



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	幼児			
3	月	さけ寿司 鶏ひき肉と大根の煮物 白菜の和え物 若竹汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 桜餅風蒸しパン ひなあられ(幼児)	米、砂糖、いりごま、油、片栗粉、米粉、小麦粉	牛乳、さけフレーク、刻みのり、鶏ひき肉、かまぼこ、わかめ、豆乳、こしあん	きゅうり、コーン、にんじん、だいこん、れんこん、いんげん、はくさい、キャベツ、たけのこ、たまねぎ、もも缶、いちごジャム	エネルギー 471 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 10.6 g 塩分 1.3 g	570 kcal 21.6 g 12.7 g 1.6 g			
4	火	食パン シュクメルリ ブロッコリーサラダ じゃが芋のコンソメスープ りんご(2~5歳児)	牛乳 おかし 牛乳 塩昆布おにぎり	食パン、小麦粉、油、砂糖、じゃがいも、米	牛乳、鶏肉、豆乳、ハム、塩昆布	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、もやし、にんじん、セロリ、りんご、バナナ	エネルギー 430 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.9 g 塩分 1.7 g	556 kcal 26.9 g 19.8 g 2.0 g			
5	水	ご飯 豚肉のグリル焼き ほうれん草のごま和え おふの味噌汁 パイナップル缶	牛乳 おかし 牛乳 キャロットクッキー	米、油、すりごま、砂糖、小町麦、小麦粉	牛乳、豚肉、豆乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほうれん草、はくさい、かぶ、かぶ葉、切り干しだいこん、パイナップル缶、にんじんペースト	エネルギー 499 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 18.5 g 塩分 1.2 g	590 kcal 20.3 g 22.1 g 1.4 g			
6	木	ご飯 さばの南蛮揚げ もやしのナムル にらの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ココアバナナケーキ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、小麦粉	牛乳、さば、かにかま、絹ごし豆腐、豆乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、もやし、きゅうり、にら、きくらげ、オレンジ、バナナ	エネルギー 511 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 20.2 g 塩分 1.0 g	602 kcal 20.5 g 24.3 g 1.3 g			
7	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 いちごヨーグルト	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、じゃがいも、砂糖	牛乳、ツナ、ウインナー、ヨーグルト	たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン、こまつな、マッシュルーム、いちごジャム	エネルギー 470 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 14.3 g 塩分 1.7 g	554 kcal 16.9 g 16.9 g 2.0 g			
10	月	ご飯 たらたのタルタルソース コーンサラダ 具だくさんスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 りんごケーキ	米、油、パン粉、油、エッグクエア、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、たら、ベーコン、豆乳	たまねぎ、コーン、キャベツ、にんじん、しめじ、みかん缶、りんご	エネルギー 496 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 17.2 g 塩分 1.5 g	583 kcal 21.5 g 20.5 g 1.7 g			
11	火	ジャージャー麺 チンゲン菜の中華和え 白菜の中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 チュモツパ	焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、米、いりごま	牛乳、豚ひき肉、ツナ、刻みのり	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、はくさい、干しいたけ、バナナ、切り干しだいこん	エネルギー 445 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.5 g 塩分 1.4 g	522 kcal 20.6 g 17.2 g 1.9 g			
12	水	誕生会 ご飯 鶏肉のオニオンソース ひじきのマリネ 和風スープ ももゼリー	牛乳 おかし 牛乳 おふラスク	米、ごま油、砂糖、油、さといも、小町麦、バター	牛乳、鶏肉、ひじき、ハム、油揚げ、きな粉	たまねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう	エネルギー 483 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.4 g 塩分 1.3 g	552 kcal 25.2 g 18.0 g 1.5 g			
13	木	ご飯 肉豆腐 もやしのゆかりあえ キャベツの味噌汁 パイナップル缶	牛乳 おかし 牛乳 芋ようかん	米、砂糖、さつまいも	牛乳、豚肉、木綿豆腐、かまぼこ、粉寒天	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、キャベツ、たけのこ、パイナップル缶	エネルギー 448 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 12.3 g 塩分 1.2 g	521 kcal 19.5 g 13.9 g 1.4 g			
14	金	親子丼 大根と胡瓜のおかか和え わかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖	牛乳、鶏肉、高野豆腐、卵、かつお節、わかめ	たまねぎ、にんじん、いんげん、だいこん、きゅうり、こまつな、オレンジ	エネルギー 495 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.3 g 塩分 1.4 g	587 kcal 23.8 g 19.3 g 1.6 g			
