



1月 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	幼児		
3	月	ドライカレー フレンチサラダ じゃが芋のコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアケーキ	米、油、小麦粉、砂糖、じゃがいも、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、ハム、豆乳	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、マッシュルーム、もも缶	エネルギー 491 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.6 g 塩分 1.5 g	579 Kcal 19.8 g 16.1 g 1.8 g		
4	火	ご飯 カレーの煮つけ 大根の塩昆布和え わかめの味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 揚げパン	米、砂糖、ごま油、ロールパン、油、グラニュー糖	牛乳、かれい	しょうが、だいこん、もやし、にんじん、塩昆布、わかめ、たまねぎ、しめじ、バナナ	469 Kcal 20.3 g 11.7 g 1.5 g	551 Kcal 24.6 g 13.6 g 1.9 g		
5	水	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 春雨の酢の物 ほうれん草の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 いちご蒸しパン	米、油、ほろさめ、砂糖、さといも、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、かにかま、豆乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、きゅうり、ほうれんそう、かぶ、オレンジ、いちごジャム	464 Kcal 17.0 g 14.7 g 1.3 g	540 Kcal 20.6 g 17.4 g 1.6 g		
6	木	あんかけ焼そば チンゲン菜の中華和え 豆腐の中華スープ りんご	牛乳 おかし 牛乳 きつねおにぎり	焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豚肉、しばえび、絹ごし豆腐、油揚げ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、はくさい、しょうが、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、いんげん、干しいたけ、りんご	446 Kcal 15.2 g 15.8 g 1.1 g	527 Kcal 18.6 g 18.8 g 1.3 g		
7	金	ご飯 鶏肉の唐揚げ 和風サラダ 小松菜の味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉	キャベツ、ブロッコリー、切り干しだいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、ごぼう、パン缶	458 Kcal 19.2 g 14.7 g 1.3 g	537 Kcal 23.9 g 16.8 g 1.3 g		
10	月	ご飯 ほっけの塩焼き キャベツの煮浸し 具だくさん味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 バナナケーキ	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ほっけ、油揚げ、豚肉、豆乳	キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、もも缶、バナナ	454 Kcal 17.1 g 13.3 g 1.2 g	532 Kcal 21.1 g 15.6 g 1.3 g		
11	火	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ひじきのマリネ 高野豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 餃子ピザ	米、油、砂糖、ぎょうざの皮	牛乳、鶏肉、かまぼこ、高野豆腐、ウインナー、とろけるチーズ	キャベツ、れんこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、もやし、わかめ、オレンジ	450 Kcal 17.2 g 14.1 g 2.0 g	527 Kcal 20.9 g 16.5 g 2.2 g		
12	水	豚汁うどん かき揚げ ほうれん草のおかか りんご	牛乳 おかし 牛乳 ゆかりおにぎり	干しうどん、小麦粉、油、米	牛乳、豚肉、しらす干し、かつお節	だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、長ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、コーン、ほうれんそう、もやし、りんご	522 Kcal 17.9 g 14.2 g 3.6 g	622 Kcal 21.5 g 17.1 g 4.4 g		
13	木	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ パン缶	牛乳 おかし 牛乳 きなこ蒸しパン	米、パン粉、砂糖、片栗粉、じゃがいも、エッグゲア、ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム、豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、キャベツ、セロリ、パン缶	463 Kcal 18.2 g 14.5 g 1.6 g	541 Kcal 22.5 g 16.8 g 1.9 g		
14	金	ブルコギ丼 白菜のナムル チンゲン菜の中華スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、はくさい、もやし、チンゲンサイ、長ねぎ、干しいたけ、みかん缶	508 Kcal 16.2 g 17.0 g 0.9 g	631 Kcal 19.9 g 21.1 g 0.9 g		
