



# 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	火	ご飯 さわらのみそマヨ焼き 高野豆腐の煮物 おふのすまし汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 プアマンケーキ	米、エッグケア、砂糖、小町麩、小麦粉、油	牛乳、さわら、高野豆腐	たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、長ねぎ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	464 kcal 18.1 g 15.1 g 1.0 g	543 kcal 21.7 g 17.8 g 1.4 g	
2	水	ハヤシライス フレンチサラダ じゃが芋のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 いちごマーブル蒸しパン	米、油、砂糖、じゃがいも、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、ハム	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、ブロッコリー、コーン、しめじ、オレンジ、いちごジャム	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	491 kcal 17.1 g 14.7 g 1.8 g	577 kcal 20.8 g 17.3 g 2.2 g	
3	木	あんかけ焼きそば 玉ねぎと胡瓜の中華サラダ 大根の中華スープ パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 刻み昆布のおにぎり	焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豚肉、しばえび、わかめ、かまぼこ、刻み昆布、油揚げ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、しょうが、きゅうり、だいこん、きくらげ、パイナップル	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	446 kcal 16.8 g 14.5 g 1.3 g	525 kcal 20.2 g 17.1 g 1.6 g	
4	金	ご飯 鶏肉と竹の子の春炒め 小松菜のごま和え えのきの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、すりごま、砂糖	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐	しょうが、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、こまつな、もやし、えのきたけ、ごぼう、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	450 kcal 16.6 g 15.3 g 1.4 g	524 kcal 19.9 g 18.3 g 1.6 g	
7	月	ご飯 さけの南蛮漬け 大根の中華和え わかめスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 揚げパン	米、砂糖、ごま油、いりごま、ロールパン(卵・乳なし)、油、グラニュー糖	牛乳、さけ、かにかま、わかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、チンゲンサイ、干しいたけ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	464 kcal 17.6 g 12.1 g 0.9 g	543 kcal 21.4 g 14.0 g 1.1 g	
8	火	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め もやしの納豆和え 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 コーンホットケーキ	米、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、納豆、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、切り干しだいこん、いんげん、オレンジ、コーン	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	485 kcal 18.8 g 16.0 g 1.4 g	570 kcal 23.1 g 19.0 g 1.7 g	
9	水	カレーうどん のり塩ポテト ほうれん草のおかか和え バナナ	牛乳 おかし 牛乳 じゃこおにぎり	干しうどん、油、じゃがいも、米、ごま油	牛乳、鶏肉、あおのり、かつお節、しらす干し	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、ほうれん草、キャベツ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	493 kcal 16.5 g 12.8 g 3.4 g	585 kcal 19.4 g 15.2 g 4.1 g	
10	木	ご飯 鶏肉のママレード焼き かぼちゃサラダ 玉ねぎのコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ブルーベリーマフィン	米、エッグケア、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ハム	ママレード、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、もも缶、ブルーベリージャム	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	514 kcal 18.5 g 18.4 g 1.3 g	601 kcal 22.5 g 21.6 g 1.4 g	
11	金	ブルゴギ井 野菜ナムル 豆腐の中華スープ パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、ごま油、砂糖、片栗粉、いりごま	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、キャベツ、長ねぎ、きくらげ、パイナップル	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	471 kcal 15.7 g 15.6 g 0.7 g	555 kcal 18.7 g 18.5 g 0.7 g	
14	月	さつま芋ご飯 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 なめこの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ごまクッキー	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、バター、いりごま	牛乳、ほっけ、ひじき、油揚げ	にんじん、干しいたけ、なめこ、たまねぎ、だいこん、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	450 kcal 16.0 g 12.9 g 1.5 g	524 kcal 19.6 g 14.7 g 1.6 g	
