



# こんだてびょう

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

柏しんのみ保育園  
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	
			牛乳 おかし 牛乳 キャロットクッキー	熱と力になるもの 米、片栗粉、油、砂糖、小麦粉	血や肉や骨になるもの 牛乳、かたじ、豆乳	体の調子を整えるもの たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、だいこん、のり佃煮、キャベツ、しめじ、いんげん、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	乳児 476 Kcal 19.2 g 13.5 g 1.4 g	幼児 558 Kcal 23.5 g 15.8 g 1.8 g	
1	月	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 胡瓜の磯和え キャベツの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 キャロットクッキー	米、片栗粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、かたじ、豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、だいこん、のり佃煮、キャベツ、しめじ、いんげん、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	476 Kcal 19.2 g 13.5 g 1.4 g	558 Kcal 23.5 g 15.8 g 1.8 g	
2	火	こいのぼりカレー ツナサラダ コンソメスープ パン	牛乳 おかし 麦茶 柏もち(幼児) かしわ餅風蒸しパン(乳児)	米、じゃがいも、油、砂糖、米粉、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、ツナ、豆乳、こしあん	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、わかめ、マッシュルーム、コーン、パン、ほうれんそう	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	504 Kcal 14.8 g 14.8 g 2.0 g	567 Kcal 15.5 g 14.2 g 2.3 g	
8	月	ピラフ さつま芋のサラダ 具だくさんのコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 リッツサンド	米、油、さつまいも、エッグケア	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン	コーン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、セロリ、もも缶、いちごジャム	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	484 Kcal 13.3 g 13.2 g 1.4 g	572 Kcal 16.1 g 15.6 g 1.6 g	
9	火	ご飯 チンジャオロース キャベツの中華和え 玉ねぎの中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 じゃこトースト	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、はるさめ、食パン、エッグケア	牛乳、豚肉、かまぼこ、しらす干し	たけのこ、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、わかめ、にんじん、いんげん、バナナ、あおのり	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	463 Kcal 17.6 g 13.6 g 1.3 g	534 Kcal 21.5 g 15.6 g 1.6 g	
10	水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 じゃが芋の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 コーン蒸しパン	米、小麦粉、油、砂糖、じゃがいも、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆乳	しょうが、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、もやし、長ねぎ、みかん缶、コーン	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	493 Kcal 19.4 g 16.4 g 1.4 g	580 Kcal 23.9 g 19.5 g 1.6 g	
11	木	醤油ラーメン しゅうまい 大根サラダ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ケチャップおにぎり	干し中華めん、油、ごま油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、なるど、しゅうまい、ハム	もやし、にんじん、わかめ、だいこん、きゅうり、オレンジ、たまねぎ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	508 Kcal 18.1 g 15.0 g 2.4 g	597 Kcal 22.0 g 17.3 g 2.8 g	
12	金	ご飯 ささ身のマヨネーズ焼き アスパラの和え物 和風ことことスープ パン	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、エッグケア、いりごま、砂糖	牛乳、鶏ささ身、かにかま、豚肉	たまねぎ、パセリ、アスパラガス、キャベツ、にんじん、こまつな、かぶ、パン	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	457 Kcal 24.0 g 13.0 g 1.1 g	534 Kcal 29.0 g 15.1 g 1.5 g	
15	月	ひじき混ぜご飯 さけの塩焼き いんげんのごま和え 高野豆腐の味噌汁 パン	牛乳 おかし 牛乳 サーターアンダギー	米、油、砂糖、いりごま、さつまいも、小麦粉	牛乳、かつお節、さけ、高野豆腐、豆乳	ひじき、にんじん、いんげん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、パン	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	460 Kcal 17.8 g 12.0 g 1.6 g	532 Kcal 21.7 g 13.4 g 1.9 g	
16	火	ナポリタン フレンチサラダ 南瓜のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 みそ焼きおにぎり	スパゲティ、油、砂糖、米	牛乳、ウインナー、ツナ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、かぼちゃ、えのきたけ、コーン、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	477 Kcal 16.0 g 12.3 g 1.9 g	563 Kcal 19.4 g 14.0 g 2.2 g	
