



# 3月のこんだてひょう



社会福祉法人 童心会  
柏さかい保育園  
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		
			熱ど方になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	乳児	幼児	乳児	幼児		
1	水	ご飯 回鍋肉 もやし中華和え かぶ中華スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ココア蒸しパン	米、油、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、かまぼこ、豆乳	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、かぶ、長ねぎ、干しいたけ、みかん缶	エネルギー 454 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.8 g 塩分 1.3 g	エネルギー 530 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 17.1 g 塩分 1.2 g			
2	木	クリームスバグティ プロッコリーとツナのサラダ 具だくさんスープ りんご	牛乳 おかし 麦茶 じゃこおにぎり	スバグティ、バター、油、砂糖、米、ごま油	牛乳、ウインナー、生クリーム、ツナ、ベーコン、しらす干し	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、クリームコーン缶、プロッコリー、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、セロリ、りんご	エネルギー 490 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 16.1 g 塩分 1.5 g	エネルギー 551 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.2 g 塩分 1.7 g			
3	金	そばろ寿司 根菜の煮物 白菜の和え物 たけのこのすまし汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 さくらもち・ひなあられ	米、砂糖、油、小町麩	牛乳、鶏ひき肉、さけ、フレック、鶏肉、ちくわ	しょうが、きゅうり、コーン、だいこん、ごぼう、れんこん、にんじん、いんげん、はくさい、もやし、わかめ、たけのこ、たまねぎ、もも缶	エネルギー 451 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.1 g 塩分 1.2 g	エネルギー 559 Kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.7 g 塩分 1.6 g			
6	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 ビザ風マフィン	米、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、アジフライ、かまぼこ、油揚げ、豆乳、ウインナー	キャベツ、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、たまねぎ、みかん缶、コーン	エネルギー 455 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.4 g 塩分 1.0 g	エネルギー 534 Kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 18.1 g 塩分 1.4 g			
7	火	野菜タンメン しゅうまい チンゲン菜のナムル バナナ	牛乳 おかし 牛乳 五目おにぎり	干し中華めん、油、ごま油、砂糖、米	牛乳、豚肉、しゅうまい、鶏ひき肉	もやし、たまねぎ、にら、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ、キャベツ、バナナ、干しいたけ、ごぼう、いんげん	エネルギー 531 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.8 g 塩分 1.8 g	エネルギー 632 Kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.8 g 塩分 2.1 g			
8	水	ご飯 ささ身のレモンソース ひじきのサラダ 和風スープ カルピスゼリー	牛乳 おかし 牛乳 キャラットホットケーキ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、さといも、ホットケーキ粉	牛乳、鶏ささ身、カルピスウォーター、豆乳	レモン、ひじき、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、粉寒天、もも缶	エネルギー 451 Kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 10.8 g 塩分 1.2 g	エネルギー 527 Kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 12.4 g 塩分 1.5 g			
9	木	ご飯 豚肉と厚揚げのうま煮 ほうれん草の和え物 玉ねぎの味噌汁 パイ缶	牛乳 おかし 牛乳 マカロニきな粉	米、油、砂糖、片栗粉、マカロニ	牛乳、厚揚げ、豚肉、かにこま、きな粉	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、ほうれん草、もやし、だいこん、しめじ、パイ缶	エネルギー 466 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.1 g 塩分 1.4 g	エネルギー 546 Kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 17.3 g 塩分 1.4 g			
10	金	エビピラフ ジャーマンポテト キャベツのコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、じゃがいも	牛乳、しばえび、ハム、ウインナー、ベーコン	コーン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、マッシュルーム、オレンジ	エネルギー 438 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.2 g 塩分 1.8 g	エネルギー 543 Kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 15.5 g 塩分 2.3 g			
13	月	ご飯 さわらのみそマヨ焼き きんぴら わかめのすまし汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ほうれん草クッキー	米、エッグゲア、いりごま、ごま油、砂糖、小麦粉、油	牛乳、さわら、鶏ひき肉、豆乳	たまねぎ、ごぼう、にんじん、いんげん、わかめ、えのきたけ、もも缶、ほうれん草	エネルギー 492 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 17.4 g 塩分 1.2 g	エネルギー 576 Kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 20.0 g 塩分 1.2 g			
14	火	ロールパン スペイン風オムレツ フレンチサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 おかし 牛乳 焼おにぎり	ロールパン、食パン、じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、ウインナー、卵、とろけるチーズ、ベーコン	たまねぎ、ピーマン、しめじ、キャベツ、プロッコリー、にんじん、コーン、セロリ、りんご	エネルギー 431 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.9 g 塩分 2.2 g	エネルギー 545 Kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 19.3 g 塩分 2.7 g			
15	水	野菜入り納豆ご飯 鶏肉と大根のどろみ煮 白菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 芋ようかん	米、砂糖、片栗粉、小町麩、さといも、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、だいこん、たまねぎ、れんこん、いんげん、はくさい、オレンジ、粉寒天	エネルギー 454 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 11.5 g 塩分 1.1 g	エネルギー 534 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 12.9 g 塩分 1.3 g			
