



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	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	水	あんかけ焼そば しゅうまい 春雨スープ バナナ	牛乳	焼きそばめん、油、	牛乳、豚肉、しばえ	たまねぎ、はくさい、たけのこ、にんじ	エネルギー	479	kcal	560
			おかし	砂糖、片栗粉、はるさ	び、しゅうまい、しらす	ん、干しいたけ、バナナ	蛋白質	17.5	g	21.1
			牛乳	め、米、ごま油	干し		脂 質	15.5	g	18.0
			じゃこおにぎり			塩 分	1.6	g	1.8	
2	木	ご飯 ほっけの塩焼き ブロッコリーのおかか和え 和風ことことスープ オレンジ	牛乳	米、小麦粉、砂糖、	牛乳、ほっけ、かつ	ブロッコリー、キャベツ、だいこん、は	エネルギー	448	kcal	515
			おかし	油	お節、鶏肉	くさい、たまねぎ、いんげん、にんじ	蛋白質	17.5	g	21.2
			牛乳			ん、オレンジ	脂 質	15.0	g	17.1
			サーターアンダギー			塩 分	1.0	g	1.1	
3	金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜の和え物 豆腐の味噌汁 りんご	牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏肉、ちくわ、	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、チ	エネルギー	468	kcal	547
			おかし		絹ごし豆腐	ンゲンサイ、だいこん、長ねぎ、りん	蛋白質	18.4	g	22.2
			牛乳			ご、バナナ	脂 質	15.6	g	17.8
			おかし			塩 分	1.5	g	1.7	
6	月	お月見カレー 胡瓜とツナのサラダ キャベツのコンソメスープ みかん缶	牛乳	米、じゃがいも、油、	牛乳、鶏ひき肉、ツ	たまねぎ、にんじん、いんげん、きゅう	エネルギー	516	kcal	608
			おかし	砂糖、ホットケーキ粉	ナ	り、だいこん、キャベツ、コーン、マッ	蛋白質	16.8	g	20.3
			牛乳			シュールーム、みかん缶、にんじんペー	脂 質	16.0	g	18.7
			キャラットホットケーキ			スト	塩 分	2.1	g	2.6
7	火	食パン 豆腐のトマトグラタン ささ身ともやしのフレンチサラダ 玉ねぎのコンソメスープ バナナ	牛乳	食パン、油、砂糖、小	牛乳、木綿豆腐、豚	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、	エネルギー	439	kcal	502
			おかし	麦粉、バター、米、ご	ひき肉、とろけるチー	しめじ、セロリ、バナナ、コーン、長ね	蛋白質	20.3	g	23.4
			麦茶	ま油	ズ、鶏ささ身、ハム	ぎ	脂 質	15.4	g	16.6
			チャーハンおにぎり			塩 分	1.7	g	1.9	
8	水	ご飯 鶏肉の塩唐揚げ 大根のごま和え おふの味噌汁 柿	牛乳	米、片栗粉、小麦	牛乳、鶏肉	だいこん、こまつな、にんじん、たま	エネルギー	516	kcal	609
			おかし	粉、油、すりごま、砂		ねぎ、なめこ、かき、バナナ	蛋白質	18.0	g	22.1
			牛乳	糖、小町麴			脂 質	20.3	g	24.6
			バナナケーキ			塩 分	1.1	g	1.2	
9	木	ご飯 肉じゃが 白菜の和え物 油揚げの味噌汁 パイナップル	牛乳	米、じゃがいも、しら	牛乳、豚肉、かまぼ	たまねぎ、にんじん、いんげん、はく	エネルギー	455	kcal	532
			おかし	たき、油、砂糖、ホット	こ、油揚げ、ゆで小	さい、もやし、だいこん、パイナップ	蛋白質	16.0	g	19.5
			牛乳	ケーキ粉	豆		脂 質	14.0	g	16.5
			小倉抹茶蒸しパン			塩 分	1.3	g	1.5	
10	金	ブルコギ丼 チンゲン菜のナムル コーンの中華スープ ヨーグルト	牛乳	米、ごま油、砂糖、片	牛乳、豚肉、かにか	たまねぎ、ピーマン、にんじん、チン	エネルギー	489	kcal	579
