



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				
3	月	ご飯 さばの塩焼き 小松菜の煮浸し 油揚げの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 フルーツかんてん	米、砂糖	牛乳、さば、ちくわ、油揚げ	ごまつな、だいこん、にんじん、しめじ、たまねぎ、ごぼう、パン缶、りんごジュース、粉寒天、フルーツカクテル缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	459 16.7 16.9 1.3	Kcal g g g	533 20.1 19.5 1.3	Kcal g g g
4	火	ご飯 酢豚風炒め キャベツの中華サラダ 玉ねぎの中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ほうれん草クッキー	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、小麦粉	牛乳、豚肉、かまぼこ、豆乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ、キャベツ、きゅうり、コーン、干しいたけ、バナナ、ほうれんそう	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	517 16.0 18.2 0.9	Kcal g g g	605 19.7 21.4 1.0	Kcal g g g
5	水	焼き鳥丼 チンゲン菜のごま和え えのきの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 じゃが芋もち	米、砂糖、すりごま、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、高野豆腐	たまねぎ、長ねぎ、いんげん、刻みのり、チンゲンサイ、もやし、にんじん、えのきたけ、だいこん、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	471 17.2 13.2 1.6	Kcal g g g	553 21.2 15.1 1.7	Kcal g g g
6	木	ジャージャー麺 ブロッコリーのおかか和え わかめスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 和風おにぎり	干し中華めん、油、砂糖、片栗粉、いりごま、米	牛乳、豚ひき肉、かつお節、油揚げ	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、わかめ、長ねぎ、オレンジ、干しいたけ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	480 20.6 13.9 1.7	Kcal g g g	573 25.1 16.4 2.1	Kcal g g g
7	金	ご飯 タンダーチキン さつま芋のサラダ キャベツのコンソメスープ メロン	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、さつまいも、エッグケア	牛乳、鶏肉、豆乳 ヨーグルト、火腿	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、メロン	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	501 19.1 17.9 1.5	Kcal g g g	586 23.1 20.6 1.6	Kcal g g g
10	月	ご飯 さわらの西京焼き ひじきの煮物 大根のすまし汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 大学芋	米、砂糖、さつまいも、油、黒ごま	牛乳、さわら、油揚げ、茹で大豆	しょうが、ひじき、にんじん、干しいたけ、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、パン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	455 16.9 13.7 0.9	Kcal g g g	530 20.1 16.0 1.2	Kcal g g g
11	火	クリームスパゲティ 胡瓜とツナのサラダ なすのコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 麦茶 おかかおにぎり	スパゲティ、バター、油、砂糖、じゃがいも、米	牛乳、ウインナー、生クリーム、ツナ、かつお節	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、クリームコーン缶、もやし、きゅうり、にんじん、なす、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	469 15.0 15.0 1.4	Kcal g g g	521 16.2 15.6 1.5	Kcal g g g
12	水	ご飯 納豆かき揚げ もやしのゆかりあえ お麩の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ココア蒸しパン	米、小麦粉、油、小町麩、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、納豆、かまぼこ、豆乳	にんじん、たまねぎ、もやし、ごまつな、いんげん、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	453 13.7 12.0 1.1	Kcal g g g	528 16.4 14.0 1.3	Kcal g g g
13	木	ご飯 チンジャオロース わかめの中華風和え物 ニラの中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 スコーン	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、小麦粉	牛乳、豚肉、豆乳	ピーマン、たけのこ、たまねぎ、わかめ、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、にら、きくらげ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	446 16.5 13.3 0.9	Kcal g g g	520 19.7 15.8 1.1	Kcal g g g
14	金	かしわカレーライス フレンチサラダ かぶの豆乳スープ パン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉、火腿、豆乳	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、かぶ、かぶ葉、パン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	523 16.8 16.7 1.9	Kcal g g g	621 20.4 19.9 2.4	Kcal g g g
県民の日メニュー											
17	月	ご飯 さけのマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 具だくさんスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 パンケーキ	米、エッグケア、じゃがいも、油、さといも、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、さけ、ウインナー、豆乳	コーン、たまねぎ、あおのり、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、セロリ、みかん缶、パン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	475 18.7 14.9 1.5	Kcal g g g	552 22.8 17.1 1.7	Kcal g g g
18	火	ちゃんぽん麺 しゅうまい ささみと大根の中華サラダ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ゆかりおにぎり	干し中華めん、ごま油、砂糖、米	牛乳、豚肉、かまぼこ、豆乳、しゅうまい、鶏ささ身	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、きくらげ、だいこん、もやし、きゅうり、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	524 21.1 14.0 2.0	Kcal g g g	620 25.7 16.1 2.3	Kcal g g g
19	水	ご飯 松風焼き 小松菜の和え物 わかめのすまし汁 ぶどうゼリー	牛乳 おかし 牛乳 ピザ風マフィン	米、片栗粉、砂糖、いりごま、ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、豆乳、ウインナー	たまねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、わかめ、いんげん、コーン	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	521 17.9 15.6 1.1	Kcal g g g	594 21.8 17.8 1.3	Kcal g g g
誕生会											
20	木	ご飯 アジフライ 胡瓜の酢の物 さつま芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 マドレーヌ	米、油、砂糖、さつまいも、小麦粉、バター	牛乳、アジフライ、かにかま、卵	きゅうり、わかめ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	496 17.4 18.5 1.2	Kcal g g g	583 21.0 21.6 1.5	Kcal g g g
21	金	ご飯 厚揚げと豚肉の中華風炒め煮 ほうれん草のナムル 春雨スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、はるさめ	牛乳、厚揚げ、豚肉	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、だいこん、干しいたけ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	451 15.7 15.1 0.9	Kcal g g g	527 18.7 17.9 1.0	Kcal g g g
24	月	ご飯 カレイの照り焼き キャベツの塩昆布和え 南瓜の味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアちゃんすこう	米、砂糖、ごま油、小麦粉、油	牛乳、かれい、ちくわ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、塩昆布、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、パン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	471 18.5 12.2 1.2	Kcal g g g	552 22.2 14.4 1.5	Kcal g g g
25	火	食パン 豚肉のケチャップ煮 ハムサラダ じゃが芋のコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 中華菜飯おにぎり	食パン、油、砂糖、じゃがいも、米、ごま油、いりごま	牛乳、豚肉、火腿	たまねぎ、しめじ、にんじん、ホールトマト、もやし、きゅうり、マッシュルーム、みかん缶、ごまつな	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	475 19.6 17.1 2.0	Kcal g g g	580 24.7 20.9 2.5	Kcal g g g
26	水	ご飯 鶏肉の南蛮揚げ チンゲン菜の中華和え オクラの中華スープ バナナ	牛乳 おかし 麦茶 米粉プリン	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、米粉、黒蜜 (以上児のみ)	牛乳、鶏肉、かまぼこ、きな粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、キャベツ、オクラ、干しいたけ、バナナ、粉寒天	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	468 16.7 16.6 0.7	Kcal g g g	523 18.1 17.9 0.9	Kcal g g g
27	木	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 大根サラダ ベーコンのコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 キャロットケーキ	米、砂糖、油、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳	だいこん、にんじん、きゅうり、コーン、キャベツ、たまねぎ、いんげん、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	458 18.8 14.8 1.2	Kcal g g g	529 23.0 17.3 1.4	Kcal g g g
28	金	ご飯 肉じゃが ほうれん草とえのきの和え物 豆腐の味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、刻みのり、なす、長ねぎ、パン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	455 16.3 13.7 1.2	Kcal g g g	536 19.4 16.2 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