



3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			
1	金	ちらし寿司 鶏肉と大根の煮物 白菜のおかか和え 若竹汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 桜餅風蒸しパン(乳児) さくらもち・ひなあられ(幼児)	米、砂糖、米粉、小麦粉、油	牛乳、でんぶ、鶏肉、かつお節、豆乳	れんこん、にんじん、干しいたけ、コーン、きぬさや、刻みのり、だいこん、いんげん、はくさい、ブロッコリー、たけのこ、たまねぎ、わかめ、みかん缶、いちごジャム	エネルギー 475 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	544 Kcal 19.6 g 11.0 g 2.0 g		
4	月	ご飯 あじの和風あんかけ きんぴらごぼう 高野豆腐の味噌汁 でこぼん	牛乳 おかし 牛乳 きな粉スノーボール (中央保育園調理室考案メニュー)	米、砂糖、片栗粉、ごま油、小麦粉、油	牛乳、あじ、ちくわ、高野豆腐、きな粉	たまねぎ、しめじ、にんじん、ごぼう、れんこん、ピーマン、いんげん、でこぼん	エネルギー 498 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.0 g 塩分 1.6 g	587 Kcal 22.4 g 16.7 g 1.8 g		
5	火	広東麺 シュウマイ チンゲン菜のごま和え もも缶	牛乳 おかし 牛乳 さけおにぎり	干し中華めん、ごま油、砂糖、片栗粉、すりごま、米	牛乳、豚肉、しばえび、しゅうまい、さけフレーク	はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、きくらげ、しょうが、チンゲンサイ、キャベツ、もも缶	エネルギー 458 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.3 g 塩分 1.5 g	561 Kcal 23.7 g 14.2 g 2.0 g		
6	水	ご飯 鶏肉のオニオンソース もやしときゅうりのサラダ 和風スープ ヨーグルト	牛乳 おかし 牛乳 スコーン	米、ごま油、砂糖、油、さといも、小麦粉	牛乳、鶏肉、かにかま、ソフール、豆乳	たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、にんじん、ごぼう、長ねぎ	エネルギー 476 Kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.2 g 塩分 1.4 g	544 Kcal 25.9 g 14.1 g 1.6 g		
誕生会										
7	木	ご飯 豚肉のグリル焼き ほうれん草の和え物 おふの味噌汁 パイ缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアホットケーキ	米、油、砂糖、小町麦、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、豆乳	しょうが、たまねぎ、しめじ、にんじん、ほうれん草、もやし、だいこん、パイ缶	エネルギー 457 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.5 g 塩分 1.3 g	537 Kcal 20.9 g 17.3 g 1.6 g		
8	金	ツナピラフ ジャーマンポテト 小松菜のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、じゃがいも	牛乳、ツナ、ウインナー	コーン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、マッシュルーム、オレンジ	エネルギー 453 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 13.7 g 塩分 1.7 g	532 Kcal 16.2 g 16.0 g 2.1 g		
11	月	ご飯 さばのカレー焼き 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 アップルパイ風	米、小麦粉、油、砂糖、ぎょうざの皮	牛乳、さば、かまぼこ、油揚げ	キャベツ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、たまねぎ、みかん缶、りんご、レモン	エネルギー 488 Kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 19.4 g 塩分 1.0 g	575 Kcal 19.8 g 23.1 g 1.2 g		
12	火	食パン ポークチャップ ブロッコリーサラダ 玉ねぎのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 焼おにぎり	食パン、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、セロリ、バナナ	エネルギー 460 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.7 g 塩分 1.6 g	560 Kcal 23.7 g 20.2 g 1.9 g		
13	水	ひき肉と玉ねぎの卵とじ 大根の塩昆布和え わかめの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 芋ようかん	米、砂糖、片栗粉、ごま油、さつまいも	牛乳、鶏ひき肉、卵	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、塩昆布、わかめ、ごぼう、もも缶、粉寒天	エネルギー 500 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.0 g 塩分 1.5 g	591 Kcal 22.8 g 14.8 g 1.6 g		
14	木	ご飯 肉豆腐 もやしのゆかりあえ じゃが芋の味噌汁 パイ缶	牛乳 おかし 牛乳 ピザ風マフィン	米、砂糖、じゃがいも、ホットケーキ粉、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ちくわ、豆乳、ウインナー	たまねぎ、はくさい、えのきたけ、長ねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、いんげん、パイ缶、コーン	エネルギー 476 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 16.0 g 塩分 1.3 g	561 Kcal 21.4 g 18.8 g 1.6 g		
