



1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

牛久みらい保育園
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			
4	水	あんかけ井 切り干し大根の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 コーン蒸しパン	米、砂糖、片栗粉、 ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏ひき肉、高 野豆腐、豆乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、いんげん、切り干しだいこん、キャベツ、もも缶、コーン	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	464 17.4 11.8 1.1	Kcal g g g	543 21.2 13.6 1.3	Kcal g g g
5	木	ご飯 松風焼き 紅白なます 田作り お麩のすまし汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 さつま芋もち	米、片栗粉、砂糖、 いりごま、小町巻、さ つまいも、油	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、かまぼこ、い わし(小魚)	たまねぎ、だいこん、にんじん、たけ のこ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	493 18.4 13.2 1.2	Kcal g g g	582 22.3 15.3 1.4	Kcal g g g
6	金	肉うどん 和風サラダ かき揚げ パン缶	牛乳 おかし 牛乳 七草がゆ	干しうどん、油、砂 糖、小麦粉、米	牛乳、豚肉、油揚 げ、しらす干し	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、キャベ ツ、もやし、きゅうり、かぼちゃ、コー ン、パン缶、七草	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	490 18.7 14.7 3.1	Kcal g g g	581 22.5 17.4 3.7	Kcal g g g
10	火	ご飯 ほっけの塩焼き 小松菜のごま和え 具だくさん味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ツナポテトの包み揚げ	米、いりごま、砂糖、 さいとも、じゃがい も、ぎょうざの皮、油	牛乳、ほっけ、ちく わ、豚肉、ツナ	ごまつな、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、ごぼう、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	453 18.2 15.1 1.5	Kcal g g g	530 22.2 17.6 1.7	Kcal g g g
11	水	誕生会 ご飯 ささ身のマヨネーズ焼き コーンサラダ えのきのすまし汁 ストロベリーバナナ	牛乳 おかし 牛乳 ココアケーキ	米、エッグケア、いり ごま、油、砂糖、小麦 粉	牛乳、鶏ささ身、豆 乳	たまねぎ、パセリ、もやし、にんじん、 きゅうり、コーン、えのきたけ、キャベ ツ、いちごジャム	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	499 23.4 13.9 1.1	Kcal g g g	586 28.7 15.9 1.3	Kcal g g g
12	木	三色井 もやしの和え物 わかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、 かにかま	しょうが、いんげん、もやし、にんじ ん、だいこん、はくさい、わかめ、たま ねぎ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	437 17.8 13.9 1.3	Kcal g g g	543 22.5 16.2 1.6	Kcal g g g
13	金	ナポリタン さつま芋のサラダ コンソメスープ パン缶	牛乳 おかし 牛乳 切り干し大根おにぎり	スパゲティ、油、さつ まいも、エッグケア、 米、砂糖	牛乳、ウインナー、ハ ム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅう り、キャベツ、しめじ、セロリ、パン 缶、切り干しだいこん	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	494 16.2 12.8 1.9	Kcal g g g	586 19.7 15.0 2.4	Kcal g g g
16	月	ご飯 鮭のアルミ焼き(しんとみ保育園調理室考案) ひじきの煮物 じゃが芋の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 サーターアランダギー	米、油、砂糖、じゃが いも、小麦粉	牛乳、さけ、油揚げ、 豆乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、し めじ、ひじき、いんげん、キャベツ、 だいこん、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	466 18.6 12.9 1.3	Kcal g g g	545 22.8 15.1 1.5	Kcal g g g
17	火	ご飯 豚肉とカブの炒め煮 キャベツサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 じゃこトースト	米、油、砂糖、片栗 粉、食パン、エッグケ ア	牛乳、豚肉、絹ごし 豆腐、しらす干し、粉 チーズ	かぶ、にんじん、れんこん、たまね ぎ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、もや し、きゅうり、ほうれんそう、ごぼう、オ レンジ、あおのり	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	469 18.2 13.8 1.7	Kcal g g g	544 22.0 15.9 1.9	Kcal g g g
18	水	広東麵 しゅうまい わかめの和え物 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 塩昆布おにぎり	干し中華めん、ごま 油、砂糖、片栗粉、 米	牛乳、豚肉、しばえ び、しゅうまい	はくさい、たけのこ、たまねぎ、にん じん、きくらげ、干しいたけ、しょうが、 わかめ、もやし、バナナ、塩昆布	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	523 19.1 15.3 1.8	Kcal g g g	624 23.2 18.2 2.2	Kcal g g g
