



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 | 木 | 冷やしきつねうどん しゅうまい キャベツの煮浸し オレンジ | 牛乳 おかし 牛乳 そばろおにぎり | 干しうどん、砂糖、米 | 牛乳、油揚げ、かまぼこ、しゅうまい、しらす干し、鶏ひき肉 | 長ねぎ、わかめ、キャベツ、もやし、にんじん、オレンジ、しょうが | エネルギー 18.4 蛋白質 12.3 脂質 3.6 | kcal 490 g g g | 580 22.2 14.5 4.3 | kcal g g g |
| 2 | 金 | ご飯 回鍋肉 胡瓜とささみの中華サラダ たけのこの中華スープ りんごムース | 牛乳 おかし 牛乳 リッツサンド | 米、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚肉、鶏ささ身 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、だいこん、たけのこ、干ししいたけ、わかめ、いちごジャム | エネルギー 464 蛋白質 17.1 脂質 16.1 塩分 1.3 | kcal g g g g | 544 20.9 19.0 1.3 | kcal g g g |
| 5 | 月 | ご飯 さばのみそ煮 小松菜のおかか和え おふのすまし汁 もも缶 | 牛乳 おかし 牛乳 ふかし芋 | 米、砂糖、小町麦、さつまいも | 牛乳、さば、ちくわ、かつお節 | しょうが、長ねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、もも缶 | エネルギー 458 蛋白質 15.5 脂質 15.3 塩分 1.5 | kcal g g g g | 534 18.5 17.5 1.6 | kcal g g g |
| 6 | 火 | ご飯 鶏肉のあけぼの焼き キャベツの塩昆布和え 豆腐の味噌汁 すいか | 牛乳 おかし 牛乳 ほうれん草ケーキ | 米、ごま油、ホットケーキ粉、油、砂糖 | 牛乳、鶏肉、かまぼこ、木綿豆腐、豆乳 | キャベツ、きゅうり、にんじん、塩昆布、たまねぎ、えのきたけ、すいか、ほうれん草 | エネルギー 472 蛋白質 18.9 脂質 16.1 塩分 1.5 | kcal g g g g | 552 23.0 18.7 1.7 | kcal g g g |
| 7 | 水 | 誕生会 ご飯 鶏肉のママレード焼き さつまいものサラダ ほうれん草のコンソメスープ ヤクルト | 牛乳 おかし 牛乳 フルーツかんてん | 米、さつまいも、エッグケア、砂糖 | 牛乳、鶏肉、ウインナー | ママレード、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りんごジュース、フルーツカクテル缶、粉寒天 | エネルギー 500 蛋白質 18.3 脂質 15.8 塩分 1.2 | kcal g g g g | 577 22.0 18.6 1.3 | kcal g g g |
| 8 | 木 | ナポリタン フレンチサラダ かぼちゃのコンソメスープ ぶどうゼリー | 牛乳 おかし 牛乳 切干大根おにぎり | スパゲティ、油、砂糖、米 | 牛乳、ウインナー、ハム | たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、しめじ、セロリ、切り干しだいこん | エネルギー 521 蛋白質 15.1 脂質 11.3 塩分 2.1 | kcal g g g g | 613 18.3 12.6 2.3 | kcal g g g |
| 9 | 金 | ご飯 チキンカツ ブロッコリーの和風マヨネーズ和え なすの味噌汁 パイン缶 | 牛乳 おかし 牛乳 おかし | 米、小麦粉、パン粉、油、エッグケア、砂糖 | 牛乳、鶏肉 | ブロッコリー、もやし、にんじん、なす、たまねぎ、パイン缶 | エネルギー 528 蛋白質 19.7 脂質 19.1 塩分 1.3 | kcal g g g g | 629 23.8 22.9 1.6 | kcal g g g |
| 13 | 火 | ドライカレー コーンのコンソメスープ みかん缶 | 牛乳 おかし 牛乳 おかし | 米、油、小麦粉 | 牛乳、豚肉 | たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、ホールトマト、コーン、いんげん、みかん缶 | エネルギー 458 蛋白質 15.5 脂質 14.8 塩分 1.1 | kcal g g g g | 541 18.4 17.6 1.4 | kcal g g g |
| 14 | 水 | あんかけ丼 わかめの味噌汁 もも缶 | 牛乳 おかし 牛乳 おかし | 米、砂糖、片栗粉、じゃがいも | 牛乳、鶏肉、高野豆腐 | たまねぎ、たけのこ、にんじん、いんげん、わかめ、もも缶 | エネルギー 443 蛋白質 15.1 脂質 12.2 塩分 1.0 | kcal g g g g | 520 18.0 14.2 1.2 | kcal g g g |
| 15 | 木 | 焼きそば 大根の中華スープ パイン缶 | 牛乳 おかし 牛乳 おかし | 焼きそばめん、油 | 牛乳、豚肉 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおりの、だいこん、たけのこ、パイン缶 | エネルギー 438 蛋白質 13.4 脂質 21.6 塩分 1.1 | kcal g g g g | 513 16.0 26.1 1.4 | kcal g g g |
| 16 | 金 | 三色丼 さつまいもの味噌汁 もも缶 | 牛乳 おかし 牛乳 おかし | 米、砂糖、油、さつまいも | 牛乳、鶏ひき肉、さけ、高野豆腐 | しょうが、コーン、たまねぎ、にんじん、もも缶 | エネルギー 446 蛋白質 17.0 脂質 12.1 塩分 0.9 | kcal g g g g | 523 20.6 13.9 1.1 | kcal g g g |
