



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	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	
1	水	食パン 鶏肉のケチャップ煮 白菜のサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 しらすおにぎり	食パン、油、砂糖、 米、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ、し らす干し	たまねぎ、しめじ、にんじん、ホールト マト、はくさい、もやし、マッシュルー ム、セロリ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	422 21.0 11.1 2.4	Kcal g g g	514 25.9 13.4 2.8	Kcal g g g	
2	木	ご飯 鶏肉の南蛮揚げ もやしの和え物 じゃがいもの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、油、砂 糖、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ちくわ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もや し、キャベツ、ごぼう、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	472 19.5 14.1 1.3	Kcal g g g	553 23.9 16.5 1.5	Kcal g g g	
6	月	ご飯 さばのうま煮 キャベツのごま和え 豆腐のすまし汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 二色ゼリー	米、砂糖、いりごま	牛乳、さば、かにか ま、絹ごし豆腐、豆乳	しょうが、長ねぎ、キャベツ、だいこ ん、たまねぎ、にんじん、いんげん、 もも缶、粉寒天、オレンジジュース	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	447 15.8 15.5 1.5	Kcal g g g	521 19.2 18.4 1.7	Kcal g g g	
7	火	ビビンバ 春雨サラダ ニラの中中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 スイートポテトパイ風	米、砂糖、油、ごま 油、はるさめ、さつま いも、ぎょうざの皮	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、たまねぎ、たけのこ、干しいた け、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	448 15.2 14.2 1.0	Kcal g g g	527 18.5 16.6 1.2	Kcal g g g	
8	水	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛ソース ブロッコリーの和え物 えのきの味噌汁 柿	牛乳 おかし 牛乳 シュガートースト	米、油、砂糖、食パ ン、グラニュー糖、バ ター	牛乳、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピー マン、ブロッコリー、もやし、えのきた け、ごぼう、かき	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	456 18.3 12.2 1.5	Kcal g g g	531 22.3 13.9 1.9	Kcal g g g	
9	木	クリームスパゲティ フレンチサラダ 南瓜のコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 麦茶 さけおにぎり	スパゲティ、バター、 油、砂糖、米	牛乳、ウインナー、生 クリーム、ハム、さけ フレーク	たまねぎ、しめじ、クリームコーン缶、 キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼ ちや、いんげん、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	468 14.6 14.5 1.2	Kcal g g g	518 15.9 15.0 1.2	Kcal g g g	
10	金	ご飯 納豆かき揚げ ほうれん草のツナ和え 油揚げの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、小麦粉、油、砂 糖	牛乳、納豆、かまぼ こ、ツナ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、も やし、長ねぎ、パン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	504 15.3 17.7 1.4	Kcal g g g	593 18.7 20.5 1.6	Kcal g g g	
13	月	鶏ごぼうの混ぜ込みご飯 さけの照り焼き 五目豆 なめこの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ママレードクッキー	米、油、砂糖、小麦 粉	牛乳、鶏ひき肉、さ け、茹で大豆、豆乳	ごぼう、にんじん、だいこん、れんこ ん、いんげん、なめこ、たまねぎ、長 ねぎ、もも缶、ママレード	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	495 20.4 13.8 1.4	Kcal g g g	584 24.9 16.1 1.7	Kcal g g g	
14	火	醤油ラーメン ぎょうざ 胡瓜とささみの中華サラダ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ごま塩おにぎり	干し中華めん、油、ご ま油、砂糖、米、黒ご ま	牛乳、豚ひき肉、なる と、餃子、鶏ささ身	もやし、にんじん、わかめ、きゅうり、 だいこん、コーン、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	478 20.2 12.2 1.8	Kcal g g g	564 24.4 14.4 2.3	Kcal g g g	
15	水	コーンのピラフ マカロニサラダ ベーコンのコンソメスープ ヨーグルト	牛乳 おかし 牛乳 レモンドーナツ	米、油、マカロニ、 エッグケア、ホット ケーキ粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム、 ベーコン、ヨーグル ト、絹ごし豆腐	コーン、たまねぎ、ピーマン、にんじ ん、きゅうり、いんげん、レモン	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	522 18.4 14.5 1.5	Kcal g g g	606 21.9 16.7 1.8	Kcal g g g	
