



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 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	乳児	幼児			
1	木	けんちんうどん ちくわの天ぷら チンゲン菜の和え物 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 そばろおにぎり	干しうどん、さといも、小麦粉、油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、ちくわ、ハム、鶏ひき肉	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、チンゲンサイ、キャベツ、みかん缶、しょうが	エネルギー 490 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.4 g 塩分 3.7 g	581 Kcal 22.7 g 14.6 g 4.4 g		
2	金	ご飯 マーボー豆腐 胡瓜とささみのサラダ わかめの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、ごま油、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身	長ねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、きゅうり、もやし、わかめ、たまねぎ、たけのこ、オレンジ	エネルギー 459 Kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.7 g 塩分 1.2 g	539 Kcal 22.5 g 18.3 g 1.4 g		
5	月	ご飯 さけのマヨネーズ焼き カレーきんぴら 具だくさんスープ パイナップル缶	牛乳 おかし 牛乳 レーズン蒸しパン	米、エッグケア、じゃがいも、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、さけ、ベーコン、豆乳	コーン、たまねぎ、あおのり、ごぼう、にんじん、キャベツ、セロリ、マッシュルーム、パイン缶、干しぶどう	エネルギー 457 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.0 g 塩分 1.3 g	531 Kcal 22.6 g 14.6 g 1.3 g		
6	火	ご飯 豚肉と春雨のチャプチェ キャベツの中華サラダ 豆腐の中華スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 大学芋	米、砂糖、ごま油、はるさめ、いりごま、さつまいも、油	牛乳、豚肉、ツナ、絹ごし豆腐	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きくらげ、キャベツ、きゅうり、干しいたけ、こまつな、みかん缶	エネルギー 485 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 16.1 g 塩分 0.8 g	573 Kcal 18.0 g 19.3 g 0.9 g		
7	水	親子丼 ほうれん草のゆかり和え えのきの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 きな粉クッキー	米、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏肉、高野豆腐、卵、かまぼこ、きな粉、豆乳	たまねぎ、いんげん、にんじん、ほうれん草、もやし、えのきたけ、わかめ、だいこん、もも缶	エネルギー 520 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.3 g 塩分 1.3 g	619 Kcal 24.5 g 17.8 g 1.6 g		
8	木	味噌ラーメン 揚げぎょうざ いんげんのおかか和え オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 和風おにぎり	干し中華めん、油、すりごま、ごま油、米、砂糖	牛乳、豚ひき肉、かにかま、かつお節、餃子、油揚げ	もやし、コーン、にんじん、にら、いんげん、キャベツ、オレンジ、干しいたけ、切り干しだいこん	エネルギー 500 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.7 g 塩分 2.4 g	591 Kcal 22.7 g 17.2 g 3.0 g		
9	金	ご飯 タンドリーチキン さつま芋のサラダ 玉ねぎのコンソメスープ メロン	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、エッグケア、さつまいも	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ハム	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、メロン	エネルギー 502 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.7 g 塩分 1.4 g	590 Kcal 23.1 g 20.7 g 1.6 g		
12	月	ご飯 さばの塩焼き 小松菜の煮浸し 油揚げの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 プアマンケーキ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、ちくわ、油揚げ	こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、みかん缶	エネルギー 485 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 18.3 g 塩分 1.2 g	569 Kcal 19.6 g 21.9 g 1.4 g		
13	火	ご飯 鶏肉の唐揚げ甘辛ソース ハムサラダ お麩の味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 フレンチトースト	米、片栗粉、油、砂糖、小町麩、食パン	牛乳、鶏肉、ハム、卵	キャベツ、にんじん、アスパラガス、たまねぎ、いんげん、バナナ	エネルギー 538 Kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 16.7 g 塩分 1.7 g	634 Kcal 29.1 g 19.9 g 2.0 g		
14	水	ご飯 厚揚げと豚肉の中華風炒め煮 胡瓜ともやしのナムル 春雨の中華スープ ヨーグルト	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、はるさめ	牛乳、厚揚げ、豚肉、かにかま、ヨーグルト	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、もやし、干しいたけ	エネルギー 493 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.6 g 塩分 1.1 g	580 Kcal 21.4 g 21.0 g 1.2 g		
15	木	ご飯 白身魚のサクサク焼き コールスローサラダ 豆乳クリームスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ふかし芋	米、パン粉、黒ごま、油、砂糖、さつまいも	牛乳、たら、ウインナー、豆乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、クリームコーン、たまねぎ、オレンジ	エネルギー 463 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.7 g 塩分 1.2 g	538 Kcal 21.3 g 16.0 g 1.5 g		