15	火	ミートスパゲティ ハムサラダ ほうれん草のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 五目おにぎり	スパゲティ、油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、ハム、鶏肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、マッシュルーム、オレンジ、ごぼう、いんげん、干しいたけ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	483 kcal 19.5 g 14.2 g 1.5 g	566 kcal 24.0 g 16.3 g 1.8 g	
16	水	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーとツナの和風マヨネーズ和え けんちん汁 ヤクルト	牛乳 おかし 牛乳 レモンドーナツ	米、パン粉、エッグケア、砂糖、さといも、ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏肉、ツナ、絹ごし豆腐	ブロッコリー、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、レモン汁	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	485 kcal 21.4 g 13.8 g 1.2 g	557 kcal 26.0 g 15.7 g 1.5 g	
17	木	ご飯 チンジャオロース パンパンジーサラダ ニラの中華スープ バナナ	麦茶 おかし 麦茶 抹茶蒸しパン	米、油、砂糖、片栗粉、すりごま、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、鶏ささ身	たけのこ、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、だいこん、にんじん、にら、長ねぎ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	445 kcal 19.7 g 13.3 g 2.7 g	514 kcal 24.3 g 15.0 g 3.2 g	
18	金	ご飯 鶏つくねのあんかけ もやしのゆかり和え 小松菜の味噌汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ	しょうが、たまねぎ、れんこん、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、パイナップル	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	441 kcal 17.2 g 13.8 g 1.2 g	519 kcal 20.7 g 16.1 g 1.4 g	
21	月	ご飯 カレイの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 高野豆腐の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ふかし芋	米、パン粉、油、砂糖、さつまいも	牛乳、かれい、あおのり、ちくわ、高野豆腐	切り干しだいこん、にんじん、いんげん、たまねぎ、ごぼう、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	445 kcal 18.8 g 10.3 g 1.5 g	520 kcal 22.8 g 11.7 g 1.9 g	
22	火	食パン チリコンカン コールスローサラダ 里芋のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 チャーハンおにぎり	食パン、マカロニ、油、砂糖、エッグケア、さといも、米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、茹で大豆、ウインナー	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、コーン、マッシュルーム、セロリ、バナナ、長ねぎ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	466 kcal 18.6 g 16.3 g 1.9 g	567 kcal 23.1 g 19.8 g 2.3 g	
23	水	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 もやしときゅうりの和え物 たけのこの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 バナナケーキ	米、油、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉、かにかま	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、きゅうり、たけのこ、だいこん、オレンジ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	465 kcal 16.8 g 15.2 g 1.3 g	543 kcal 20.3 g 18.1 g 1.4 g	
24	木	ピピンバ しゅうまい 春雨スープ ぶどうムース	牛乳 おかし 牛乳 しらすせんべい	米、油、砂糖、ごま油、はるさめ、ぎょうざの皮、エッグケア	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、しゅうまい、しらす干し、あおのり	長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	487 kcal 18.4 g 15.6 g 1.5 g	575 kcal 22.4 g 18.4 g 1.9 g	
25	金	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き キャベツの磯香和え ごぼうの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖	牛乳、鶏肉、刻みのり	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、なめこ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	472 kcal 18.8 g 17.0 g 1.3 g	529 kcal 21.8 g 18.8 g 1.4 g	
28	月	ご飯 さばのうま煮 春雨の酢の物 具だくさん味噌汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 マカロニきな粉	米、砂糖、はるさめ、さつまいも、マカロニ	牛乳、さば、かにかま、きな粉	しょうが、長ねぎ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、パイナップル	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	471 kcal 16.4 g 16.2 g 1.6 g	528 kcal 19.0 g 17.7 g 1.9 g	
30	水	三色丼 胡瓜のなめたけ和え 油揚げの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ママレードサブレ	米、砂糖、油、ホットケーキ粉	牛乳、鶏ひき肉、さけフレーク、油揚げ	しょうが、コーン、きゅうり、だいこん、にんじん、なめたけ、たまねぎ、長ねぎ、もも缶、ママレード	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	501 kcal 19.9 g 15.7 g 1.2 g	593 kcal 24.0 g 18.6 g 1.6 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