



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 17.1 蛋白質 16.1 脂質 1.3	kcal 464 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 15.5 蛋白質 15.3 脂質 1.5	kcal 458 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 18.9 蛋白質 16.1 脂質 1.5	kcal 472 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 18.3 蛋白質 15.8 脂質 1.2	kcal 500 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 15.1 蛋白質 11.3 脂質 2.1	kcal 521 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 19.7 蛋白質 19.1 脂質 1.3	kcal 528 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 15.5 蛋白質 14.8 脂質 1.1	kcal 458 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 15.1 蛋白質 12.2 脂質 1.0	kcal 443 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、あおのり、だいこん、たけのこ、パイン缶	エネルギー 13.4 蛋白質 21.6 脂質 1.1	kcal 438 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 17.0 蛋白質 12.1 脂質 0.9	kcal 446 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 17.7 蛋白質 12.6 脂質 1.2	kcal 440 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 19.1 蛋白質 15.3 脂質 1.6	kcal 446 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 16.5 蛋白質 18.4 脂質 1.2	kcal 508 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 16.5 蛋白質 14.7 脂質 1.2	kcal 462 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 17.6 蛋白質 18.7 脂質 1.0	kcal 489 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 17.8 蛋白質 10.8 脂質 1.2	kcal 439 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 15.2 蛋白質 11.4 脂質 1.6	kcal 488 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 13.9 蛋白質 15.5 脂質 1.1	kcal 467 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 16.6 蛋白質 15.5 脂質 1.2	kcal 459 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、つきこんにやく、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 16.0 蛋白質 15.1 脂質 1.7	kcal 443 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