



11月のこんだてひょう



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	未満児	以上児	
1	火	ご飯 豚肉と厚揚げのうま煮 キャベツの和え物 しめじの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 りんご蒸しパン	米、油、砂糖、片栗粉、ホットケーキ粉	牛乳、厚揚げ、豚肉、かまぼこ、豆乳	こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、しめじ、ごぼう、オレンジ、りんご	544 Kcal 20.7 g 17.1 g 1.4 g	464 Kcal 17.3 g 14.3 g 1.3 g
2	水	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き 大根サラダ たけのこのすまし汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ココアちんすこう	米、油、砂糖、小麦粉	牛乳、さけ、ちくわ、絹ごし豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、だいこん、もやし、たけのこ、いんげん、バナナ	575 Kcal 22.6 g 17.0 g 1.2 g	492 Kcal 18.7 g 14.5 g 1.1 g
4	金	醤油ラーメン しゅうまい 野菜のナムル みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 五目おにぎり	干し中華めん、油、ごま油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、なると、しゅうまい、油揚げ	もやし、にんじん、コーン、わかめ、チンゲンサイ、キャベツ、みかん缶、干しいたけ、ごぼう、いんげん	575 Kcal 22.5 g 14.8 g 2.5 g	486 Kcal 18.4 g 12.4 g 2.0 g
7	月	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 和風サラダ 玉ねぎの味噌汁 バナナ缶	牛乳 おかし 牛乳 バナナケーキ	米、片栗粉、油、砂糖、片栗粉、ホットケーキ粉	牛乳、かれい、豚肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、ごぼう、パイン缶、バナナ	585 Kcal 24.8 g 17.6 g 1.9 g	495 Kcal 20.5 g 14.9 g 1.5 g
8	火	ご飯 豚肉とさつまいの炒め煮 ブロッコリーの和え物 えのきの味噌汁 柿	牛乳 おかし 牛乳 おふラスク	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、小町麦、バター	牛乳、豚肉、油揚げ	だいこん、いんげん、長ねぎ、しょうが、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、かき	561 Kcal 20.5 g 19.0 g 1.5 g	477 Kcal 16.6 g 16.3 g 1.4 g
9	水	ロールパン 鶏肉のケチャップ煮 白菜のサラダ コンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 わかめおにぎり	ロールパン、食パン、油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、ベーコン	たまねぎ、しめじ、グリーンピース、ホールトマト、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、セロリ、もも缶	533 Kcal 27.3 g 15.5 g 2.9 g	423 Kcal 21.4 g 12.8 g 2.2 g
10	木	ご飯 野菜炒め 大根のなめたけ和え 小松菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 南瓜ようかん	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、豆乳	しょうが、きくらげ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、キャベツ、なめたけ、こまつな、長ねぎ、みかん缶、かぼちゃ、粉寒天	543 Kcal 21.4 g 17.3 g 1.7 g	469 Kcal 17.7 g 15.0 g 1.5 g
11	金	ビビンバ 春雨サラダ 人参の中華スープ りんご	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖、油、ごま油、はるさめ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム	しょうが、にんにく、長ねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、コーン、たまねぎ、たけのこ、いんげん、干しいたけ、りんご	539 Kcal 19.3 g 16.1 g 1.4 g	435 Kcal 15.7 g 13.5 g 1.2 g
14	月	ご飯 あじのごま焼き 五目豆 なめこの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 キャラットクッキー	米、いりごま、砂糖、小麦粉、油	牛乳、あじ、茹で大豆、豆乳	だいこん、れんこん、にんじん、いんげん、なめこ、たまねぎ、長ねぎ、もも缶	536 Kcal 21.2 g 14.9 g 1.3 g	456 Kcal 17.2 g 12.8 g 1.1 g
15	火	ハヤシライス コールスローサラダ コーンのコンソメスープ りんご	牛乳 おかし 牛乳 きなこバターサンド	米、油、砂糖、食パン、バター	牛乳、豚肉、ハム、きな粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、コーン、はくさい、りんご	620 Kcal 23.5 g 19.6 g 2.5 g	503 Kcal 18.5 g 16.5 g 2.0 g
