



# 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		
			牛乳 おかし 牛乳 抹茶マールケーキ	米、砂糖、油、ホット ケーキ粉	血や肉や骨になるもの 牛乳、ほっけ、茹で 大豆、豚肉、豆乳	体の調子を整えるもの 刻み昆布、にんじん、干しいたけ、 たまねぎ、ごぼう、みかん缶	乳児	幼児	乳児	幼児	
3	月	ご飯 ほっけの照り焼き 刻み昆布と大豆の煮物 玉ねぎの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 抹茶マールケーキ	米、砂糖、油、ホット ケーキ粉	血や肉や骨になるもの 牛乳、ほっけ、茹で 大豆、豚肉、豆乳	体の調子を整えるもの 刻み昆布、にんじん、干しいたけ、 たまねぎ、ごぼう、みかん缶	エネルギー 465 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.2 g 塩分 1.4 g	465 Kcal 21.7 g 16.1 g 1.7 g			
4	火	ご飯 チキンカツ ハムサラダ なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ジャムサンド	米、小麦粉、パン 粉、油、砂糖、食 パン	牛乳、鶏肉、ハム	もやし、にんじん、きゅうり、コーン、 なめこ、たまねぎ、いんげん、オレンジ、 いちごジャム	エネルギー 529 Kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 20.0 g 塩分 1.4 g	625 Kcal 24.8 g 23.8 g 1.7 g			
5	水	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め もやしと胡瓜の和え物 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、かまぼ こ、木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ね ぎ、きゅうり、もやし、だいこん、いん げん、バナナ	エネルギー 460 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.0 g 塩分 1.4 g	542 Kcal 19.9 g 19.1 g 1.7 g			
6	木	チャーハン ゆで豚サラダ たけのこの中華スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 豆腐ドーナツ 枝豆	米、ごま油、砂糖、す りごま、ホットケーキ 粉、油、グラニュー糖	牛乳、鶏ひき肉、豚 肉、絹ごし豆腐	にんじん、ピーマン、長ねぎ、コー ン、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、 チンゲンサイ、しめじ、もも缶、えだま め	エネルギー 474 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 14.7 g 塩分 1.3 g	585 Kcal 21.0 g 16.9 g 1.4 g			
7	金	七夕うどん ウインナー さつま芋のそぼろ煮 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 2色おにぎり	干しうどん、砂糖、 油、さつま芋、米	牛乳、油揚げ、ハ ム、ウインナー、鶏ひ き肉	オクラ、きゅうり、にんじん、パイン缶	エネルギー 537 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 15.6 g 塩分 4.1 g	635 Kcal 22.5 g 18.2 g 4.7 g			
10	月	ひき肉と玉ねぎの卵とじ 胡瓜のなめたけ和え なすの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 卵、ちくわ	にんじん、たまねぎ、いんげん、きゅ うり、なめたけ、なす、しめじ、こまつ な、オレンジ、もも缶、パイン缶、パ ナナ、みかん缶	エネルギー 491 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.1 g 塩分 1.6 g	577 Kcal 24.5 g 15.1 g 1.9 g			
11	火	ご飯 ハンバーグ 千切り野菜サラダ キャベツのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ココア蒸しパン	米、パン粉、油、砂 糖、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉、豆乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、だい こん、キャベツ、マッシュルーム、パ ナナ	エネルギー 503 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 18.2 g 塩分 1.5 g	582 Kcal 23.8 g 21.4 g 1.5 g			
12	水	誕生会 鶏肉のみそ焼き 小松菜の和え物 和風スープ ぶどうゼリー	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖、じゃがいも	牛乳、鶏肉	しょうが、こまつな、もやし、にんじ ん、たまねぎ、だいこん、ぶどう ジュース、粉寒天	エネルギー 448 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.0 g 塩分 1.0 g	522 Kcal 21.3 g 16.4 g 1.2 g			
13	木	誕生会 まぐろの竜田揚げ 胡瓜の酢の物 油揚げの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ホットケーキ	米、砂糖、片栗粉、 油、いりごま、ホット ケーキ粉	牛乳、まぐろ、かにか ま、油揚げ、豆乳	しょうが、きゅうり、もやし、こまつな、 たまねぎ、にんじん、もも缶	エネルギー 464 Kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.2 g 塩分 1.2 g	543 Kcal 24.8 g 15.4 g 1.6 g			
14	金	誕生会 ペペロンチーノ風パスタ ツナポテトサラダ ベーコンと玉ねぎのスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 さけおにぎり	スパゲティ、オリーブ 油、じゃがいも、エッ グクア、米	牛乳、しらす干し、ツ ナ、ベーコン、さけフ レーク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅ うり、コーン、マッシュルーム、みかん 缶	エネルギー 476 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.1 g 塩分 2.2 g	563 Kcal 23.1 g 15.1 g 2.6 g			