15	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 オレンジ	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、かにかま	いちごジャム、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン、干しいたけ、オレンジ	エネルギー 496 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.3 g 塩分 1.1 g	578 Kcal 21.4 g 21.2 g 1.0 g		
18	月	ご飯 さけのみそ焼き さつま芋のそぼろあん たけのこのすまし汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 パイ蒸しパン	米、砂糖、さつまいも、油、片栗粉、ホットケーキ粉	牛乳、さけ、鶏ひき肉、豆乳	たけのこ、たまねぎ、にんじん、しめじ、もも缶、パイ缶	エネルギー 455 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.2 g 塩分 1.0 g	530 Kcal 22.2 g 11.4 g 1.1 g		
19	火	ハンバーガー コールスローサラダ フライドポテト クリームコーンスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	野菜パン、パン粉、油、砂糖、フライドポテト、米	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、ハム	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、クリームコーン缶、マッシュルーム、みかん缶、塩昆布	エネルギー 495 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.5 g 塩分 1.4 g	624 Kcal 21.9 g 23.4 g 1.7 g		
21	木	ご飯 カレーの煮つけ わかめの酢の物 里芋の味噌汁 パイ缶	牛乳 おかし 牛乳 ごまクッキー	米、砂糖、さといも、小麦粉、油、黒ごま	牛乳、かかれい、かにかま、豆乳	しょうが、わかめ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いんげん、パイ缶	エネルギー 448 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.3 g 塩分 1.3 g	522 Kcal 23.0 g 13.1 g 1.5 g		
22	金	ご飯 回鍋肉 大根の中華サラダ ニラの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、かまぼこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、にら、干しいたけ、オレンジ	エネルギー 467 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.9 g 塩分 1.1 g	547 Kcal 19.2 g 20.2 g 1.2 g		
25	月	ご飯 ほっけの照り焼き 和風サラダ えのきの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 アメリカンドックボール	米、砂糖、油、ホットケーキ粉	牛乳、ほっけ、ちくわ、ウインナー、豆乳	こまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ごぼう、もも缶	エネルギー 466 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.5 g 塩分 1.5 g	544 Kcal 22.2 g 14.4 g 1.9 g		
26	火	ペパロッチーノ風パスタ コーンのサラダ さつま芋のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 そぼろおにぎり	スパゲティ、オリーブ油、油、砂糖、さつまいも、米	牛乳、ベーコン、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、コーン、もやし、きゅうり、にんじん、しめじ、バナナ、しょうが	エネルギー 469 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.9 g 塩分 1.7 g	554 Kcal 20.2 g 14.0 g 1.9 g		
27	水	豚丼 ほうれん草の磯和え かぶの味噌汁 パイ缶	牛乳 おかし 麦茶 米粉プリン	米、油、いりごま、片栗粉、米粉、砂糖、黒蜜 (以上児のみ)	牛乳、豚肉、かまぼこ、きな粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、のり佃煮、かぶ、わかめ、パイ缶、粉寒天	エネルギー 475 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.5 g 塩分 1.2 g	539 Kcal 19.0 g 15.1 g 1.4 g		
28	木	ご飯 麻婆豆腐 バンバンジー コーンの中華スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 りんごケーキ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、油、すりごま、ホットケーキ粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、豆乳	長ねぎ、にんじん、しょうが、もやし、だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ、いんげん、干しいたけ、みかん缶、りんご	エネルギー 490 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 17.3 g 塩分 1.2 g	577 Kcal 22.8 g 19.9 g 1.5 g		
29	金	ご飯 チキンカツ キャベツの香り漬け 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、だいこん、たまねぎ、ごぼう、オレンジ	エネルギー 483 Kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g 塩分 1.4 g	565 Kcal 25.2 g 15.9 g 1.6 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