16	金	ご飯 鶏肉の照り焼き わかめの和え物 ほうれん草の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 マカロニきな粉	米、砂糖、マカロニ	牛乳、鶏肉、ちくわ、きな粉	わかめ、もやし、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、もも缶	エネルギー 450 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g	529 Kcal 23.7 g 16.3 g 1.5 g		
19	月	ご飯 さわらの味噌焼き ひじきの煮物 大根のすまし汁 パイナップル缶	牛乳 おかし 牛乳 レモンドーナツ	米、砂糖、ホットケーキ粉、油	牛乳、さわら、油揚げ、茹で大豆、絹ごし豆腐	しょうが、ひじき、にんじん、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、パイン缶、レモン	エネルギー 460 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.6 g 塩分 1.1 g	534 Kcal 21.5 g 16.6 g 1.4 g		
20	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の和え物 厚揚げの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 しらすせんべい	米、油、砂糖、ぎょうざの皮、エッグケア	牛乳、豚肉、厚揚げ、しらす干し	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、こまつな、もやし、えのきたけ、もも缶、あおのり	エネルギー 502 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.9 g 塩分 1.4 g	593 Kcal 23.0 g 22.1 g 1.7 g		
21	水	ミートスパゲティ コーンサラダ じゃが芋のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 わかめおにぎり	スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも、米	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり、マッシュルーム、いんげん、バナナ	エネルギー 499 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.1 g 塩分 1.6 g	590 Kcal 23.1 g 16.8 g 2.1 g		
22	木	ご飯 納豆かき揚げ もやしの塩昆布和え なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 桃ゼリー	米、小麦粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、納豆、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれん草、塩昆布、なめこ、だいこん、長ねぎ、オレンジ、もも缶、粉寒天	エネルギー 460 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 13.2 g 塩分 1.2 g	537 Kcal 17.0 g 14.9 g 1.3 g		
23	金	チキンカレーライス フレンチサラダ 小松菜のコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、こまつな、コーン、みかん缶	エネルギー 510 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.7 g 塩分 2.1 g	602 Kcal 19.3 g 18.3 g 2.5 g		
26	月	ご飯 あじのごま焼き 春雨の酢の物 さつま芋の味噌汁 パイナップル缶	牛乳 おかし 牛乳 小倉蒸しパン	米、いりごま、はるさめ、砂糖、さつまいも、ホットケーキ粉、油	牛乳、あじ、かにかま、豚肉、豆乳、ゆで小豆	きゅうり、にんじん、たまねぎ、パイナップル缶	エネルギー 453 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.5 g 塩分 1.2 g	527 Kcal 21.4 g 13.4 g 1.4 g		
27	火	食パン チリコンカン 胡瓜とツナサラダ コンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかかおにぎり	食パン、マカロニ、油、砂糖、じゃがいも、米	牛乳、豚ひき肉、茹で大豆、ツナ、かつお節	にんじん、たまねぎ、ホールトマト、きゅうり、キャベツ、コーン、わかめ、みかん缶	エネルギー 456 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.9 g 塩分 2.0 g	555 Kcal 24.4 g 17.9 g 2.4 g		
28	水	ご飯 豚肉の甘酢ソテー キャベツの中華和え もやしの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おふラスク	米、油、いりごま、砂糖、ごま油、小町麩、バター	牛乳、豚肉、ハム	しょうが、しめじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、オクラ、オレンジ	エネルギー 470 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 18.4 g 塩分 1.1 g	552 Kcal 21.0 g 22.0 g 1.3 g		
29	木	ご飯 鶏肉のコンブ레이크焼き じゃこサラダ キャベツのコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 キャロットケーキ	米、エッグケア、コーンフレーク、砂糖、油、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、しらす干し、ベーコン、豆乳	だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もも缶	エネルギー 493 Kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.8 g 塩分 1.6 g	575 Kcal 23.7 g 19.6 g 1.9 g		
30	金	ご飯 肉じゃが ほうれん草とえのきの和え物 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、しらす、油、砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ほうれん草、もやし、えのきたけ、なす、長ねぎ、バナナ	エネルギー 460 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 14.2 g 塩分 1.1 g	541 Kcal 18.6 g 16.8 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