19	木	ご飯 まぐろのインド風煮 ブロッコリーサラダ 小松菜のコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 肉まん風蒸しパン	米、片栗粉、油、じゃ がいも、砂糖、米粉、 小麦粉、ごま油	牛乳、まぐろ、豆乳、 豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、いんげん、ブ ロッコリー、キャベツ、コーン、ごまつ な、マッシュルーム、みかん缶、たけ のこ、干しいたけ、長ねぎ、しょうが	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	481 20.9 12.7 1.3	Kcal g g g	565 25.6 14.9 1.5	Kcal g g g
20	金	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き もやしの煮浸し 厚揚げの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ちくわ、 厚揚げ	もやし、にんじん、たまねぎ、えのき たけ、パン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	464 18.8 15.2 1.6	Kcal g g g	541 22.9 17.4 1.7	Kcal g g g
23	月	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草の磯和え かぶのすまし汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 きな粉サブレ	米、砂糖、小麦粉、 片栗粉、油	牛乳、さば、きな粉、 豆乳	しょうが、長ねぎ、ほうれんそう、はく さい、だいこん、にんじん、のり佃煮、 かぶ、たまねぎ、えのきたけ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	496 16.4 18.4 1.3	Kcal g g g	581 19.9 21.6 1.5	Kcal g g g
24	火	ロールパン ボークビーンズ コールスローサラダ 南瓜のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 きつねおにぎり	ロールパン、食パ ン、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、茹で大 豆、ウインナー、油揚 げ	にんじん、たまねぎ、マッシュルー ム、グリーンピース、にんにく、ホール マト、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、 セロリ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	445 18.9 14.9 2.0	Kcal g g g	563 24.3 18.3 2.5	Kcal g g g
25	水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の和え物 なめこの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 小倉蒸しパン	米、小麦粉、油、砂 糖、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、かまぼ こ、豆乳、ゆで小豆	しょうが、たまねぎ、えのきたけ、しめ じ、にんじん、ごまつな、もやし、なめ こ、わかめ、パン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	485 19.3 15.4 1.5	Kcal g g g	568 23.7 18.3 1.7	Kcal g g g
26	木	ボークカレーライス ささ身のサラダ キャベツのコンソメスープ りんご	牛乳 おかし 牛乳 フルーツ寒	米、じゃがいも、油、 砂糖	牛乳、豚肉、鶏ささ 身	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、 きゅうり、コーン、キャベツ、いんげ ん、りんご、粉寒天、フルーツカクテ ル缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	487 15.5 15.7 1.9	Kcal g g g	606 19.5 18.5 2.3	Kcal g g g
27	金	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛ソース炒め チンゲン菜のナムル 春雨スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、ごま 油、はるさめ	牛乳、鶏肉、かにか ま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピー マン、チンゲンサイ、もやし、だいこ ん、にら、干しいたけ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	456 15.5 15.4 1.0	Kcal g g g	531 19.1 17.9 1.1	Kcal g g g
30	月	ご飯 白身魚のごまフライ 白菜の酢の物 高野豆腐の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 りんごホットケーキ	米、パン粉、黒ごま、 油、砂糖、ホットケ ーキ粉	牛乳、たら、高野豆 腐、豆乳	はくさい、きゅうり、にんじん、わか め、たまねぎ、しめじ、みかん缶、り んご	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	453 17.1 13.0 1.4	Kcal g g g	527 21.0 14.7 1.7	Kcal g g g
31	火	ご飯 鶏肉のみそ照り焼き キャベツのマヨ醤油和え 根菜の和風スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ふかしじゃが芋	米、砂糖、エッグケ ア、じゃがいも	牛乳、鶏肉、豚肉	しょうが、もやし、キャベツ、にんじ ん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、長 ねぎ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	459 18.5 16.9 1.1	Kcal g g g	536 22.7 19.7 1.3	Kcal g g 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

獲る子・遊ぶ子・食べる子元氣