17	水	ご飯 松風焼き 刻み昆布の煮物 具だくさん汁 フルーツポンチ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、砂糖、いりごま、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、茹で大豆、ちくわ	たまねぎ、にんじん、刻み昆布、だいこん、ごぼう、チンゲンサイ、もも缶、パン、バナナ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	495 Kcal 17.9 g 15.1 g 1.1 g	580 Kcal 21.7 g 17.6 g 1.4 g	
18	木	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き もやしの和え物 なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 さつま芋もち	米、砂糖、さつまいも、片栗粉、油	牛乳、鶏肉	もやし、こまつな、にんじん、なめこ、水煮、たまねぎ、いんげん、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	467 Kcal 17.7 g 13.8 g 1.4 g	549 Kcal 21.6 g 16.1 g 1.5 g	
19	金	ピビンバ 春雨サラダ ニラの中華スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 バナナマフィン	米、砂糖、油、ごま油、はるさめ、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、豆乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、にら、たけのこ、たまねぎ、干ししいたけ、みかん缶、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	461 Kcal 15.4 g 14.0 g 1.1 g	545 Kcal 18.3 g 16.4 g 1.3 g	
22	月	ご飯 さばのみそ煮 胡瓜の和え物 わかめのすまし汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ホットケーキ	米、砂糖、小町麦、ホットケーキ粉	牛乳、さば、かまぼこ、豆乳	しょうが、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、わかめ、たまねぎ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	467 Kcal 16.2 g 15.3 g 1.3 g	547 Kcal 19.6 g 18.2 g 1.7 g	
23	火	食パン ポークチャップ アスパラサラダ じゃが芋のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 塩昆布おにぎり	食パン、油、砂糖、じゃがいも、米	牛乳、豚肉、鶏ささ身	たまねぎ、ピーマン、しめじ、アスパラガス、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、オレンジ、塩昆布	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	452 Kcal 19.7 g 16.3 g 1.5 g	552 Kcal 24.6 g 19.7 g 1.8 g	
24	水	ご飯 鶏肉の照り焼き 五目煮 もやしの味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 南瓜蒸しパン	米、砂糖、ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏肉、厚揚げ、ちくわ、豆乳	ごぼう、だいこん、にんじん、いんげん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、バナナ、かぼちゃ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	477 Kcal 19.5 g 14.9 g 1.4 g	558 Kcal 23.6 g 17.6 g 1.6 g	
25	木	豚丼 もやしのなめたけ和え 切り干し大根の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 小松菜ケーキ	米、油、いりごま、片栗粉、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、もやし、なめたけ、切り干しだいこん、いんげん、しめじ、もも缶、こまつな	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	493 Kcal 17.7 g 15.0 g 1.2 g	581 Kcal 21.1 g 17.6 g 1.5 g	
26	金	ご飯 鶏つくねのあんかけ キャベツサラダ 油揚げの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かにかま、油揚げ	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	463 Kcal 17.3 g 15.7 g 1.5 g	540 Kcal 21.2 g 18.1 g 1.5 g	
29	月	ご飯 白身魚の磯辺フライ わかめの酢の物 さつま芋の味噌汁 パン	牛乳 おかし 牛乳 スコーン	米、パン粉、油、砂糖、さつまいも、小麦粉	牛乳、たら、かまぼこ、豆乳	あおのり、わかめ、たまねぎ、にんじん、だいこん、パン	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	466 Kcal 16.5 g 12.7 g 1.6 g	545 Kcal 20.3 g 14.5 g 2.0 g	
30	火	ご飯 鶏肉のママレード焼き マカロニサラダ ほうれん草のコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ポテトカレー包み揚げ	米、マカロニ、エッグケア、じゃがいも、ぎょうざの皮、油	牛乳、鶏肉、ツナ	マーマレード、きゅうり、にんじん、コーン、ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルーム、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	488 Kcal 18.9 g 16.8 g 1.2 g	573 Kcal 23.0 g 20.0 g 1.3 g	
31	水	ご飯 肉野菜炒め もやしと小松菜の和え物 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 オレンジゼリー	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きくらげ、にんにく、しょうが、もやし、こまつな、しめじ、いんげん、バナナ、オレンジジュース、粉寒天	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	464 Kcal 14.4 g 17.4 g 1.4 g	541 Kcal 17.6 g 20.4 g 1.5 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