



12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			
2	月	ご飯 さばのみそ煮 わかめの酢の物 冬野菜のあったか汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 りんごホットケーキ	米、砂糖、さといも、 ホットケーキ粉	牛乳、さば、ちくわ、 油揚げ、豆乳	しょうが、長ねぎ、わかめ、たまねぎ、 きゅうり、ごぼう、にんじん、こまつな、 もも缶、りんご	エネルギー 488 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 17.3 g 塩分 1.6 g	572 kcal 21.1 g 20.4 g 1.9 g		
3	火	野菜タンメン ぎょうざ もやし中華サラダ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ケチャップおにぎり	干し中華めん、油、ご ま油、砂糖、米	牛乳、豚肉、餃子、 鶏ささ身、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、 きくらげ、もやし、はくさい、バナナ	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.2 g 塩分 2.1 g	593 kcal 23.3 g 16.5 g 2.4 g		
4	水	ご飯 豚肉とさつま芋の炒め物 胡瓜のゆかりあえ 厚揚げの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 マカロニきな粉	米、さつまいも、油、 砂糖、マカロニ	牛乳、豚肉、かまぼ こ、厚揚げ、きな粉	だいこん、いんげん、長ねぎ、しょう が、きゅうり、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、えのきたけ、みかん缶	エネルギー 443 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.2 g 塩分 1.3 g	520 kcal 19.3 g 16.7 g 1.6 g		
5	木	ご飯 さけのマヨネーズ焼き ひじきのマリネ 南瓜のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 肉まん風蒸しパン	米、エッグケア、砂 糖、油、米粉、小麦 粉、ごま油、片栗粉	牛乳、さけ、ハム、豆 乳、豚ひき肉	たまねぎ、あおのり、ひじき、にんじ ん、きゅうり、だいこん、かぼちゃ、 マッシュルーム、オレンジ、たけのこ、 干ししいたけ、長ねぎ、しょうが	エネルギー 437 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.6 g 塩分 1.3 g	507 kcal 22.2 g 14.6 g 1.5 g		
6	金	チャーハン ゆで豚サラダ チンゲン菜の中華スープ いちごヨーグルト	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、ごま油、砂糖、す りごま	牛乳、鶏ひき肉、豚 肉、ヨーグルト	にんじん、長ねぎ、ピーマン、コー ン、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサ イ、もやし、しめじ、いちごジャム	エネルギー 472 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.7 g 塩分 1.1 g	559 kcal 19.7 g 17.2 g 1.2 g		
9	月	ご飯 たらの磯辺フライ 切り干し大根の煮物 さつま芋の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 バナナマフィン	米、パン粉、油、砂 糖、さつまいも、ホッ トケーキ粉	牛乳、たら、ちくわ、 豆乳	あおのり、切り干しだいこん、にんじ ん、いんげん、たまねぎ、もも缶、パ ナナ	エネルギー 474 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g	552 kcal 20.6 g 15.5 g 1.7 g		
10	火	食パン 鶏肉のクリーム煮 キャベツサラダ ほうれん草のコンソメスープ パン缶	牛乳 おかし 麦茶 塩昆布おにぎり	食パン、油、バター、 小麦粉、砂糖、米	牛乳、鶏肉	にんじん、たまねぎ、マッシュルー ム、キャベツ、きゅうり、コーン、ほうれ んそう、えのきたけ、セロリ、パイン 缶、塩昆布	エネルギー 441 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 16.7 g 塩分 1.7 g	504 kcal 20.5 g 18.4 g 2.0 g		
11	水	ご飯 回鍋肉 小松菜のナムル 竹の子の中華スープ りんご(2~5歳児)バナナ(0~1歳児)	牛乳 おかし 牛乳 ごまクッキー	米、油、砂糖、ごま 油、小麦粉、黒ごま	牛乳、豚肉、かにか ま、豆乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピー マン、こまつな、もやし、たけのこ、り んご、バナナ	エネルギー 508 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 18.9 g 塩分 1.2 g	587 kcal 20.8 g 22.2 g 1.1 g		
12	木	ご飯 納豆かき揚げ 和風サラダ ごぼうの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 かぼちゃようかん	米、小麦粉、油、砂 糖、小町麩	牛乳、納豆、かまぼ こ、ハム、豆乳	にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅう り、ごぼう、みかん缶、かぼちゃ、粉寒 天	エネルギー 478 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 13.5 g 塩分 1.1 g	558 kcal 17.6 g 15.8 g 1.3 g		
13	金	豚丼 チンゲン菜の和え物 油揚げの味噌汁 ぶどうムース	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、いりごま、片 栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、長ねぎ、チンゲンサイ、もやし、だ いこん、いんげん	エネルギー 498 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 18.0 g 塩分 1.3 g	589 kcal 21.2 g 20.9 g 1.4 g		
