



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	チャーハン ゆで豚サラダ たけのこの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 レーズン蒸しパン	米、ごま油、砂糖、すりごま、ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉	にんじん、長ねぎ、ピーマン、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、きくらげ、オレンジ、干しぶどう	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	462 kcal 17.4 g 13.7 g 1.3 g	515 kcal 19.9 g 14.2 g 1.3 g		
2	水	ご飯 鶏肉のみそ照り焼き 胡瓜の酢の物 和風ことことスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 シュガートースト	米、砂糖、いりごま、さつまいも、食パン、グラニュー糖、バター	牛乳、鶏肉、かにかま	しょうが、きゅうり、もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	512 kcal 20.1 g 17.4 g 1.3 g	578 kcal 23.5 g 18.7 g 1.7 g		
3	木	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め もやしの和え物 えのきの味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 ゆでとうもろこし	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼこ	キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、ごぼう、パイン缶、とうもろこし	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	455 kcal 17.8 g 15.5 g 1.3 g	509 kcal 20.3 g 16.8 g 1.3 g		
4	金	ハヤシライス かにかまサラダ 南瓜のコンソメスープ すいか	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、かにかま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト、もやし、きゅうり、コーン、かぼちゃ、セロリ、すいか	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	497 kcal 17.3 g 14.5 g 1.8 g	587 kcal 21.1 g 16.9 g 2.1 g		
7	月	ご飯 さばのカレー焼き 切り干し大根のサラダ 七タ汁 七タゼリー	牛乳 おかし 牛乳 おふラスク	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、そうめん、星の麩、バター	牛乳、さば、ちくわ	切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、オクラ、たまねぎ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	487 kcal 15.5 g 19.8 g 0.9 g	564 kcal 18.8 g 23.4 g 1.2 g		
8	火	ご飯 ささ身のレモンソース ブロッコリーサラダ 玉ねぎのコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 プアマンケーキ	米、片栗粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏ささ身	レモン汁、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、セロリ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	470 kcal 21.3 g 12.7 g 1.2 g	548 kcal 26.2 g 14.5 g 1.4 g		
9	水	ご飯 肉豆腐 大根のゆかりあえ 里芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 しらすせんべい	米、砂糖、さといも、ぎょうざの皮、エッグケア	牛乳、豚肉、木綿豆腐、かまぼこ、しらす干し、あおのり	たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、だいこん、もやし、にんじん、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	445 kcal 18.2 g 15.3 g 1.4 g	517 kcal 22.1 g 17.6 g 1.7 g		
10	木	冷やしわかめうどん チキンナゲット 南瓜のそぼろあんかけ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 さけおにぎり	干しうどん、片栗粉、米	牛乳、ハム、わかめ、チキンナゲット、鶏ひき肉、さけフレーク	オクラ、コーン、かぼちゃ、しょうが、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	500 kcal 19.2 g 11.7 g 3.7 g	603 kcal 24.3 g 13.9 g 4.4 g		
11	金	マーボーナス丼 チンゲン菜の中華和え 玉ねぎの中華スープ いちごヨーグルト	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト	なす、長ねぎ、いんげん、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きくらげ、いちごジャム	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	479 kcal 16.1 g 14.6 g 1.2 g	562 kcal 19.4 g 16.6 g 1.3 g		
14	月	ご飯 白身魚のみぞれがけ さつま芋のきんぴら 高野豆腐の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ホットケーキ	米、片栗粉、油、砂糖、さつまいも、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、たら、ちくわ、高野豆腐	だいこんおろし、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ごぼう、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	441 kcal 17.1 g 11.2 g 1.7 g	515 kcal 20.5 g 13.1 g 2.1 g		
15	火	食パン スペイン風オムレツ フレンチサラダ ほうれん草のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 枝豆おにぎり	食パン、じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、ウインナー、卵、とろけるチーズ	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、マッシュルーム、バナナ、えだまめ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	437 kcal 18.0 g 14.4 g 2.2 g	530 kcal 22.3 g 17.6 g 2.6 g		