			おかし	栗粉	ま、ヨーグルト	ンゲンサイ、もやし、コーン、干しいた	蛋白質	17.3	g	20.7
			牛乳			け、みかん缶	脂 質	15.6	g	18.6
			おかし			塩 分	0.7	g	0.7	
14	火	さつま芋ご飯 カレーの照り焼き 五目煮 なめこの味噌汁 もも缶	牛乳	米、さつまいも、黒ご	牛乳、かれい、ちくわ	れんこん、にんじん、ごぼう、いんげ	エネルギー	454	kcal	532
			おかし	ま、砂糖、小麦粉、パ		ん、なめこ、たまねぎ、長ねぎ、もも	蛋白質	17.8	g	21.5
			牛乳	ター		缶、かぼちゃペースト	脂 質	10.3	g	12.1
			南瓜クッキー			塩 分	1.4	g	1.8	
15	水	ちゃんぽん麺 ぎょうざ 棒々鶏 バナナ	牛乳	干し中華めん、ごま	牛乳、豚肉、かまぼ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にん	エネルギー	501	kcal	591
			おかし	油、砂糖、すりごま、	こ、豆乳、餃子、鶏さ	じん、きくらげ、だいこん、きゅうり、パ	蛋白質	20.6	g	25.1
			牛乳	米	さ身	バナナ、コーン	脂 質	12.8	g	14.6
			コーンおにぎり			塩 分	1.7	g	2.0	
16	木	ご飯 豚肉の甘みそ炒め キャベツとしらすの和え物 さといものすまし汁 みかん缶	牛乳	米、油、砂糖、さとい	牛乳、豚肉、しらす干	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャ	エネルギー	474	kcal	554
			おかし	も、食パン、エッグケ	し、ツナ	ベツ、だいこん、みかん缶、きゅうり	蛋白質	18.1	g	22.3
			牛乳	ア			脂 質	15.9	g	18.5
			ツナサンド			塩 分	1.6	g	1.9	
17	金	焼き鳥丼 小松菜の納豆和え 具だくさんの味噌汁 ぶどうムース	牛乳	米、砂糖、油	牛乳、鶏肉、刻みの	たまねぎ、長ねぎ、いんげん、もや	エネルギー	500	kcal	589
			おかし		り、納豆	し、こまつな、にんじん、しめじ、ごぼ	蛋白質	18.9	g	23.6
			牛乳			う、はくさい	脂 質	16.4	g	18.9
			おかし			塩 分	1.5	g	1.7	
20	月	ご飯 さけのタルタルソース フレンチサラダ ベーコンのコンソメスープ パイナップル	牛乳	米、パン粉、油、エッ	牛乳、さけ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅう	エネルギー	482	kcal	561
			おかし	グケア、砂糖、ホット		り、コーン、マッシュルーム、パイナップ	蛋白質	18.9	g	23.3
			牛乳	ケーキ粉			脂 質	16.4	g	19.5
			ココア蒸しパン			塩 分	1.5	g	1.7	
21	火	ご飯 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 わかめの酢の物 ニラの味噌汁 バナナ	牛乳	米、油、砂糖、片栗	牛乳、厚揚げ、鶏ひ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、も	エネルギー	469	kcal	551
			おかし	粉、いりごま、小町	き肉、わかめ、かにか	やし、にら、えのきたけ、バナナ	蛋白質	15.6	g	18.9
			牛乳	麴、じゃがいも	ま		脂 質	16.0	g	19.1
			じゃが芋もち			塩 分	1.5	g	1.7	
22	水	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 和風サラダ さつまいものすまし汁 ヤクルト	牛乳	米、砂糖、油、さつま	牛乳、鶏肉、ハム、ヤ	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、た	エネルギー	459	kcal	529
			おかし	いも、いりごま	クルト、粉寒天	まねぎ、オレンジジュース、みかん缶	蛋白質	18.0	g	21.8
			牛乳				脂 質	14.0	g	16.3
			クラッシュゼリー			塩 分	1.0	g	1.2	
