



# 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	
			牛乳 おかし 牛乳 カレーじゃが芋もち	熱と力になるもの 米、油、砂糖、マカロニ、エッグゲア、じゃがいも、片栗粉	血や肉や骨になるもの 牛乳、鶏肉、ハム、ベーコン	体の調子を整えるもの たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、コーン、セロリ、マッシュルーム、バナナ	乳児	幼児		
1	火	チキンライス マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 カレーじゃが芋もち	米、油、砂糖、マカロニ、エッグゲア、じゃがいも、片栗粉	牛乳、鶏肉、ハム、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、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 17.3 蛋白質 14.9 脂質 1.7	498 Kcal g g	589 Kcal g g	
2	水	ご飯 豚肉と野菜のみそ焼き ほうれん草のおかか和え 大根のすまし汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアホットケーキ	米、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、ちくわ、かつお節、豆乳	たまねぎ、いんげん、にんじん、しょうが、ほうれん草、もやし、だいこん、しめじ、もも缶	エネルギー 16.6 蛋白質 14.4 脂質 1.0	462 Kcal g g	542 Kcal g g	
3	木	冷やし中華 しゅうまい わかめスープ すいか	牛乳 おかし 牛乳 五目おにぎり	干し中華めん、砂糖、ごま油、いりごま、米	牛乳、ハム、かにかま、しゅうまい、鶏ひき肉	きゅうり、コーン、わかめ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、すいか、干ししいたけ、ごぼう、いんげん	エネルギー 17.4 蛋白質 11.0 脂質 2.2	468 Kcal g g	552 Kcal g g	
4	金	ご飯 鶏肉のママレード焼き かみかみサラダ 油揚げの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、エッグゲア、ごま油	牛乳、鶏肉、さきいか、油揚げ	ママレード、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、みかん缶	エネルギー 18.9 蛋白質 18.7 脂質 1.4	487 Kcal g g	571 Kcal g g	
7	月	ご飯 さばのカレー焼き 大根の塩昆布和え 里芋の味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 さつま芋蒸しパン	米、小麦粉、油、ごま油、さといも、ホットケーキ粉、砂糖、さつまいも、黒ごま	牛乳、さば、ちくわ、豆乳	だいこん、キャベツ、にんじん、塩昆布、たまねぎ、長ねぎ、パイン缶	エネルギー 15.8 蛋白質 17.2 脂質 1.4	466 Kcal g g	543 Kcal g g	
8	火	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 胡瓜の和え物 小松菜の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 バナナケーキ	米、パン粉、砂糖、片栗粉、すりごま、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、豆乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、こまつな、ごぼう、もも缶、バナナ	エネルギー 17.8 蛋白質 14.6 脂質 1.7	476 Kcal g g	561 Kcal g g	
9	水	ご飯 焼肉炒め もやしの中華和え 玉ねぎの中華スープ りんごゼリー	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、干ししいたけ、わかめ	エネルギー 14.7 蛋白質 15.0 脂質 1.2	479 Kcal g g	552 Kcal g g	
誕生会										
10	木	冷やし肉うどん 青のりポテト キャベツの香り漬け オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかわ焼きおにぎり	干しうどん、じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、油揚げ、かつお節	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、あおのり、キャベツ、きゅうり、レモン、オレンジ	エネルギー 17.9 蛋白質 13.0 脂質 3.6	494 Kcal g g	587 Kcal g g	
14	月	ドライカレー コーンのコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、セロリ、ホールトマト、コーン、いんげん、みかん缶	エネルギー 14.2 蛋白質 12.8 脂質 1.3	457 Kcal g g	539 Kcal g g	
15	火	あんかけ丼 わかめの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、高野豆腐	たまねぎ、たけのこ、にんじん、いんげん、わかめ、だいこん、もも缶	エネルギー 14.2 蛋白質 11.2 脂質 1.2	421 Kcal g g	522 Kcal g g	
16	水	焼きそば 大根の中華スープ パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、あおのり、だいこん、干ししいたけ、パイン缶	エネルギー 13.2 蛋白質 21.3 脂質 1.1	435 Kcal g g	511 Kcal g g	
