



# 9月のこんだてひょう



社会福祉法人 童心会  
柏さかい保育園  
柏中央保育園  
柏しんども保育園

牛久久ら保育園  
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	
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	未満児	以上児		
1	木	ミートスパゲティ ハムサラダ 小松菜のコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ゆかりおにぎり	スパゲティ、油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、しめじ、コーン、もも缶	501 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.6 g 塩分 1.6 g	591 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.2 g 塩分 2.0 g	
2	金	ご飯 肉野菜炒め ほうれん草の和え物 なすの味噌汁 なし	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きくらげ、にんにく、しょうが、ほうれん草、もやし、なす、だいこん、わかめ、なし	460 Kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.6 g 塩分 1.5 g	536 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.2 g 塩分 1.6 g	
5	月	ひじきの混ぜご飯 カレイの煮つけ 胡瓜の和え物 玉ねぎの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 南瓜クッキー	米、油、砂糖、いりごま、小麦粉	牛乳、かつお節、かじり、豆乳	ひじき、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、しめじ、パイン缶、かぼちゃ	471 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.1 g 塩分 1.5 g	551 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14.1 g 塩分 1.9 g	
6	火	ご飯 酢鶏風炒め 野菜のナムル 豆腐の中華スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 バナナマフィン	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、豆乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、キャベツ、だいこん、干しいたけ、いんげん、もも缶、バナナ	468 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.1 g 塩分 1.0 g	547 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.0 g 塩分 1.1 g	
7	水	冷やしつねうどん 野菜かき揚げ 小松菜の和え物 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 さけおにぎり	干しうどん、砂糖、小麦粉、油、米	牛乳、油揚げ、しらすずし、ちくわ、さけフレーク	わかめ、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、コーン、こまつな、もやし、オレンジ	464 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.8 g 塩分 3.2 g	553 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.7 g 塩分 3.9 g	
8	木	ベジタブルカレーライス コールスローサラダ ほうれん草のコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ぶどうゼリー	米、油、エッグゲア、砂糖	牛乳、豚肉、ハム	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、マッシュルーム、みかん缶、ぶどうジュース、粉寒天	473 Kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.7 g 塩分 2.2 g	583 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.2 g 塩分 2.6 g	
9	金	ご飯 鶏つくねの磯辺焼き キャベツのゆかり和え もやしの味噌汁 なし	牛乳 おかし 牛乳 じゃが芋焼き団子	米、片栗粉、じゃがいも、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、ウインナー、とろけるチーズ	しょうが、たまねぎ、焼きのり、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、もやし、えのきたけ、なし	454 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.8 g 塩分 1.9 g	528 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 g	
12	月	二色丼 きんぴら わかめの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 さつま芋蒸しパン	米、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉、油、さつまいも、黒ごま	牛乳、鶏ひき肉、卵、ちくわ、豆乳	しょうが、ごぼう、にんじん、ピーマン、わかめ、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、もも缶	484 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.1 g 塩分 1.6 g	598 Kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.9 g 塩分 1.9 g	
13	火	ご飯 まぐろの和風煮 小松菜のごま和え 厚揚げの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 マカロニきな粉	米、片栗粉、油、じゃがいも、砂糖、すりごま、マカロニ	牛乳、まぐろ、かじりごま、厚揚げ、きな粉	にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、こまつな、キャベツ、だいこん、パイン缶	453 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.0 g 塩分 1.4 g	530 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.6 g	
14	水	ご飯 鶏肉のレモンパン粉焼き フレンチサラダ じゃが芋のコンソメスープ ブルーチェ	牛乳 おかし 牛乳 スコーン	米、砂糖、パン粉、油、じゃがいも、小麦粉	牛乳、鶏肉、ツナ、豆乳	レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン	505 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.3 g 塩分 1.8 g	593 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.0 g 塩分 2.1 g	
15	木	あんかけ焼きそば チンゲン菜の中華和え ニラの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 夕焼けおにぎり	焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豚肉、しばえび、ちくわ、油揚げ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、きくらげ、チンゲンサイ、もやし、にら、しめじ、いんげん、オレンジ	447 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.0 g 塩分 1.1 g	527 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.8 g 塩分 1.4 g	
16	金	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 切り干し大根のサラダ ほうれん草の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ハム、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、切り干しだいこん、もやし、きゅうり、ほうれん草、みかん缶	465 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.1 g 塩分 1.4 g	545 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.9 g 塩分 1.6 g	
20	火	カレーピラフ ツナサラダ さつま芋のコンソメスープ パン缶	牛乳 おかし 牛乳 ココア豆腐ドーナツ	米、油、砂糖、さつまいも、ホットケーキ粉、グラニュー糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ、ベーコン、絹ごし豆腐	コーン缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、わかめ、いんげん、パイン缶	480 Kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.3 g 塩分 1.6 g	566 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g	
21	水	ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜の納豆和え 大根の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ジャムサンド	米、砂糖、食パン	牛乳、鶏肉、納豆	キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、みかん缶、ブルーベリージャム	479 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.7 g 塩分 1.5 g	564 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.2 g 塩分 1.7 g	
22	木	ご飯 手作り春巻 胡瓜とさきみの中華サラダ チンゲン菜の中華スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、春巻の皮、はるさめ、砂糖、ごま油、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身	にんじん、たけのこ、干しいたけ、にら、しょうが、きゅうり、もやし、コーン、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、もも缶	483 Kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.9 g 塩分 0.8 g	563 Kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.6 g 塩分 1.0 g	
26	月	ご飯 さけの塩焼き 高野豆腐と鶏肉の煮物 具だくさん味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 大学芋	米、砂糖、さつまいも、油、黒ごま	牛乳、さけ、鶏肉、高野豆腐	にんじん、だいこん、いんげん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、パイン缶	449 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.6 g 塩分 1.2 g	528 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.6 g 塩分 1.6 g	
27	火	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの塩昆布和え なめこの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 レーズン蒸しパン	米、油、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、かまぼこ、絹ごし豆腐、豆乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、塩昆布、なめこ、長ねぎ、みかん缶、干しぶどう	479 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.0 g 塩分 1.5 g	559 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.5 g 塩分 1.6 g	
28	水	ご飯 マーボーナス ほうれん草のナムル わかめスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 キャラットホットケーキ	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、いりごま、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、かじりかま、豆乳	なす、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、ほうれん草、もやし、わかめ、たけのこ、干しいたけ、バナナ	459 Kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.8 g 塩分 1.4 g	537 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.4 g 塩分 1.6 g	
29	木	ロールパン スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 菜飯おにぎり	ロールパン、食パン、じゃがいも、エッグゲア、米	牛乳、ウインナー、卵、とろけるチーズ、ベーコン	たまねぎ、ピーマン、しめじ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン缶、セロリ、オレンジ、こまつな	435 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.4 g 塩分 2.3 g	544 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.4 g 塩分 2.7 g	
30	金	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 胡瓜の酢の物 お麩のすまし汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖、いりごま、小町麩	牛乳、鶏肉	きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、もも缶	467 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.6 g 塩分 0.9 g	547 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.3 g 塩分 1.3 g	

★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