにかま、絹ごし豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、もやし、たけのこ、オレンジジュース、粉寒天、みかん缶	エネルギー 482 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.6 g 塩分 1.3 g	563 Kcal 23.4 g 16.7 g 1.3 g	
15	木	すき焼き丼 小松菜のゆかり和え 玉ねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 マカロニきな粉	米、油、砂糖、マカロニ	牛乳、豚肉、木綿豆腐、きな粉	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、もやし、ごぼう、だいごん、わかめ、オレンジ	エネルギー 464 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.8 g 塩分 1.1 g	552 Kcal 20.6 g 16.2 g 1.3 g	
16	金	ご飯 肉じゃが コーンサラダ 厚揚げの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、しらす、油、砂糖	牛乳、豚肉、厚揚げ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、コーン、キャベツ、きゅうり、しめじ、長ねぎ、パン缶	エネルギー 458 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 13.3 g 塩分 1.3 g	533 Kcal 19.8 g 15.4 g 1.4 g	
19	月	わかめご飯 カレイの煮つけ キャベツの和え物 ほうれん草の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアクッキー	米、砂糖、小麦粉、油	牛乳、かれい、豚ひき肉、豆乳	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、みかん缶	エネルギー 453 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.1 g 塩分 1.4 g	537 Kcal 24.0 g 15.4 g 1.7 g	
20	火	ご飯 鶏ちゃん焼き 和風サラダ お麩のすまし汁 りんご	牛乳 おかし 牛乳 しらすせんべい	米、砂糖、油、小町麩、きょうざの皮、エッグケア	牛乳、鶏肉、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、はくさい、だいごん、わかめ、しめじ、りんご、あおのり	エネルギー 473 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 16.6 g 塩分 1.5 g	553 Kcal 22.0 g 19.4 g 1.7 g	
21	水	チャーハン ゆで豚サラダ チンゲン菜の中華スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 揚げパン	米、ごま油、砂糖、すりごま、ロールパン、油、グラニュー糖	牛乳、鶏ひき肉、豚肉	にんじん、ピーマン、長ねぎ、コーン、キャベツ、たまねぎ、いんげん、チンゲンサイ、えのきたけ、もも缶	エネルギー 504 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g	627 Kcal 20.7 g 18.3 g 1.6 g	
22	木	ほうとううどん もやしの和え物 チキンナゲット バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ソナカレーおにぎり	干しうどん、砂糖、米、油	牛乳、鶏肉、かまぼこ、チキンナゲット、ツナ	だいごん、かまぼこ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、干しいたけ、もやし、こまつな、バナナ	エネルギー 529 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.6 g 塩分 3.4 g	628 Kcal 25.9 g 17.4 g 4.0 g	
23	金	キャロットライス フライドチキン マカロニサラダ 具だくさんスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 マーブルカップケーキ	米、小麦粉、片栗粉、油、マカロニ、エッグケア、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム、ベーコン、豆乳、ホイップ	にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、いんげん、オレンジ	エネルギー 505 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.6 g 塩分 1.8 g	595 Kcal 25.9 g 18.1 g 2.2 g	
26	月	ご飯 あじの漬け焼き 根菜の煮物 油揚げの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 豆腐バナナケーキ	米、いりごま、砂糖、小麦粉、油	牛乳、あじ、鶏肉、油揚げ、豆乳	にんじん、だいごん、ごぼう、れんこん、いんげん、こまつな、たまねぎ、みかん缶、バナナ	エネルギー 452 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.9 g 塩分 1.2 g	527 Kcal 22.9 g 15.2 g 1.4 g	
27	火	ご飯 八宝菜 ほうれん草ともやしの中華サラダ わかめスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ウインナーとチーズのマフィン	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、いりごま、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、しばえび、鶏ささ身、ウインナー、とろけるチーズ	にんじん、たまねぎ、はくさい、干しいたけ、しょうが、ほうれんそう、もやし、わかめ、長ねぎ、もも缶	エネルギー 455 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 15.3 g 塩分 1.1 g	533 Kcal 21.0 g 17.9 g 1.3 g	
28	水	2色おにぎり 鶏肉の照り焼き ウインナー 茹で野菜 バナナ	牛乳 おかし ジュース おかし	米、砂糖、油	牛乳、かつお節、鶏肉、ウインナー	ブロッコリー、にんじん、バナナ、ジュース	エネルギー 500 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.5 g 塩分 1.9 g	558 Kcal 21.4 g 18.9 g 2.0 g	

★乳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