17	木	ご飯 まさご揚げ いんげんのごま和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 きな粉クッキー	米、片栗粉、油、いりごま、砂糖、じゃがいも、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、しばえび、きな粉、豆乳	にんじん、ひじき、いんげん、たまねぎ、だいこん、オレンジ	エネルギー 15.3 蛋白質 16.4 脂質 1.0	475 Kcal g g	558 Kcal g g	
18	金	ご飯 回鍋肉 胡瓜とささみの中華サラダ たけのこの中華スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ささ身	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、わかめ、たけのこ、しめじ、みかん缶	エネルギー 16.7 蛋白質 16.2 脂質 1.3	467 Kcal g g	547 Kcal g g	
21	月	ご飯 ほっけの塩焼き 根菜の煮物 さつま芋の味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 ごま塩ちんすこう	米、さといも、砂糖、さつまいも、小麦粉、油、黒ごま	牛乳、ほっけ、ちくわ	ごぼう、たけのこ、にんじん、いんげん、たまねぎ、えのきたけ、パイン缶	エネルギー 16.6 蛋白質 14.1 脂質 1.4	472 Kcal g g	555 Kcal g g	
22	火	食パン ポークチャップ フレンチサラダ 玉ねぎのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 切干大根おにぎり	食パン、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、ツナ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、マッシュルーム、バナナ、切り干しだいこん	エネルギー 18.6 蛋白質 17.0 脂質 1.8	471 Kcal g g	575 Kcal g g	
23	水	ご飯 豆腐とひき肉のチャンプル オクラと納豆のネバネバ和え なすの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 フルーツかんてん	米、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、納豆	たまねぎ、にんじん、ピーマン、いんげん、もやし、オクラ、なす、だいこん、もも缶、りんごジュース、フルーツカクテル缶、粉寒天	エネルギー 17.9 蛋白質 14.7 脂質 1.1	454 Kcal g g	529 Kcal g g	
24	木	ご飯 鶏肉のチーズピカタ キャベツと胡瓜のサラダ ほうれん草のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 南瓜蒸しパン	米、小麦粉、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、卵、粉チーズ、ハム、豆乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、コーン、オレンジ、かぼちゃ	エネルギー 22.8 蛋白質 12.6 脂質 1.2	446 Kcal g g	520 Kcal g g	
25	金	ご飯 ヤムニョムチキン 春雨サラダ チンゲン菜の中華スープ 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	牛乳、鶏肉、ハム	いちごジャム、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、干ししいたけ、みかん缶	エネルギー 18.2 蛋白質 18.0 脂質 1.1	489 Kcal g g	573 Kcal g g	
28	月	ご飯 鮭のみそ照り焼き 五目きんぴら おふのすまし汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 サーターアングァー	米、砂糖、しらたき、ごま油、小町麩、小麦粉、油	牛乳、さけ、豚ひき肉、豆乳	しょうが、ごぼう、ピーマン、にんじん、たまねぎ、だいこん、パイン缶	エネルギー 17.1 蛋白質 12.1 脂質 1.1	447 Kcal g g	521 Kcal g g	
29	火	夏野菜パスタ ブロッコリーサラダ 具だくさんスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 夕焼けおにぎり	スパゲティ、油、砂糖、米	牛乳、ベーコン、鶏ささ身、ウインナー、油揚げ	たまねぎ、なす、コーン、ズッキーニ、ホールトマト、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、もも缶、刻み昆布	エネルギー 16.6 蛋白質 13.4 脂質 1.2	453 Kcal g g	526 Kcal g g	
30	水	ご飯 鶏肉のパン粉焼き キャベツサラダ じゃがいものコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 パンケーキ	米、パン粉、油、エッグゲア、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、バナナ、パイン缶	エネルギー 21.2 蛋白質 15.3 脂質 1.2	489 Kcal g g	571 Kcal g g	
31	木	三色丼 ほうれん草のツナ和え なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 餃子ピザ	米、砂糖、ぎょうざの皮	牛乳、鶏ひき肉、さけフレーク、ツナ、ウインナー、チーズ	しょうが、いんげん、ほうれん草、もやし、にんじん、なめこ、たまねぎ、長ねぎ、オレンジ	エネルギー 23.2 蛋白質 12.9 脂質 1.7	451 Kcal g g	531 Kcal 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

寝る子・遊ぶ子・食べる子元氣