18	火	誕生会 あじの甘酢あん キャベツのごま和え わかめの味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 さつま芋揚げニョッキ	米、砂糖、片栗粉、 いりごま、じゃがい も、さつま芋、小麦 粉、油	牛乳、あじ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベ ツ、わかめ、いんげん、パイン缶	エネルギー 475 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 10.0 g 塩分 1.7 g	559 Kcal 21.8 g 11.9 g 1.8 g			
19	水	誕生会 厚揚げとチンゲン菜のうま煮 和風サラダ 具だくさん味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ゆでとうもろこし	米、油、砂糖、片栗 粉	牛乳、厚揚げ、鶏ひ き肉、豚肉	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、 しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、 しめじ、長ねぎ、バナナ、とうもろこし	エネルギー 468 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.4 g 塩分 1.2 g	550 Kcal 23.3 g 18.5 g 1.3 g			
20	木	誕生会 ジャージャー麺 ほうれん草の中華和え 豆腐の中華スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 和風ツナおにぎり	干し中華めん、油、 砂糖、片栗粉、ごま 油、米	牛乳、豚ひき肉、木 綿豆腐、ツナ	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけの こ、にんじん、ほうれん草、もやし、 だいこん、干しいたけ、みかん缶	エネルギー 490 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.5 g 塩分 1.6 g	581 Kcal 25.3 g 17.3 g 2.0 g			
21	金	誕生会 すき焼き丼 大根のゆかりあえ キャベツの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、しらたき、油、砂 糖、さといも	牛乳、豚肉、木綿豆 腐	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、長 ねぎ、だいこん、もやし、こまつな、 キャベツ、もも缶	エネルギー 452 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 14.0 g 塩分 1.1 g	561 Kcal 23.8 g 16.4 g 1.3 g			
24	月	誕生会 ピーマンふりかけご飯 さけのちゃんちゃん焼 高野豆腐の煮物 お麩のすまし汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 南瓜クッキー	米、ごま油、油、砂 糖、小町麩、小麦粉	牛乳、しらす干し、か つお節、さけ、高野 豆腐、豆乳	ピーマン、キャベツ、たまねぎ、にん じん、えのきたけ、だいこん、いんげ ん、わかめ、干しいたけ、パイン 缶、かぼちゃ	エネルギー 493 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.8 g 塩分 1.4 g	578 Kcal 23.9 g 17.4 g 1.5 g			
25	火	誕生会 食パン 鶏肉のトマト煮込み コーンと胡瓜のサラダ ほうれん草のコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 じゃこおにぎり	食パン、じゃがいも、 油、砂糖、米、ごま油	牛乳、鶏肉、しらす 干し	たまねぎ、なす、しめじ、ホールマ ト、キャベツ、きゅうり、にんじん、コー ン、ほうれん草、マッシュルーム、み かん缶	エネルギー 435 Kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12.6 g 塩分 2.0 g	528 Kcal 25.4 g 15.2 g 2.4 g			
26	水	誕生会 豚肉のグリル焼き もやしの納豆和え 大根の味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 水ようかん	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、納豆、 ごしあん	しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、 ピーマン、もやし、こまつな、だいこ ん、わかめ、バナナ、粉寒天	エネルギー 510 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 20.5 g 塩分 1.4 g	601 Kcal 22.6 g 24.7 g 1.6 g			
27	木	誕生会 油淋鶏 野菜ナムル ニラの中華スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 鬼まんじゅう	米、片栗粉、油、砂 糖、ごま油、さつま 芋、小麦粉、米粉	牛乳、鶏肉	しょうが、長ねぎ、チンゲンサイ、もや し、にんじん、にら、たまねぎ、干し しいたけ、もも缶	エネルギー 501 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.6 g 塩分 1.1 g	589 Kcal 23.0 g 15.7 g 1.1 g			
28	金	誕生会 ハヤシライス キャベツとさき身のサラダ 南瓜のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏さ さ身	にんじん、たまねぎ、マッシュルー ム、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、 かぼちゃ、しめじ、いんげん、オー レンジ	エネルギー 450 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 14.9 g 塩分 1.7 g	553 Kcal 21.7 g 17.1 g 1.9 g			
31	月	誕生会 さわらの西京焼き 五目きんぴら 玉ねぎと人参のすまし汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 きな粉サブレ	米、砂糖、じゃがい も、しらたき、ごま油、 小町麩、小麦粉、片 栗粉、油	牛乳、さわか、きな 粉、豆乳	しょうが、ごぼう、にんじん、ピーマ ン、たけのこ、たまねぎ、パイン缶	エネルギー 467 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 13.6 g 塩分 1.1 g	542 Kcal 20.4 g 15.5 g 1.2 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