23	木	ミートスパゲティ 白菜サラダ 南瓜豆乳スープ オレンジ	牛乳	スパゲティ、油、砂	牛乳、豚ひき肉、ウイ	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅう	エネルギー	486	kcal	577
			おかし	糖、米、黒ごま	ンナー、豆乳	り、コーン、かぼちゃ、オレンジ	蛋白質	19.1	g	22.9
			牛乳				脂 質	13.9	g	16.4
			ごま塩おにぎり			塩 分	1.2	g	1.5	
24	金	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め 小松菜の磯香和え いんげんの味噌汁 みかん缶	牛乳	米、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、刻みのり	キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、こまつ	エネルギー	438	kcal	510
			おかし			な、もやし、にんじん、いんげん、しめ	蛋白質	15.8	g	18.9
			牛乳			じ、みかん缶	脂 質	15.1	g	17.9
			おかし			塩 分	1.2	g	1.3	
27	月	ご飯 あじの南蛮揚げ キャベツのゆかり和え 切干大根の味噌汁 パイナップル	牛乳	米、片栗粉、油、砂	牛乳、あじ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャ	エネルギー	461	kcal	537
			おかし	糖、ホットケーキ粉		ベツ、きゅうり、切り干しだいこん、し	蛋白質	16.7	g	20.2
			牛乳			めじ、パイナップル、いちごジャム	脂 質	13.7	g	16.2
			ストロベリーマフィン			塩 分	1.4	g	1.6	
28	火	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ 白菜のコンソメスープ もも缶	牛乳	米、油、パン粉、砂	牛乳、鶏肉、ウイン	ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、に	エネルギー	460	kcal	535
			おかし	糖、ぎょうざの皮	ナー、とろけるチー	んじん、はくさい、かぼちゃ、マッシュ	蛋白質	19.6	g	23.5
			牛乳		ーズ	ルーム、もも缶	脂 質	15.9	g	18.7
			餃子ピザ			塩 分	1.3	g	1.5	
29	水	豚汁うどん 青のりポテト もやしの塩昆布和え オレンジ	牛乳	干しうどん、油、じゃ	牛乳、豚肉、あおの	だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、	エネルギー	472	kcal	558
			おかし	がいも、ごま油、米	り、塩昆布	長ねぎ、もやし、こまつな、オレンジ	蛋白質	16.7	g	20.1
			牛乳				脂 質	11.5	g	13.6
			焼おにぎり			塩 分	3.5	g	4.2	
30	木	ご飯 さばのカレー焼き ほうれん草の和え物 たけのこのすまし汁 パイナップル	牛乳	米、油、小麦粉、砂	牛乳、さば、きな粉	ほうれんそう、もやし、にんじん、たけ	エネルギー	485	kcal	569
			おかし	糖、片栗粉		のこ、たまねぎ、いんげん、パイナップ	蛋白質	15.8	g	18.8
			牛乳				脂 質	18.6	g	22.3
			きな粉サブレ			塩 分	0.8	g	0.9	
31	金	チキンライス コールスローサラダ ウインナーのコンソメスープ もも缶	牛乳	米、油、砂糖、ぎょう	牛乳、鶏肉、ウイン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャ	エネルギー	507	kcal	601
			おかし	ざの皮、エッグケア、	ナー	ベツ、きゅうり、コーン、ブロッコリー、	蛋白質	16.4	g	19.9
			牛乳	さつまいも		セロリ、もも缶、かぼちゃ	脂 質	13.9	g	16.3
			かぼちゃ茶巾			塩 分	1.6	g	1.8	

★未満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