



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	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
5	月	あんかけ丼 わかめの味噌汁 パイン缶	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、パイン缶	エネルギー 440 kcal 蛋白質 16.2 g 脂 質 11.4 g 塩 分 1.2 g	515 kcal 19.9 g 13.1 g 1.4 g
6	火	ご飯 焼きそばのカレーあん 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、チンゲンサイ、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 475 kcal 蛋白質 16.5 g 脂 質 15.9 g 塩 分 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 お麴のすまし汁	牛乳 おかし 牛乳 七草がゆ	米、片栗粉、砂糖、 いりごま、小町麴	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 438 kcal 蛋白質 18.3 g 脂 質 11.5 g 塩 分 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	スパゲティ、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 468 kcal 蛋白質 16.1 g 脂 質 12.7 g 塩 分 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 452 kcal 蛋白質 16.5 g 脂 質 15.5 g 塩 分 1.4 g	529 kcal 19.8 g 18.3 g 1.8 g
13	火	ご飯 カレーの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 里芋の味噌汁 パイン缶	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、パイン缶、バナナ	エネルギー 465 kcal 蛋白質 17.1 g 脂 質 13.5 g 塩 分 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 531 kcal 蛋白質 19.0 g 脂 質 18.2 g 塩 分 1.4 g	617 kcal 23.1 g 21.3 g 1.5 g
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 マーメレードサブレ	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 かめ、ヨーグルト	たまねぎ、ピーマン、にんじん、コー ン、きゅうり、もやし、いんげん、たけ のこ、みかん缶、マーメレード	エネルギー 479 kcal 蛋白質 16.0 g 脂 質 15.0 g 塩 分 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 ごん、長ねぎ、はくさい、チンゲンサ イ、なめこ、りんご、バナナ	エネルギー 462 kcal 蛋白質 15.2 g 脂 質 14.8 g 塩 分 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、パイン缶、いちご ジャム	エネルギー 483 kcal 蛋白質 17.1 g 脂 質 16.2 g 塩 分 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 479 kcal 蛋白質 20.1 g 脂 質 17.1 g 塩 分 2.0 g	584 kcal 25.0 g 20.7 g 2.4 g
21	水	ご飯 鶏肉のみそ焼き 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、干しぶどう	エネルギー 445 kcal 蛋白質 17.9 g 脂 質 14.5 g 塩 分 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 481 kcal 蛋白質 15.8 g 脂 質 16.1 g 塩 分 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、えのきたけ	エネルギー 529 kcal 蛋白質 15.2 g 脂 質 17.0 g 塩 分 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 464 kcal 蛋白質 17.6 g 脂 質 14.5 g 塩 分 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 チンゲン菜のナムル 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 ゲンサイ、はくさい、りんご、バナナ、 たまねぎ	エネルギー 505 kcal 蛋白質 19.3 g 脂 質 13.4 g 塩 分 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 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 502 kcal 蛋白質 19.7 g 脂 質 17.9 g 塩 分 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	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、えのきたけ、ほう れんそう、オレンジ	エネルギー 490 kcal 蛋白質 16.5 g 脂 質 16.4 g 塩 分 1.0 g	572 kcal 19.7 g 19.7 g 1.3 g
30	金	ご飯 ヤムニョムチキン 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、はるさめ、ごま油	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、干ししいたけ、みか ん缶	エネルギー 509 kcal 蛋白質 17.4 g 脂 質 19.8 g 塩 分 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・食べる子元氣