



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
柏しんとみ保育園

牛久みらい保育園
柏ECEC保育園

日	曜日	お 昼 の 献 立	主 な 食 材			栄 養 価			
			9時おやつ 15時おやつ	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	金	ご飯 鶏肉のママレード焼き コーンサラダ 小松菜のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ウインナー	マーマレード、コーン、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	465 kcal 17.7 g 16.3 g 1.3 g	543 kcal 21.3 g 19.5 g 1.4 g
4	月	ご飯 さばのみそ煮 わかめの酢の物 おふのすまし汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ふかし南瓜	米、砂糖、いりごま、小町麴、さといも	牛乳、さば、わかめ、かにかま	しょうが、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、みかん缶、かぼちゃ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	440 kcal 15.6 g 15.4 g 1.5 g	514 kcal 18.7 g 17.6 g 1.7 g
5	火	ご飯 ひじき入り鶏つくね ブロッコリーのおかか和え ごぼうの味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 キャロットホットケーキ	米、片栗粉、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、バナナ、にんじんペースト	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	447 kcal 17.8 g 12.9 g 1.2 g	519 kcal 21.6 g 14.8 g 1.4 g
6	水	ご飯 焼肉炒め もやしの中華和え 玉ねぎの中華スープ すいか	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、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、もやし、チンゲンサイ、だいこん、干ししいたけ、すいか	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	514 kcal 16.6 g 18.3 g 1.1 g	607 kcal 20.4 g 21.5 g 1.2 g
7	木	ナポリタン 大根サラダ 里芋のコンソメスープ パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 和風ツナおにぎり	スパゲティ、油、エッグケア、さといも、米	牛乳、ウインナー、ツナ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、きゅうり、コーン、しめじ、セロリ、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	449 kcal 14.6 g 12.2 g 1.8 g	524 kcal 17.9 g 13.7 g 1.8 g
8	金	ご飯 チキンカツ ほうれん草のごま和え なすの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、小麦粉、パン粉、油、すりごま、砂糖	牛乳、鶏肉	ほうれんそう、もやし、にんじん、なす、たまねぎ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	516 kcal 19.8 g 18.0 g 1.2 g	609 kcal 24.0 g 21.4 g 1.3 g
12	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、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、コーン、いんげん、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	469 kcal 16.3 g 15.5 g 1.1 g	552 kcal 19.5 g 18.4 g 1.4 g
13	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、鶏ひき肉、高野豆腐、わかめ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、いんげん、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	440 kcal 15.1 g 11.9 g 1.0 g	517 kcal 18.1 g 13.9 g 1.3 g
14	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、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、たけのこ、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	441 kcal 13.7 g 21.8 g 1.0 g	516 kcal 16.3 g 26.3 g 1.3 g
15	金	三色丼 さつまいもの味噌汁 みかん缶	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、さけフレーク、高野豆腐	コーン、たまねぎ、にんじん、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	452 kcal 17.1 g 14.0 g 1.0 g	532 kcal 20.6 g 16.3 g 1.2 g
18	月	ご飯 あじのごま焼き 高野豆腐の煮物 なめこの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 サーターアングダー	米、いりごま、砂糖、小麦粉、油	牛乳、あじ、高野豆腐	だいこん、にんじん、いんげん、なめこ、たまねぎ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	443 kcal 17.7 g 12.7 g 1.2 g	515 kcal 21.3 g 14.7 g 1.3 g
19	火	食パン ポークチャップ マカロニサラダ 南瓜のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 おかか焼きおにぎり	食パン、油、砂糖、マカロニ、エッグケア、米	牛乳、豚肉、ハム、かつお節	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、かぼちゃ、マッシュルーム、セロリ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	475 kcal 19.2 g 17.7 g 1.8 g	581 kcal 24.0 g 21.2 g 2.1 g
20	水	鶏ごぼうの混ぜ込みご飯 さけの塩焼き もやしの磯香和え 具だくさんの味噌汁 ぶどうゼリー	牛乳 おかし 牛乳 きな粉クッキー	米、油、砂糖、さといも、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉、さけ、ちくわ、刻みのり、きな粉	ごぼう、にんじん、もやし、こまつな、だいこん、しめじ、なす、長ねぎ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	524 kcal 20.1 g 13.6 g 1.7 g	599 kcal 24.5 g 15.9 g 2.0 g
21	木	ご飯 豚ひき肉と春雨のチャプチェ ささみの中華サラダ 豆腐の中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ほうれん草ケーキ	米、ごま油、はるさめ、砂糖、いりごま、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、鶏さ身、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きくらげ、きゅうり、だいこん、干ししいたけ、オレンジ、ほうれん草ペースト	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	459 kcal 17.7 g 14.2 g 0.8 g	537 kcal 21.4 g 16.7 g 1.0 g
22	金	ご飯 鶏肉の唐揚げ甘辛ソース 胡瓜のゆかり和え 油揚げの味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、わかめ	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	460 kcal 19.3 g 14.3 g 1.3 g	537 kcal 23.4 g 16.9 g 1.6 g
25	月	ご飯 さわらのみそマヨ焼き 根菜の煮物 たけのこのすまし汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 さつま芋揚げニョッキ	米、エッグケア、いりごま、油、砂糖、さつまいも、小麦粉	牛乳、さわら、鶏ひき肉	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、いんげん、たけのこ、長ねぎ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	479 kcal 17.2 g 15.1 g 1.2 g	560 kcal 20.8 g 17.3 g 1.4 g
26	火	冷やし豚しゃぶ麺 ちくわの天ぷら えのきの中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 きつねおにぎり	干し中華めん、砂糖、ごま油、小麦粉、油、米	牛乳、豚肉、かにかま、ちくわ、わかめ、油揚げ	きゅうり、コーン、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	481 kcal 17.8 g 13.5 g 1.9 g	568 kcal 21.7 g 15.6 g 2.3 g
27	水	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き キャベツサラダ 玉ねぎのコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 コーン蒸しパン	米、いりごま、パン粉、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、ハム	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム、もも缶、コーン	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	477 kcal 19.6 g 16.7 g 1.3 g	551 kcal 24.0 g 19.4 g 1.5 g
28	木	マーボー丼 野菜ナムル ニラの中華スープ りんごムース	牛乳 おかし 牛乳 ココアバナナケーキ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かまぼこ	たまねぎ、長ねぎ、いんげん、こまつな、もやし、にんじん、にら、干ししいたけ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	505 kcal 17.0 g 15.9 g 1.2 g	598 kcal 21.2 g 18.4 g 1.4 g
29	金	ご飯 大根と鶏肉の和風煮 ほうれん草とツナの和え物 じゃが芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、しらたき、油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、小町麴	牛乳、鶏肉、ツナ	だいこん、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、しめじ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	439 kcal 16.0 g 15.1 g 1.8 g	512 kcal 19.3 g 17.3 g 1.9 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