16	水	ご飯 コロッケ 小松菜の和え物 厚揚げの味噌汁 フルーツポンチ	牛乳 おかし 牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、豆乳	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、もも缶、パイン缶、みかん缶、バナナ	606 Kcal 19.0 g 16.8 g 1.5 g	515 Kcal 15.3 g 14.2 g 1.3 g
17	木	ベロンチノ風パスタ かみかみサラダ 南瓜のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし焼きおにぎり	スパゲティ、オリーブ油、エッグゲア、ごま油、米	牛乳、しらす干し、ベーコン、さきいか、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、しめじ、もやし、オレンジ	528 Kcal 21.3 g 13.7 g 2.4 g	446 Kcal 17.7 g 11.7 g 2.0 g
18	金	ご飯 焼肉炒め チンゲン菜の和え物 わかめスープ パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、すりごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、かにかま	長ねぎ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、もやし、チンゲンサイ、わかめ、かぶ、干しいたけ、パイン缶	545 Kcal 19.2 g 19.4 g 1.3 g	464 Kcal 15.7 g 16.4 g 1.2 g
21	月	ご飯 ほっけの照り焼き 切り干し大根の煮物 具だくさん味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 お好み揚げボール	米、砂糖、米粉、油	牛乳、ほっけ、油揚げ、豚肉、木綿豆腐、しらす干し、かつお節	切り干しだいこん、にんじん、いんげん、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、みかん缶、キャベツ、あおのり	531 Kcal 23.6 g 18.6 g 1.5 g	456 Kcal 19.5 g 16.0 g 1.5 g
22	火	豚汁うどん さつまいの天ぷら 小松菜の和え物 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 コーンおにぎり	干しうどん、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、かまぼこ	だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、こまつな、バナナ、コーン	605 Kcal 20.0 g 14.7 g 4.1 g	510 Kcal 16.4 g 12.5 g 3.3 g
24	木	ご飯 焼きそばのカレーあん ブロッコリーサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 おかし りんごジュース 米粉プリン	米、油、片栗粉、エッグゲア、砂糖、じゃがいも、米粉、黒蜜(以上児のみ)	牛乳、さば、鶏ささ身、きな粉	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、ブロッコリー、もやし、きゅうり、キャベツ、オレンジ、りんごジュース、粉寒天	557 Kcal 18.1 g 18.9 g 1.5 g	497 Kcal 16.3 g 17.7 g 1.4 g
25	金	ご飯 鶏肉のママレード焼き ほうれん草の和え物 豆腐の味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖	牛乳、鶏肉、ちくわ、絹ごし豆腐	ママレード、ほうれんそう、もやし、にんじん、わかめ、たまねぎ、パイン缶	540 Kcal 22.8 g 17.1 g 1.4 g	463 Kcal 18.5 g 14.9 g 1.4 g
28	月	ご飯 さわらの西京焼き ひじきとれんこんの炒め煮 けんちん汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 青のりポテト	米、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉	牛乳、さわら、油揚げ、鶏肉	しょうが、ひじき、れんこん、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、長ねぎ、もも缶、あおのり	530 Kcal 22.6 g 18.5 g 1.1 g	455 Kcal 18.6 g 15.9 g 1.1 g
29	火	ご飯 鶏肉のコンブク焼き じゃこサラダ ベーコンのコンソメスープ りんご	牛乳 おかし 牛乳 大福風蒸しパン	米、エッグゲア、コンブク、砂糖、油、米粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、しらす干し、ベーコン、豆乳、こしあん	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン、りんご	543 Kcal 25.8 g 15.6 g 1.8 g	468 Kcal 21.3 g 13.1 g 1.6 g
30	水	親子丼(高野豆腐入り) 小松菜の和え物 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ココアケーキ	米、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、高野豆腐、卵、かにかま、豆乳	たまねぎ、いんげん、にんじん、こまつな、もやし、えのきたけ、わかめ、だいこん、オレンジ	576 Kcal 24.3 g 16.0 g 1.8 g	465 Kcal 19.0 g 13.8 g 1.5 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