16	木	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツのなめたけ和え 高野豆腐の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 レーズンケーキ	米、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、高野豆腐、豆乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、キャベツ、もやし、ほうれん草、なめたけ、長ねぎ、みかん缶、干しぶどう	エネルギー 496 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 16.4 g 塩分 1.3 g	エネルギー 584 Kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 19.4 g 塩分 1.7 g			
17	金	ご飯 ヤンニョムチキン 春雨サラダ チンゲン菜の中華スープ パイ缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、いりごま、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏肉、ハム	いちごジャム、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、干しいたけ、コーン、パイ缶	エネルギー 488 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.4 g 塩分 1.1 g	エネルギー 569 Kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.1 g 塩分 1.1 g			
20	月	ご飯 さげの照り焼き 五目豆 小松菜の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 豆腐ドーナツ	米、砂糖、さつまいも、ホットケーキ粉、油、グラニュー糖	牛乳、さげ、茹で大豆、絹ごし豆腐	にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、いんげん、こまつな、たまねぎ、しめじ、もも缶	エネルギー 454 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.5 g 塩分 1.1 g	エネルギー 532 Kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 13.1 g 塩分 1.4 g			
22	水	ハンバーガー コールスローサラダ フライドポテト 南瓜豆腐クリームスープ みかん缶	牛乳 おかし 麦茶 青のりおにぎり	野菜パン、ミールケア、パン粉、油、砂糖、じゃがいも、米	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、クリームコーン缶、みかん缶、あおのり	エネルギー 428 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.4 g 塩分 1.5 g	エネルギー 536 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.2 g 塩分 1.7 g			
23	木	ご飯 鶏肉のごま焼き ほうれん草のゆかり和え かぶの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 アップルスイートポテトパイ缶	米、いりごま、さつまいも、砂糖、さつまいもの皮、油	牛乳、鶏肉、かにこま、豆乳	ほうれん草、もやし、にんじん、かぶ、たまねぎ、わかめ、オレンジ、りんご、レモン	エネルギー 452 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.0 g 塩分 1.2 g	エネルギー 530 Kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 17.8 g 塩分 1.3 g			
24	金	ご飯 焼肉炒め 大根の中華サラダ えのきの中華スープ パイ缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、すりごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、しらす干し	長ねぎ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、キャベツ、チンゲンサイ、だいこん、えのきたけ、にら、パイ缶	エネルギー 469 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 16.9 g 塩分 1.3 g	エネルギー 551 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.9 g 塩分 1.4 g			
27	月	ご飯 さげのうま煮 和風サラダ 油揚げの味噌汁 りんご	牛乳 おかし 麦茶 米粉プリン	米、砂糖、油、じゃがいも、米粉、黒蜜(以上児のみ)	牛乳、さげ、ハム、油揚げ、きな粉	しょうが、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、りんご、粉寒天	エネルギー 477 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 17.1 g 塩分 1.6 g	エネルギー 535 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.5 g 塩分 1.8 g			
28	火	けんちんうどん ちくわの磯辺天 小松菜の和え物 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ひじきおにぎり	干しうどん、さといも、小麦粉、油、すりごま、砂糖、米	牛乳、鶏肉、ちくわ、油揚げ	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、あおのり、こまつな、もやし、バナナ、ひじき	エネルギー 489 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.7 g 塩分 3.8 g	エネルギー 578 Kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.4 g 塩分 4.4 g			
29	水	ハヤシライス コールスローサラダ ほうれん草のコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ふかし芋	米、油、エッグゲア、砂糖、さつまいも	牛乳、豚肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、ホールトマト、キャベツ、コーン、ほうれん草、しめじ、セロリ、もも缶	エネルギー 486 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.7 g 塩分 1.9 g	エネルギー 597 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.9 g 塩分 2.2 g			
30	木	ご飯 チキンカツ 白菜の香り漬け 南瓜の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 パイ缶蒸しパン	米、小麦粉、パン粉、油、いりごま、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、豆乳	はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、レモン、かぼちゃ、えのきたけ、たまねぎ、オレンジ、パイ缶	エネルギー 472 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 16.1 g 塩分 1.4 g	エネルギー 550 Kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.6 g 塩分 1.5 g			
31	金	ご飯 麻婆春雨 ハンバーグサラダ たけのこの中華スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、油、すりごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、いんげん、きくらげ、しょうが、きゅうり、もやし、キャベツ、たけのこ、チンゲンサイ、みかん缶	エネルギー 483 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 14.1 g 塩分 0.9 g	エネルギー 531 Kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.4 g 塩分 1.3 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