| 19 | 月 | ご飯 あじのごま焼き 高野豆腐の煮物 里芋の味噌汁 みかん缶 | 牛乳 おかし 牛乳 サーターアンダギー | 米、いりごま、砂糖、さといも、小麦粉、油 | 牛乳、あじ、高野豆腐、豆乳 | だいこん、にんじん、いんげん、たまねぎ、なめこ、みかん缶 | エネルギー 440 蛋白質 17.7 脂質 12.6 塩分 1.2 | kcal g g g g | 509 21.3 14.6 1.3 | kcal g g g |
| 20 | 火 | 食パン 鶏肉のカレー煮 コーンサラダ ベーコンのコンソメスープ バナナ | 牛乳 おかし 牛乳 焼おにぎり | 食パン、じゃがいも、油、砂糖、米 | 牛乳、鶏肉、ベーコン | たまねぎ、にんじん、ホールトマト、コーン、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、バナナ | エネルギー 446 蛋白質 19.1 脂質 15.3 塩分 1.6 | kcal g g g g | 542 24.1 18.5 2.2 | kcal g g g |
| 21 | 水 | ご飯 焼肉炒め もやしの中華和え 玉ねぎの中華スープ みかん缶 | 牛乳 おかし 牛乳 揚げパン | 米、油、砂糖、ごま油、ロールパン(卵・乳なし)、グラニュー糖 | 牛乳、豚肉、かにかま | たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にんにく、もやし、チンゲンサイ、わかめ、コーン、干ししいたけ、みかん缶 | エネルギー 508 蛋白質 16.5 脂質 18.4 塩分 1.2 | kcal g g g g | 597 20.3 21.5 1.3 | kcal g g g |
| 22 | 木 | ご飯 豚肉の生姜焼き いんげんのごま和え 具だくさんの味噌汁 すいか | 牛乳 おかし 牛乳 南瓜蒸しパン | 米、油、砂糖、すりごま、ホットケーキ粉 | 牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、豆乳 | たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、いんげん、もやし、だいこん、しめじ、ごぼう、長ねぎ、すいか、かぼちゃ | エネルギー 462 蛋白質 16.5 脂質 14.7 塩分 1.2 | kcal g g g g | 539 20.1 17.4 1.5 | kcal g g g |
| 23 | 金 | ご飯 ヤムニョムチキン 春雨サラダ チンゲン菜の中華スープ パイン缶 | 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 | 牛乳、鶏肉、ハム | いちごジャム、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、パイン缶 | エネルギー 489 蛋白質 17.6 脂質 18.7 塩分 1.0 | kcal g g g g | 572 21.5 21.9 1.0 | kcal g g g |
| 26 | 月 | ご飯 さけの照り焼き 根菜の煮物 キャベツの味噌汁 もも缶 | 牛乳 おかし 牛乳 ココアケーキ | 米、砂糖、小麦粉、油 | 牛乳、さけ、ちくわ、豆乳 | ごぼう、だいこん、にんじん、いんげん、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、もも缶 | エネルギー 439 蛋白質 17.8 脂質 10.8 塩分 1.2 | kcal g g g g | 509 21.8 12.1 1.4 | kcal g g g |
| 27 | 火 | 冷やし豚しゃぶ麺 大学芋 わかめスープ バナナ | 牛乳 おかし 牛乳 夕焼けおにぎり | 干し中華めん、砂糖、ごま油、さつまいも、油、米 | 牛乳、豚肉、かにかま、油揚げ | きゅうり、コーン、わかめ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、バナナ、刻み昆布 | エネルギー 488 蛋白質 15.2 脂質 11.4 塩分 1.6 | kcal g g g g | 576 18.3 12.8 1.9 | kcal g g g |
| 28 | 水 | ご飯 麻婆春雨 小松菜のナムル ニラの中華スープ みかん缶 | 牛乳 おかし 牛乳 メロンパンクッキー | 米、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、小麦粉、バター、グラニュー糖 | 牛乳、豚肉、かまぼこ、卵 | 長ねぎ、にんじん、きくらげ、しょうが、こまつな、もやし、にら、たまねぎ、干ししいたけ、みかん缶 | エネルギー 467 蛋白質 13.9 脂質 15.5 塩分 1.1 | kcal g g g g | 547 16.9 17.9 1.2 | kcal g g g |
| 29 | 木 | 豚丼 ひじきのマリネ なめこの味噌汁 いちごヨーグルト | 牛乳 おかし 牛乳 バナナの包み焼き | 米、油、いりごま、片栗粉、砂糖、ぎょうざの皮 | 牛乳、豚肉、ヨーグルト | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ひじき、だいこん、きゅうり、なめこ、ごぼう、いちごジャム、バナナ | エネルギー 459 蛋白質 16.6 脂質 15.5 塩分 1.2 | kcal g g g g | 538 19.9 17.8 1.3 | kcal g g g |
| 30 | 金 | ご飯 大根と鶏肉の和風煮 ほうれん草とツナの和え じゃがいもの味噌汁 オレンジ | 牛乳 おかし 牛乳 おかし | 米、つきこんにゃく、油、砂糖、片栗粉、じゃがいも | 牛乳、鶏肉、ツナ | だいこん、にんじん、長ねぎ、しょうが、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、しめじ、オレンジ | エネルギー 443 蛋白質 16.0 脂質 15.1 塩分 1.7 | kcal g g g g | 517 19.1 17.8 1.9 | 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