



こんだてひょう

社会福祉法人 童心会
柏さかさい保育園 牛久みらい保育園
柏中央保育園 柏ECEC保育園
柏しんとみ保育園

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	月	ご飯 さばのうま煮 わかめの酢の物 里芋の味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 きなこホットケーキ	米、砂糖、さといも、 ホットケーキ粉	牛乳、さば、わかめ、 かにかま、きな粉	しょうが、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、だいこん、パイン缶	エネルギー 475 kcal 蛋白質 16.9 g 脂 質 16.1 g 塩 分 1.9 g	557 kcal 蛋白質 20.4 g 脂 質 18.9 g 塩 分 2.2 g
2	火	ご飯 チキン南蛮 大根のゆかりあえ なめこの味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 フルーツポンチ	米、小麦粉、油、砂糖、 エッグケア	牛乳、鶏肉	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、 なめこ 水煮、長ねぎ、バナナ、もも缶、 パイン缶、みかん缶	エネルギー 523 kcal 蛋白質 17.5 g 脂 質 21.5 g 塩 分 1.4 g	620 kcal 蛋白質 21.2 g 脂 質 25.7 g 塩 分 1.6 g
3	水	味噌ラーメン ぎょうざ チンゲン菜の中華和え オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 塩昆布おにぎり	干し中華めん、ごま油、油、すりごま、 砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、餃子、 塩昆布	長ねぎ、もやし、コーン、にんじん、 にら、チンゲンサイ、だいこん、オレンジ	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.5 g 脂 質 13.2 g 塩 分 2.2 g	562 kcal 蛋白質 21.3 g 脂 質 15.2 g 塩 分 2.9 g
4	木	ご飯 肉野菜炒め 切り干し大根の煮物 えのきの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 カルピスゼリー	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ、 カルピス、粉寒天	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ピーマン、切り干しだいこん、いんげん、 えのきたけ、長ねぎ、みかん缶	エネルギー 434 kcal 蛋白質 15.8 g 脂 質 13.2 g 塩 分 1.5 g	508 kcal 蛋白質 19.1 g 脂 質 15.4 g 塩 分 1.7 g
5	金	ご飯 鶏肉の照り焼き もやしの納豆和え 高野豆腐の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖	牛乳、鶏肉、納豆、 高野豆腐	もやし、ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、しめじ、もも缶	エネルギー 471 kcal 蛋白質 19.9 g 脂 質 16.7 g 塩 分 1.2 g	553 kcal 蛋白質 24.3 g 脂 質 19.8 g 塩 分 1.3 g
8	月	ご飯 アジのかば焼き 白菜の和え物 たまねぎの味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 リッツサンド	米、片栗粉、油、砂糖、 小町麴	牛乳、あじ	はくさい、こまつな、だいこん、 にんじん、たまねぎ、いんげん、 パイン缶、ブルーベリージャム	エネルギー 386 kcal 蛋白質 9.8 g 脂 質 11.2 g 塩 分 1.2 g	443 kcal 蛋白質 11.6 g 脂 質 12.6 g 塩 分 1.3 g
9	火	肉うどん 青のりポテト キャベツの香り漬け バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ケチャップおにぎり	干しうどん、じゃがいも、 油、いりごま、砂糖、米	牛乳、豚肉、油揚げ、 あおのり、ハム	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、 キャベツ、きゅうり、レモン汁、 バナナ	エネルギー 510 kcal 蛋白質 18.2 g 脂 質 14.1 g 塩 分 3.8 g	601 kcal 蛋白質 22.2 g 脂 質 16.4 g 塩 分 4.5 g
10	水	ご飯 鶏肉のみそ焼き 胡瓜のなめたけ和え たけのこのすまし汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアケーキ	米、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏肉	きゅうり、もやし、にんじん、 なめたけ、たけのこ、たまねぎ、 長ねぎ、みかん缶	エネルギー 473 kcal 蛋白質 18.2 g 脂 質 16.3 g 塩 分 1.1 g	552 kcal 蛋白質 22.4 g 脂 質 18.9 g 塩 分 1.4 g
11	木	ボークカレーライス ブロッコリーサラダ ほうれん草のコンソメスープ なし	牛乳 おかし 牛乳 バナナの包み焼き	米、じゃがいも、油、砂糖、 ぎょうざの皮	牛乳、豚肉、かにかま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 キャベツ、ほうれんそう、 マッシュルーム、なし、バナナ	エネルギー 463 kcal 蛋白質 14.7 g 脂 質 13.8 g 塩 分 1.8 g	542 kcal 蛋白質 17.8 g 脂 質 15.7 g 塩 分 2.1 g
12	金	ご飯 まさご揚げ かみかみサラダ しめじの味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、油、エッグ ケア、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 しばえび、ひじき、さきいか、 わかめ	にんじん、だいこん、きゅうり、 しめじ、たまねぎ、ごぼう、 パイン缶	エネルギー 458 kcal 蛋白質 16.0 g 脂 質 16.0 g 塩 分 1.1 g	536 kcal 蛋白質 19.1 g 脂 質 19.0 g 塩 分 1.4 g