16	月	ご飯 カレーの煮つけ 五目さんびら なめこの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 豆腐チュロス	米、砂糖、ごま油、 ホットケーキ粉、油、 グラニュー糖	牛乳、かえり、ちく わ、絹ごし豆腐、豆乳	しょうが、れんこん、ごぼう、にんじ ん、ピーマン、なめこ、たまねぎ、わ かめ、パイン缶	エネルギー 440 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.2 g 塩分 1.4 g	515 kcal 23.8 g 12.8 g 1.8 g		
17	火	ご飯 鶏肉のママレード焼き ポテトサラダ 具だくさんスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 きなこバターサンド	米、じゃがいも、エッ グケア、食パン、砂 糖、バター	牛乳、鶏肉、きな粉	ママレード、きゅうり、にんじん、は くさい、たまねぎ、しめじ、いんげん、 バナナ	エネルギー 511 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.7 g 塩分 1.4 g	600 kcal 23.7 g 21.0 g 1.6 g		
18	水	ハヤシライス フレンチサラダ コンソメスープ みかんゼリー	牛乳 おかし 牛乳 しらすせんべい	米、油、砂糖、ぎょう ざの皮、エッグケア	牛乳、豚肉、ツナ、し らす干し	たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、 コーン、あおのり	エネルギー 518 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.1 g 塩分 1.9 g	601 kcal 19.3 g 20.2 g 2.3 g		
19	木	誕生会 ご飯 チンジャオロース ほうれん草の中華サラダ 大根の中華スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 さつま芋蒸しパン	米、油、砂糖、片栗 粉、ごま油、ホッ トケーキ粉、さつまい も、黒ごま	牛乳、豚肉、かにか ま、豆乳	たけのこ、たまねぎ、ピーマン、ほうれ んそう、もやし、にんじん、だいこん、 わかめ、もも缶	エネルギー 427 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.5 g 塩分 1.1 g	490 kcal 19.9 g 14.0 g 1.1 g		
20	金	ほうとう風うどん 焼きさつま揚げ キャベツの塩昆布和え りんご(2~5歳児) バナナ(0~1歳児)	牛乳 おかし 牛乳 おかし	干しうどん、ごま油	牛乳、豚肉、さつま揚 げ	だいこん、はくさい、かぼちゃ、にんじ ん、干ししいたけ、キャベツ、きゅうり、 塩昆布、りんご、バナナ	エネルギー 453 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.1 g 塩分 3.6 g	515 kcal 20.8 g 15.3 g 4.3 g		
23	月	ご飯 あじのごまみそ焼き 根菜の煮物 小松菜のすまし汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 サーターアンダギー	米、砂糖、いりごま、 さといも、小麦粉、油	牛乳、あじ、ちくわ、 高野豆腐、豆乳	れんこん、ごぼう、にんじん、たけの こ、こまつな、たまねぎ、パイン缶	エネルギー 438 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.4 g 塩分 0.9 g	505 kcal 20.2 g 12.9 g 1.2 g		
24	火	ご飯 ミートローフ ブロッコリーサラダ 白菜のコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアケーキ	米、片栗粉、油、砂 糖、マカロニ、エッグ ケア、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ハ ム、豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッ コリー、キャベツ、はくさい、マッシュ ルーム、みかん缶	エネルギー 496 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 17.1 g 塩分 1.2 g	583 kcal 21.2 g 20.4 g 1.5 g		
25	水	ペペロンチーノ風パスタ コーンサラダ 鶏と野菜のカレースープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 トナカイおにぎり(柏さかさい保育園調理室考案)	スパゲティ、油、砂 糖、米	牛乳、ベーコン、鶏 肉、ウインナー	キャベツ、たまねぎ、コーン、だい こん、きゅうり、にんじん、しめじ、パナ ナ、れんこん、焼きのり	エネルギー 469 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 12.9 g 塩分 1.9 g	555 kcal 20.6 g 15.3 g 2.2 g		
26	木	ご飯 豚肉の生姜焼き チンゲン菜のごま和え えのきたけの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 桃ゼリー	米、油、砂糖、すりご ま、さつまいも	牛乳、豚肉	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょう が、チンゲンサイ、もやし、えのきた け、わかめ、オレンジ、もも缶、もも 缶液汁、粉寒天	エネルギー 454 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.1 g 塩分 1.1 g	529 kcal 19.2 g 17.8 g 1.4 g		
27	金	中華丼 豆腐の中華スープ パン缶	牛乳 おかし ジュース おかし	米、ごま油、片栗粉	豚肉、絹ごし豆腐	はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじ ん、干ししいたけ、しょうが、にんに く、ほうれんそう、パイン缶、ジュース	エネルギー 446 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 12.7 g 塩分 0.8 g	511 kcal 11.4 g 14.9 g 0.8 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