



# 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	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	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		
1	金	ご飯 酢豚風炒め チンゲン菜のナムル もやし中華スープ みかん缶	牛乳 おかし	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	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、もやし、干しいたけ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	450 Kcal 14.8 g 14.9 g 1.0 g	524 Kcal 18.2 g 17.7 g 1.1 g		
4	月	ご飯 さばのみそ煮 わかめの和え物 玉ねぎのすまし汁 パイナップル缶	牛乳 おかし	米、砂糖、さといも、片栗粉	牛乳、さば、かにかま	しょうが、長ねぎ、わかめ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、パイナップル缶、かぼちゃ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	457 Kcal 15.7 g 14.8 g 1.7 g	536 Kcal 19.0 g 17.4 g 1.9 g		
5	火	ご飯 ささ身のレモンソース ポテトサラダ キャベツのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし	米、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、エックケア、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、ハム、豆乳	レモン、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	516 Kcal 22.2 g 15.9 g 1.3 g	605 Kcal 27.1 g 18.7 g 1.5 g		
6	水	ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜の納豆和え えのきの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし	米、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、納豆、豆乳	もやし、こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、長ねぎ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	462 Kcal 19.7 g 14.3 g 1.3 g	544 Kcal 24.0 g 16.9 g 1.5 g		
7	木	広東麺 ぎょうざ キャベツの中華和え オレンジ	牛乳 おかし	干し中華めん、ごま油、砂糖、片栗粉、米、天かす	牛乳、豚肉、しばえび、餃子、かまぼこ	はくさい、たけのこ、たまねぎ、にんじん、さくらげ、干しいたけ、しょうが、キャベツ、わかめ、オレンジ、あおのり	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	450 Kcal 17.7 g 11.0 g 1.7 g	529 Kcal 21.4 g 12.7 g 2.2 g		
8	金	ポークカレーライス 胡瓜とツナのサラダ ほうれん草のコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、ほうれん草、マッシュルーム、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	516 Kcal 15.4 g 16.9 g 2.2 g	609 Kcal 18.8 g 19.4 g 2.6 g		
11	月	コーンご飯 さけの塩焼き ひじきと油揚げの煮物 わかめの味噌汁 パイナップル缶	牛乳 おかし	米、砂糖、さつまいも、油、黒ごま	牛乳、さけ、油揚げ	コーン、ひじき、にんじん、わかめ、たまねぎ、ごぼう、パイナップル缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	443 Kcal 17.0 g 12.1 g 1.4 g	516 Kcal 20.7 g 13.5 g 1.7 g		
12	火	ミートスパゲティ ハムサラダ じゃがいものコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし	スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも、米	牛乳、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、いんげん、バナナ、こまつな	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	498 Kcal 19.9 g 14.3 g 1.5 g	586 Kcal 23.9 g 17.1 g 1.8 g		
13	水	誕生会 ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 胡瓜のなめたけ和え 和風ことことスープ ジョア	牛乳 おかし	米、砂糖、いりごま	牛乳、鶏肉、豚肉、ジョア	きゅうり、だいこん、もやし、にんじん、なめたけ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	479 Kcal 22.2 g 14.7 g 1.3 g	551 Kcal 26.4 g 17.1 g 1.7 g		
14	木	まぐろの和風煮 ほうれん草の磯和え 大根の味噌汁 オレンジ <small>(ECEC保育園 調理室考案メニュー)</small>	牛乳 おかし	米、片栗粉、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉	牛乳、まぐろ、ちくわ、豆乳、こしあん	たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、ほうれん草、はくさい、のり佃煮、だいこん、長ねぎ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	490 Kcal 18.9 g 13.2 g 1.5 g	575 Kcal 23.2 g 15.0 g 1.7 g		
15	金	誕生会 ガバオライス風(牛久みらい保育園 調理室考案メニュー) もやし中華風和え物 春雨スープ もも缶	牛乳 おかし	米、ごま油、砂糖、はるさめ	牛乳、鶏ひき肉、かにかま	たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、もやし、きゅうり、わかめ、たけのこ、もも缶、オレンジジュース、粉寒天、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	450 Kcal 16.1 g 11.0 g 1.5 g	531 Kcal 19.7 g 12.8 g 1.8 g		
19	火	ご飯 白身魚のサクサク揚げ かぼちゃサラダ 豆乳クリームスープ みかん缶	牛乳 おかし	米、パン粉、いりごま、油、エックケア、ぎょうざの皮	牛乳、たら、ハム、ウインナー、豆乳、しらす干し	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、みかん缶、あおのり	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	472 Kcal 19.3 g 15.8 g 1.6 g	545 Kcal 23.5 g 17.9 g 1.8 g		
20	水	豚汁うどん 焼きたまあげ ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 おかし	干しうどん、米、砂糖	牛乳、豚肉、さつまいも、揚げ、かつお節、油揚げ	だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、長ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	538 Kcal 18.3 g 17.6 g 3.6 g	638 Kcal 22.3 g 20.9 g 4.3 g		
21	木	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 大根の和え物 豆腐の味噌汁 なし	牛乳 おかし	米、砂糖、ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏肉、ちくわ、絹ごし豆腐、豆乳	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、いんげん、なし、マーマレード	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	437 Kcal 19.8 g 12.0 g 1.5 g	513 Kcal 24.3 g 13.9 g 1.8 g		
22	金	誕生会 ご飯 手作り春巻 胡瓜とささみの中華サラダ チンゲン菜の中華スープ もも缶	牛乳 おかし	米、春巻きの皮、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、長ねぎ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	486 Kcal 14.7 g 16.4 g 0.8 g	571 Kcal 17.6 g 19.4 g 1.1 g		
25	月	誕生会 ご飯 カレイの煮つけ いんげんの白和え 里芋の味噌汁 パイナップル缶	牛乳 おかし	米、砂糖、すりごま、さといも、小麦粉、油	牛乳、かわい、ちくわ、木綿豆腐	しょうが、ひじき、にんじん、いんげん、たまねぎ、ごぼう、パイナップル缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	459 Kcal 20.4 g 12.0 g 1.3 g	533 Kcal 25.1 g 13.6 g 1.5 g		
26	火	食パン スペイン風オムレツ コーンサラダ 玉ねぎのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし	食パン、じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、ウインナー、卵、チーズ、かにかま、ベーコン、鶏ひき肉	たまねぎ、ピーマン、しめじ、キャベツ、コーン、にんじん、セロリ、バナナ、たけのこ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	461 Kcal 19.5 g 14.9 g 2.4 g	563 Kcal 24.0 g 18.5 g 2.8 g		
27	水	誕生会 ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの塩昆布和え おふの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし	米、油、砂糖、ごま油、小町麩、マカロニ	牛乳、豚肉、かまぼこ、きな粉	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、だいこん、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	469 Kcal 17.9 g 15.6 g 1.5 g	548 Kcal 21.8 g 18.0 g 1.6 g		
28	木	誕生会 ご飯 マーボーナス ほうれん草のナムル わかめスープ オレンジ	牛乳 おかし	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、豆乳	なす、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、ほうれん草、もやし、きゅうり、わかめ、たけのこ、オレンジ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	466 Kcal 14.7 g 16.2 g 1.3 g	548 Kcal 17.8 g 19.3 g 1.4 g		
29	金	誕生会 ご飯 肉団子の和風あんかけ 南瓜の煮つけ お月見けんちん汁 もも缶	牛乳 おかし	米、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	長ねぎ、干しいたけ、しょうが、かぼちゃ、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	475 Kcal 16.6 g 14.1 g 1.2 g	562 Kcal 20.4 g 16.8 g 1.2 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