17	月	ご飯 あじのごま味噌焼き キャベツと人参の和え物 お麩のすまし汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ちんすこう	米、砂糖、いりごま、小町麩、小麦粉、油	牛乳、あじ、ちくわ	キャベツ、にんじん、わかめ、たまねぎ、だいこん、オレンジ	457 Kcal 16.8 g 13.6 g 1.0 g	532 Kcal 20.7 g 15.6 g 1.3 g		
18	火	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 コーンサラダ ほうれん草のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 焼肉そぼろおにぎり	食パン、マカロニ、油、砂糖、米、ごま油	牛乳、鶏肉、茹で大豆、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、ホールトマト、コーン、ブロッコリー、きゅうり、ほうれんそう、もやし、マッシュルーム、バナナ、長ねぎ、にんにく、しょうが	462 Kcal 19.7 g 14.6 g 1.8 g	567 Kcal 24.9 g 17.7 g 2.1 g		
19	水	誕生日会 ご飯 豚肉と筍の春炒め 小松菜の納豆和え 玉ねぎの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、納豆	しょうが、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、こまつな、もやし、だいこん、ごぼう、わかめ、みかん缶、粉寒天	469 Kcal 16.3 g 15.2 g 1.3 g	549 Kcal 19.6 g 18.1 g 1.5 g		
20	木	ご飯 白身魚の南蛮揚げ きゅうりとカニカマの中華和え ニラの中華スープ りんご	牛乳 おかし 牛乳 マドレーヌ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、小麦粉、バター	牛乳、たら、かにかま、卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、にら、えのきたけ、りんご	461 Kcal 16.0 g 15.9 g 1.3 g	537 Kcal 19.2 g 18.5 g 1.5 g		
21	金	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 高野豆腐の煮物 南瓜の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 青のりポテト	米、パン粉、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉	牛乳、鶏肉、高野豆腐	あおりの、にんじん、だいこん、いんげん、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、もも缶	453 Kcal 20.4 g 12.8 g 1.3 g	530 Kcal 25.0 g 14.9 g 1.5 g		
24	月	ご飯 焼きそばのカレーあん ブロッコリーサラダ 野菜スープ パン缶	牛乳 おかし 牛乳 2色ゼリー	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、鶏ささ身、豆乳	チンゲンサイ、たまねぎ、コーン、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、キャベツ、セロリ、パン缶、粉寒天、ぶどうジュース	450 Kcal 16.3 g 16.6 g 1.3 g	527 Kcal 19.9 g 19.6 g 1.5 g		
25	火	ご飯 千草焼 もやしのごま和え しめじの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 りんごホットケーキ	米、砂糖、すりごま、じゃがいも、ホットケーキ粉、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、かまぼこ、豆乳	干しいたけ、ほうれんそう、にんじん、もやし、キャベツ、しめじ、だいこん、たまねぎ、オレンジ、りんご	472 Kcal 18.0 g 15.4 g 1.2 g	626 Kcal 26.0 g 22.6 g 1.8 g		
26	水	マーボー丼 わかめサラダ チンゲン菜の中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 揚げさつま芋	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、いりごま、さつまいも	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、にんにく、わかめ、もやし、チンゲンサイ、えのきたけ、干しいたけ、長ねぎ、バナナ	496 Kcal 16.6 g 15.3 g 1.3 g	590 Kcal 19.9 g 18.1 g 1.4 g		
27	木	鶏ごぼうの和風パスタ キャベツのマヨようちん和え たけのこの和風スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 中華飯おにぎり	スパゲティ、油、エッグゲア、米、ごま油、いりごま	牛乳、鶏肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ、刻みのり、キャベツ、アスパラガス、コーン、たけのこ、マッシュルーム、もも缶、こまつな	455 Kcal 17.6 g 11.5 g 1.2 g	533 Kcal 21.5 g 13.1 g 1.6 g		
28	金	ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮 切り干し大根のサラダ なめこの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、片栗粉、さといも	牛乳、豚肉、厚揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、切り干しだいこん、もやし、きゅうり、コーン、なめこ、みかん缶	464 Kcal 15.7 g 16.3 g 1.0 g	542 Kcal 18.8 g 19.4 g 1.1 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