17	月	ご飯 さけのまヨしょう油焼 カレーきんぴら かぼちゃの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 アップルパイ風	米、エッグクエア、油、砂糖、ぎょうざの皮	牛乳、さけ、あおのり、ちくわ	たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、しめじ、もも缶、りんご、レモン(生)	エネルギー 451 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.3 g	528 kcal 21.2 g 15.1 g 1.6 g			
18	火	ハンバーガー コールスローサラダ フライドポテト 玉ねぎのコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 きつねおにぎり	野菜パン ミールケア、パン粉、油、砂糖、フライドポテト、米	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、えのきたけ、みかん缶	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 23.4 g 塩分 1.4 g	698 kcal 23.6 g 30.2 g 1.8 g			
19	水	油淋鶏 わかめサラダ 春雨スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 小倉抹茶蒸しパン	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、はるさめ、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、わかめ、かにかま、豆乳、ゆで小豆	しょうが、長ねぎ、だいこん、たまねぎ、たけのこ、にんじん、いんげん、きくらげ、バナナ	エネルギー 484 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.2 g 塩分 1.3 g	570 kcal 22.1 g 19.1 g 1.4 g			
21	金	ドライカレー ハムサラダ 里芋のコンソメスープ りんごムース	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、小麦粉、砂糖、さといも	牛乳、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、もやし、ほうれん草、コーン、マッシュルーム	エネルギー 506 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 16.7 g 塩分 1.4 g	597 kcal 21.8 g 20.0 g 1.7 g			
24	月	ご飯 たらたのサクサク揚げ キャベツとツナのサラダ 豆乳クリームスープ パイナップル缶	牛乳 おかし 牛乳 ホットケーキ	米、パン粉、いりごま、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、たら、ツナ、ウインナー、豆乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、パイナップル缶	エネルギー 459 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 塩分 1.4 g	532 kcal 23.0 g 15.7 g 1.7 g			
25	火	ご飯 豚肉の甘みそ炒め 白菜の塩昆布和え えのきのすまし汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 チヂミ	米、油、砂糖、ごま油、米粉、小麦粉、片栗粉、いりごま	牛乳、豚肉、かまぼこ、塩昆布	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、はくさい、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、バナナ、にら	エネルギー 446 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 14.0 g 塩分 1.1 g	520 kcal 18.5 g 16.3 g 1.4 g			
26	水	しらすの和風パスタ 切り干し大根のサラダ 和風ことごとスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 そばろおにぎり	スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも、米	牛乳、しらす干し、油揚げ、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、もやし、きゅうり、ごぼう、オレンジ、しょうが	エネルギー 447 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 11.2 g 塩分 1.6 g	523 kcal 22.3 g 12.7 g 1.9 g			
27	木	焼き鳥丼 胡瓜とわかめの酢の物 かぶの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 麦茶 米粉プリン	米、砂糖、油、米粉、黒蜜 (以上児のみ)	牛乳、鶏肉、刻みのり、わかめ、ちくわ、豚肉、粉寒天、きな粉	たまねぎ、長ねぎ、いんげん、きゅうり、にんじん、かぶ、かぶ葉、もも缶	エネルギー 482 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 15.3 g 塩分 1.2 g	535 kcal 20.6 g 16.0 g 1.5 g			
28	金	ご飯 手作り春巻 かにかまサラダ 豆腐の中華スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、春巻きの皮、はるさめ、ごま油、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、かにかま、絹ごし豆腐	たけのこ、にんじん、干しいたけ、しょうが、もやし、チンゲンサイ、コーン、たまねぎ、きくらげ、みかん缶	エネルギー 463 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 14.8 g 塩分 1.0 g	537 kcal 16.2 g 16.7 g 1.2 g			
31	月	新年度準備の為 お食事の提供はありません	牛乳 おかし 牛乳 おかし		牛乳		エネルギー 154 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 7.0 g 塩分 0.4 g	155 kcal 6.1 g 7.2 g 0.3 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