16	火	ご飯 さわらの西京焼き 南瓜の煮つけ 具だくさんすまし汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ちんすこう	米、砂糖、小麦粉、油	牛乳、さわら、高野豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 ごぼう、もも缶	エネルギー 484 kcal 蛋白質 16.9 g 脂 質 15.0 g 塩 分 0.9 g	564 kcal 蛋白質 20.6 g 脂 質 17.4 g 塩 分 0.9 g
17	水	ご飯 ミートローフ ハムサラダ コーンのコンソメスープ ジョア	牛乳 おかし 牛乳 抹茶マーブルケーキ	米、片栗粉、油、砂糖、 じゃがいも、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、ハム、 ジョア(プレーン)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、コーン、 セロリ	エネルギー 508 kcal 蛋白質 19.3 g 脂 質 15.8 g 塩 分 1.4 g	579 kcal 蛋白質 22.7 g 脂 質 18.2 g 塩 分 1.6 g
18	木	エビピラフ マカロニサラダ キャベツのコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 パインマドレーヌ	米、油、マカロニ、エッグ ケア、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、しばえび、ハム、 卵	たまねぎ、にんじん、コーン、 きゅうり、キャベツ、セロリ、 マッシュルーム、オレンジ、 パイン缶	エネルギー 485 kcal 蛋白質 15.2 g 脂 質 16.2 g 塩 分 1.6 g	570 kcal 蛋白質 18.2 g 脂 質 18.7 g 塩 分 1.8 g
19	金	ご飯 コロッケ いんげんのおかか和え 豆腐の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、小麦粉、 パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、 かつお節、絹ごし豆腐、 わかめ	たまねぎ、いんげん、もやし、 にんじん、みかん缶	エネルギー 491 kcal 蛋白質 15.0 g 脂 質 16.1 g 塩 分 1.3 g	575 kcal 蛋白質 18.3 g 脂 質 18.8 g 塩 分 1.5 g
22	月	ご飯 カレイの野菜あんかけ キャベツの塩昆布和え おふの味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 大学芋	米、砂糖、片栗粉、ごま油、 小町麴、さつまいも、油、 いりごま	牛乳、かれい、かまぼこ、 塩昆布	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 キャベツ、だいこん、ごぼう、 パイン缶	エネルギー 442 kcal 蛋白質 18.6 g 脂 質 10.0 g 塩 分 1.6 g	517 kcal 蛋白質 22.8 g 脂 質 11.0 g 塩 分 1.9 g
24	水	ガバオライス 大根サラダ チンゲン菜のコンソメスープ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 おかし 牛乳 スコーン	米、ごま油、砂糖、片栗粉、 油、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉、ヨーグルト	たまねぎ、ピーマン、にんじん、 コーン、だいこん、きゅうり、 チンゲンサイ、ブルーベリージャム	エネルギー 472 kcal 蛋白質 15.7 g 脂 質 14.3 g 塩 分 1.0 g	553 kcal 蛋白質 19.0 g 脂 質 16.5 g 塩 分 1.3 g
25	木	和風きのこパスタ かにかまサラダ かぼちゃのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 カレーおにぎり	スパゲティ、油、砂糖、米	牛乳、しらす干し、刻みのり、 かにかま、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、 しめじ、にんじん、もやし、 きゅうり、かぼちゃ、セロリ、 バナナ	エネルギー 442 kcal 蛋白質 15.7 g 脂 質 10.4 g 塩 分 1.5 g	516 kcal 蛋白質 19.2 g 脂 質 11.6 g 塩 分 1.6 g
26	金	ご飯 鶏肉のスタミナ焼き ほうれん草の磯香和え 白菜の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖	牛乳、鶏肉、刻みのり、 油揚げ	ほうれんそう、もやし、にんじん、 はくさい、たまねぎ、もも缶	エネルギー 454 kcal 蛋白質 18.6 g 脂 質 16.5 g 塩 分 1.0 g	528 kcal 蛋白質 22.2 g 脂 質 19.7 g 塩 分 1.1 g
29	月	ご飯 さけのパン粉焼き フレンチサラダ じゃが芋のコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 りんごケーキ	米、パン粉、油、砂糖、 じゃがいも、ホットケーキ粉	牛乳、さけ、ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、みかん缶、りんご	エネルギー 452 kcal 蛋白質 17.0 g 脂 質 14.3 g 塩 分 1.2 g	526 kcal 蛋白質 20.7 g 脂 質 16.3 g 塩 分 1.4 g
30	火	ご飯 豆腐とひき肉のチャンプル 小松菜のごま和え わかめの味噌汁 なし	牛乳 おかし 牛乳 ごぼうチップ	米、ごま油、すりごま、 砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 ちくわ、わかめ、あおのり	たまねぎ、にんじん、にら、 こまつな、もやし、長ねぎ、 なし、ごぼう	エネルギー 442 kcal 蛋白質 16.4 g 脂 質 18.4 g 塩 分 1.4 g	512 kcal 蛋白質 20.2 g 脂 質 21.6 g 塩 分 1.4 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