誕生会												
16	木	ご飯 焼肉炒め チンゲン菜の和え物 わかめスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 小倉蒸しパン	米、油、すりごま、砂 糖、ごま油、ホット ケーキ粉	牛乳、豚肉、かまぼ こ、豆乳、ゆで小豆、 きな粉	たまねぎ、ピーマン、にんじん、長ね ぎ、にんにく、チンゲンサイ、もやし、 わかめ、干しいたけ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	449 16.1 14.6 1.2	Kcal g g g	527 20.1 17.2 1.4	Kcal g g g	
17	金	ご飯 コロッケ じゃこサラダ 大根の味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、油、 小麦粉、パン粉、砂 糖	牛乳、豚ひき肉、し らす干し	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじ ん、だいこん、ごぼう、パン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	518 14.6 16.4 1.5	Kcal g g g	608 17.8 19.8 1.6	Kcal g g g	
20	月	ご飯 さんまのかば焼き わかめの酢の物 おふの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ホットケーキ	米、片栗粉、油、砂 糖、小町麴、ホット ケーキ粉	牛乳、さんま、かにか ま、豆乳	しょうが、わかめ、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、えのきたけ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	476 16.6 17.3 1.3	Kcal g g g	558 19.9 20.6 1.7	Kcal g g g	
21	火	ご飯 千草焼 もやしときゅうりの和え物 具だくさん味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 スコーン	米、砂糖、小麦粉、 油	牛乳、卵、鶏ひき肉、 ちくわ、豚肉、豆乳	干しいたけ、ほうれんそう、にんじ ん、もやし、きゅうり、たまねぎ、だい こん、しめじ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	473 17.5 16.4 1.5	Kcal g g g	555 21.4 19.1 1.7	Kcal g g g	
22	水	あんかけ焼きそば キャベツの中華和え チンゲン菜の中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 たこやき風おにぎり (さかさい保育園 調理室考案メニュー)	焼きそばめん、油、 砂糖、片栗粉、ごま 油、米、エッグケア	牛乳、豚肉、しばえ び、豚ひき肉、かつ お節	たまねぎ、はくさい、たけのこ、にんじ ん、キャベツ、だいこん、チンゲンサ イ、コーン、バナナ、長ねぎ、あおの り	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	415 15.6 13.4 1.1	Kcal g g g	481 19.1 15.4 1.2	Kcal g g g	
24	金	ご飯 鶏肉のパン粉焼き さつま芋のサラダ ほうれん草のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、パン粉、油、さつ まいも、エッグケア	牛乳、鶏肉、ベーコ ン	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれ んそう、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	471 19.9 14.8 1.2	Kcal g g g	553 24.5 17.3 1.5	Kcal g g g	
27	月	ご飯 ほっけの塩焼き ひじきとれんこんの炒め煮 切干大根の味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアクッキー	米、油、砂糖、小麦 粉	牛乳、ほっけ、茹で 大豆、豆乳	ひじき、れんこん、にんじん、切り干し だいこん、たまねぎ、いんげん、パイ ン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	449 15.8 13.2 1.2	Kcal g g g	521 19.0 15.1 1.3	Kcal g g g	
28	火	カレーうどん ちくわの天ぷら 小松菜の和え物 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 もみじおにぎり	干しうどん、油、小麦 粉、砂糖、米	牛乳、豚肉、ちくわ、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干し いたけ、しょうが、こまつな、もやし、も も缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	515 18.0 14.2 3.6	Kcal g g g	610 21.9 16.3 4.4	Kcal g g g	
29	水	ご飯 肉野菜炒め 大根サラダ わかめの味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 きな粉ちんすこう	米、油、砂糖、小麦 粉	牛乳、豚肉、きな粉	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にん じん、にんにく、しょうが、だいこん、 きゅうり、コーン、わかめ、ごぼう、パ ナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	526 15.9 18.2 1.4	Kcal g g g	621 19.2 21.8 1.6	Kcal g g g	
30	木	マーボー丼 きゅうりとかにかまの中華和え 春雨スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 キャラットケーキ	米、油、砂糖、片栗 粉、ごま油、はるさ め、ホットケーキ粉	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、かにかま、豆 乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょ うが、にんにく、キャベツ、もやし、き ゅうり、干しいたけ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	462 16.6 12.9 1.2	Kcal g g g	541 20.5 14.3 1.4	Kcal g g 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