



1月 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	主な食材	体の調子を整えるもの	栄養価			
			15時おやつ			乳児	幼児		
5	月	あんかけ丼 わかめの味噌汁 パイント缶	牛乳 おかし 牛乳 きなこ蒸しパン	米、砂糖、片栗粉、ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏ひき肉、高野豆腐、わかめ、きな粉	たまねぎ、たけのこ、にんじん、いんげん、だいこん、パイント缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	440 kcal 16.2 g 11.4 g 1.2 g	515 kcal 19.9 g 13.1 g 1.4 g
6	火	ご飯 焼きさばのカレーあん フレンチサラダ ベーコンのコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おしるこ	米、片栗粉、油、砂糖、さつまいも	牛乳、さば、ベーコン、こしあん	たまねぎ、チングンサイ、コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	475 kcal 16.5 g 15.9 g 1.4 g	555 kcal 20.3 g 18.8 g 1.6 g
7	水	ご飯 松風焼き 紅白なます 田作り お麸のすまし汁	牛乳 おかし 牛乳 七草がゆ	米、片栗粉、砂糖、いりごま、小町麩	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、いわし(小魚)	たまねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、みかん缶、七草	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	438 kcal 18.3 g 11.5 g 1.2 g	512 kcal 22.3 g 13.1 g 1.3 g
8	木	ナポリタン キャベツとツナのサラダ じゃがいものコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 夕焼けおにぎり	スペグティ、油、砂糖、じゃがいも、米	牛乳、ウインナー、ツナ、刻み昆布、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、しめじ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	468 kcal 16.1 g 12.7 g 1.9 g	547 kcal 19.5 g 14.4 g 2.2 g
9	金	ご飯 肉野菜炒め 胡瓜のなめたけ和え 厚揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、厚揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、はくさい、なめたけ、ごぼう、こまつな、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	452 kcal 16.5 g 15.5 g 1.4 g	529 kcal 19.8 g 18.3 g 1.8 g
13	火	ご飯 カレイの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 里芋の味噌汁 パイント缶	牛乳 おかし 牛乳 バナナケーキ	米、砂糖、片栗粉、油、さといも、小麦粉	牛乳、かれい、高野豆腐	しょうが、だいこん、にんじん、いんげん、たまねぎ、パイント缶、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	465 kcal 17.1 g 13.5 g 1.5 g	539 kcal 20.8 g 15.5 g 1.7 g
14	水	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜のおかか和え 豚汁 ヤクルト	牛乳 おかし 牛乳 さつま芋もち	米、砂糖、ごま油、さつまいも、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、かまぼこ、かつお節、豚肉、ヤクルト	こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、しめじ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	531 kcal 19.0 g 18.2 g 1.4 g	617 kcal 23.1 g 21.3 g 1.5 g
誕生会									
15	木	ガパオライス わかめの中華サラダ 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 おかし 牛乳 マーマレードサブレ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏ひき肉、わかれい、ヨーグルト	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ヨーン、きゅうり、もやし、いんげん、たけのこ、みかん缶、マーマレード	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	479 kcal 16.0 g 15.0 g 1.0 g	567 kcal 19.2 g 17.2 g 1.1 g
16	金	ご飯 豚肉と大根の炒め煮 白菜のゆかり和え なめこの味噌汁 りんご(2~5歳児)	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ちくわ、木綿豆腐	だいこん、たまねぎ、にんじん、れんこん、長ねぎ、はくさい、チングンサイ、なめこ、りんご、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	462 kcal 15.2 g 14.8 g 1.2 g	522 kcal 18.0 g 17.5 g 1.4 g
19	月	ご飯 白身魚フライ ほうれん草のごま和え 南瓜の味噌汁 パイント缶	牛乳 おかし 牛乳 いちごマフィン	米、パン粉、油、すりごま、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、たら、油揚げ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、パイント缶、いちごジャム	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	483 kcal 17.1 g 16.2 g 1.2 g	569 kcal 20.6 g 19.5 g 1.4 g
20	火	食パン 豚肉と大豆のトマト煮 コールスローサラダ コーンのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 カレーおにぎり	食パン、マカロニ、油、砂糖、エッグケア、米	牛乳、豚肉、茹で大豆、ハム、鶏ひき肉	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、セロリ、マッシュルーム、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	479 kcal 20.1 g 17.1 g 2.0 g	584 kcal 25.0 g 20.7 g 2.4 g
21	水	ご飯 鶏肉のみぞ焼き ひじきの煮物 かぶのすまし汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 レーズン蒸しパン	米、砂糖、ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏肉、ひじき、ちくわ	しょうが、にんじん、かぶ、たまねぎ、みかん缶、干しうどう	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	445 kcal 17.9 g 14.5 g 1.2 g	515 kcal 21.6 g 16.5 g 1.4 g
22	木	ご飯 八宝菜 いんげんの中華風和え物 豆腐の中華スープ りんご(2~5歳児)	牛乳 おかし 牛乳 メロンパンクッキー	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、小麦粉、バター、グラニュー糖	牛乳、豚肉、しばえび、かにかま、絹ごし豆腐、卵	はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、いんげん、もやし、長ねぎ、りんご、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	481 kcal 15.8 g 16.1 g 1.0 g	539 kcal 19.0 g 18.6 g 1.0 g
23	金	チキンカレーライス かみかみサラダ 玉ねぎのコンソメスープ ぶどうゼリー	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、油、エッグケア、ごま油	牛乳、鶏肉、さきいか	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、こまつな、えのきだけ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	529 kcal 15.2 g 17.0 g 2.2 g	625 kcal 18.5 g 19.7 g 2.7 g
26	月	ご飯 さけのマヨネーズ焼き キャベツの磯香和え 油揚げの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 大学芋	米、エッグケア、砂糖、さつまいも、油、いりごま	牛乳、さけ、ちくわ、刻みのり、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、長ねぎ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	464 kcal 17.6 g 14.5 g 1.2 g	541 kcal 21.5 g 16.6 g 1.3 g
27	火	味噌ラーメン しゅうまい チングン菜のナムル りんご(2~5歳児) バナナ(0~1歳児)	牛乳 おかし 牛乳 和風ツナおにぎり	干し中華めん、油、すりごま、ごま油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、しゅうまい、ツナ	もやし、コーン、にんじん、にら、チングンサイ、はくさい、りんご、バナナ、たまねぎ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	505 kcal 19.3 g 13.4 g 2.5 g	576 kcal 23.4 g 15.2 g 3.0 g
28	水	ご飯 豆腐と豚肉のチャンプルー 大根とわかめのしらす和え 和風スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 シュガートースト	米、ごま油、砂糖、食パン、グラニュー糖、バター	牛乳、木綿豆腐、豚肉、わかめ、しらす干し、鶏肉	たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、かぼちゃ、長ねぎ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	502 kcal 19.7 g 17.9 g 1.3 g	591 kcal 24.3 g 21.3 g 1.8 g
29	木	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め 胡瓜の酢の物 えのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ココアちゃんすこう	米、ごま油、砂糖、小麦粉、油、砂糖、いりごま	牛乳、鶏肉、かまぼこ	長ねぎ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、えのきだけ、ほうれんそう、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	490 kcal 16.5 g 16.4 g 1.0 g	572 kcal 19.7 g 19.7 g 1.3 g
30	金	ご飯 ヤムニヨムチキン 春雨サラダ 白菜の中華スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、いりごま	牛乳、鶏肉、ハム	いちごジャム、にんじん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、干しいたけ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	509 kcal 17.4 g 19.8 g 1.4 g	596 kcal 21.3 g 23.1 g 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・食べる子元気