



2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	9時おやつ 15時おやつ	主な食材			栄養価	
				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	乳児	幼児
1	水	ご飯 豚肉と春雨のチャブチエ チンゲン菜の中華和え えのきの中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 おふラスク	米、砂糖、ごま油、はるさめ、いりごま、小町麩、バター	牛乳、豚肉、かまぼこ	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、もやし、えのきたけ、コーン、バナナ	エネルギー 473 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 16.5 g 塩分 0.7 g	555 Kcal 18.2 g 19.6 g 1.0 g
2	木	ミートスパゲティ コールスローサラダ さつま芋のコンソメスープ りんご	牛乳 おかし 牛乳 菜飯おにぎり	スパゲティ、油、砂糖、さつまいも、米	牛乳、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、いんげん、りんご、こまつな	エネルギー 495 Kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 14.4 g 塩分 1.6 g	582 Kcal 23.5 g 17.0 g 1.9 g
3	金	大豆入りしらすご飯 鶏つくねあんかけ ほうれん草と人参の和え物 わかめの味噌汁 パン	牛乳 おかし りんごジュース 恵方巻風クッキー	米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、しらす干し、茹で大豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳	にんじん、あおのり、しょうが、たまねぎ、れんこん、ほうれん草、もやし、切り干しだいこん、わかめ、はくさい、パン、りんごジュース、マーメイド	エネルギー 552 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 17.5 g 塩分 1.6 g	623 Kcal 19.0 g 18.4 g 1.5 g
6	月	ご飯 さけの塩焼き キャベツの煮浸し 豚汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 大学芋	米、ごま油、さつまいも、油、砂糖、黒ごま	牛乳、さけ、厚揚げ、豚肉	キャベツ、にんじん、えのきたけ、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、もも缶	エネルギー 459 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.3 g 塩分 1.1 g	537 Kcal 21.8 g 15.7 g 1.3 g
7	火	食パン マカロニグラタン フレンチサラダ コーンのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 麦茶 和風おにぎり	食パン、マカロニ、油、小麦粉、バター、パン粉、砂糖、米	牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン、油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、いんげん、バナナ	エネルギー 458 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.2 g 塩分 1.8 g	527 Kcal 19.5 g 16.4 g 2.3 g
8	水	青椒肉絲丼 もやしのナムル 春雨スープ りんご	牛乳 おかし 牛乳 リッツサンド	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、はるさめ	牛乳、豚肉、鶏ささ身	たけのこ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しいたけ、しょうが、チンゲンサイ、もやし、にら、きくらげ、りんご、ブルーベリージャム	エネルギー 449 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.6 g 塩分 1.1 g	527 Kcal 19.8 g 14.6 g 1.0 g
9	木	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 白菜とツナのサラダ カブの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 きなこホットケーキ	米、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、ツナ、豆乳、きな粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、はくさい、キャベツ、コーン、かぶ、みかん缶	エネルギー 480 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 15.3 g 塩分 1.4 g	565 Kcal 20.8 g 18.2 g 1.7 g
10	金	ご飯 豚肉と大根の炒め煮 ほうれん草の和え物 豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ちくわ、絹ごし豆腐	だいこん、にんじん、れんこん、たまねぎ、長ねぎ、しょうが、ほうれん草、もやし、わかめ、オレンジ	エネルギー 450 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.9 g 塩分 1.2 g	528 Kcal 19.2 g 16.4 g 1.5 g
13	月	ご飯 さわらの味噌焼き れんこんきんぴら 冬野菜のあったか汁 パン	牛乳 おかし 牛乳 じゃが芋もち	米、砂糖、ごま油、さといも、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、さくら、豚肉、木綿豆腐	れんこん、ごぼう、にんじん、ピーマン、たまねぎ、こまつな、パン	エネルギー 458 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 14.1 g 塩分 1.2 g	533 Kcal 21.1 g 16.5 g 1.4 g
14	火	ご飯 鶏肉のチーズピカタ キャベツサラダ ほうれん草のコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 麦茶 ココアバナナケーキ	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、粉チーズ、ウインナー、豆乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、ほうれん草、たまねぎ、みかん缶、バナナ	エネルギー 486 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.8 g 塩分 1.0 g	538 Kcal 21.5 g 18.1 g 1.2 g
15	水	ちゃんぽん麺 揚げぎょうざ チンゲン菜の和え物 フルーツかんでん	牛乳 おかし 牛乳 味噌ツナおにぎり	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、ツナ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ、もやし、粉寒天、フルーツカクテル缶、しょうが	エネルギー 525 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g	621 Kcal 23.0 g 16.0 g 2.2 g
16	木	ご飯 さばの南蛮揚げ 和風サラダ 具だくさんの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 りんご蒸しパン	米、片栗粉、油、砂糖、小町麩、ホットケーキ粉	牛乳、さば、ハム、豆乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、はくさい、もやし、かぼちゃ、えのきたけ、長ねぎ、オレンジ、りんご	エネルギー 499 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 18.7 g 塩分 1.5 g	584 Kcal 20.9 g 21.7 g 1.6 g
17	金	豚丼 大根の塩昆布和え なめこの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、いりごま、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、かにかま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、キャベツ、きゅうり、塩昆布、なめこ、わかめ、もも缶	エネルギー 483 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.9 g 塩分 1.2 g	568 Kcal 22.4 g 17.4 g 1.4 g
20	月	ご飯 あじのごま焼き 五目煮 白菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 パンマドレーヌ	米、いりごま、砂糖、小麦粉、バター	牛乳、あじ、鶏肉、卵	だいこん、ごぼう、れんこん、にんじん、いんげん、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、みかん缶、パン	エネルギー 470 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.4 g 塩分 1.2 g	553 Kcal 22.5 g 18.1 g 1.5 g
21	火	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜のなめたけ和え 切り干し大根の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 野菜チップス	米、油、さつまいも、じゃがいも	牛乳、豚肉、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、こまつな、もやし、なめたけ、切り干しだいこん、もも缶	エネルギー 457 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 14.6 g 塩分 1.4 g	535 Kcal 21.8 g 17.3 g 1.7 g
22	水	冬野菜カレーライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ぶどうゼリー	米、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、ベーコン	れんこん、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン、しめじ、バナナ、ぶどうジュース、粉寒天	エネルギー 507 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 16.4 g 塩分 2.0 g	600 Kcal 18.6 g 19.4 g 2.4 g
24	金	ご飯 肉団子の甘酢あん わかめサラダ にらの中華スープ 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、豚ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ	長ねぎ、干しいたけ、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、わかめ、キャベツ、きゅうり、にら、もやし、オレンジ	エネルギー 474 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 17.0 g 塩分 1.3 g	551 Kcal 21.4 g 19.8 g 1.4 g
27	月	ご飯 ほっけの照り焼き 高野豆腐の煮物 キャベツの味噌汁 パン	牛乳 おかし 牛乳 さつま芋揚げニョッキ	米、砂糖、さつまいも、小麦粉、油	牛乳、ほっけ、高野豆腐、豚肉	にんじん、だいこん、いんげん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、パン	エネルギー 480 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.0 g 塩分 1.3 g	560 Kcal 21.8 g 14.8 g 1.3 g
28	火	チキンライス かにかまサラダ じゃが芋のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 シュガーバターサンド	米、油、砂糖、エッグ、ケア、じゃがいも、食パン、バター	牛乳、鶏肉、かにかま	たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、きゅうり、もやし、こまつな、バナナ	エネルギー 504 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.7 g 塩分 1.9 g	593 Kcal 21.0 g 15.9 g 2.4 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・食べる子元気