16	水	ご飯 ほっけの塩焼き かみかみサラダ 具だくさん味噌汁 ヤクルト	牛乳 おかし 牛乳 豆腐ドーナツ	米、エッグケア、ごま油、さといも、ホットケーキ粉、油、グラニュー糖	牛乳、ほっけ、さきいか、豚肉、絹ごし豆腐	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	466 kcal 18.2 g 14.8 g 1.3 g	542 kcal 21.8 g 17.5 g 1.6 g		
17	木	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜と納豆のねばねば和え しめじの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアちゃんすこう	米、油、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉、納豆	たまねぎ、にんじん、しょうが、こまつな、オクラ、しめじ、いんげん、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	525 kcal 17.4 g 18.8 g 1.1 g	618 kcal 21.0 g 22.7 g 1.4 g		
18	金	チキンライス マカロニサラダ キャベツのコンソメスープ ももゼリー	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、マカロニ、エッグケア	牛乳、鶏肉、ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム、セロリ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	496 kcal 15.4 g 14.6 g 1.6 g	585 kcal 18.5 g 17.1 g 1.9 g		
22	火	ご飯 さけのフライ キャベツのごま和え わかめの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 小倉スコーン	米、パン粉、油、すりごま、砂糖、さといも、小麦粉、バター	牛乳、さけ、かにかま、わかめ、こしあん	キャベツ、いんげん、だいこん、にんじん、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	449 kcal 18.6 g 12.8 g 1.3 g	527 kcal 22.8 g 15.2 g 1.9 g		
23	水	夏野菜パスタ ひじきのマリネ さつま芋のコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 チュモッパ(韓国風おにぎり)	スパゲティ、油、砂糖、さつまいも、米、いりごま、ごま油	牛乳、鶏肉、ひじき、ハム、ツナ、刻みのり	たまねぎ、なす、ズッキーニ、コーン、ホールトマト、にんじん、きゅうり、だいこん、しめじ、もも缶、切り干しだいこん	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	436 kcal 15.5 g 9.9 g 1.6 g	512 kcal 18.2 g 11.3 g 2.0 g		
24	木	ご飯 手作りしゅうまい 小松菜の中華和え ニラの中華スープ パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 バナナマフィン	米、ごま油、シュウマイの皮、砂糖、ホットケーキ粉、油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ	たまねぎ、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、にら、長ねぎ、干しいたけ、パイン缶、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	454 kcal 16.1 g 15.2 g 1.0 g	527 kcal 19.2 g 17.9 g 1.2 g		
25	金	ご飯 鶏肉のオニオンソース オクラの和え物 なすの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、かつお節、油揚げ	たまねぎ、にんにく、しょうが、オクラ、もやし、きゅうり、なす、にんじん、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	468 kcal 19.3 g 17.3 g 1.2 g	548 kcal 23.3 g 20.6 g 1.4 g		
28	月	ご飯 カレーの煮つけ 胡瓜の塩昆布和え 大根の味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 ごまクッキー	米、砂糖、ごま油、小麦粉、バター、いりごま	牛乳、かれい、かまぼこ、塩昆布、高野豆腐	しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	438 kcal 19.6 g 11.4 g 1.3 g	509 kcal 23.7 g 13.3 g 1.6 g		
29	火	冷やし中華 のり塩ポテト わかめスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 そぼろおにぎり	干し中華めん、砂糖、ごま油、じゃがいも、油、いりごま、米	牛乳、鶏ささ身、かにかま、あおのり、わかめ、鶏ひき肉	きゅうり、コーン、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、もも缶、しょうが	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	443 kcal 17.3 g 9.7 g 1.7 g	521 kcal 21.0 g 10.8 g 2.0 g		
30	水	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ いんげんの和え物 和風やさいスープ すいか	牛乳 おかし 牛乳 みかんゼリー	米、パン粉、砂糖、片栗粉、エッグケア	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、粉寒天	たまねぎ、にんじん、いんげん、もやし、チンゲンサイ、なす、コーン、すいか、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	446 kcal 16.4 g 14.2 g 1.3 g	519 kcal 20.2 g 16.1 g 1.7 g		
31	木	ご飯 豚肉のグリル焼き ほうれん草ともやしの磯香和え 油揚げの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 さつま芋蒸しパン	米、油、砂糖、ホットケーキ粉、さつまいも	牛乳、豚肉、刻みのり、油揚げ	しょうが、たまねぎ、しめじ、にんじん、もやし、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、長ねぎ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	463 kcal 17.3 g 16.2 g 1.4 g	536 kcal 20.9 g 18.9 g 1.5 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