



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		
			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	乳児	幼児		
2	月	ご飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 なめこの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 アメリカンドックボール	米、砂糖、ホットケーキ粉、油	牛乳、さば、油揚げ ウインナー、豆乳	切り干しだいこん、にんじん、いんげん、なめこ、たまねぎ、ごぼう、パン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	540 Kcal 18.5 g 21.8 g 1.7 g	638 Kcal 22.4 g 25.6 g 1.8 g		
3	火	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 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 大福風蒸しパン	米、砂糖、エッグケ ア、米粉、小麦粉、 油	牛乳、鶏肉、ハム、 豆乳、こしあん	キャベツ、にんじん、コーン、かぼ ちや、たまねぎ、マッシュルーム、パ ナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	456 Kcal 20.1 g 11.9 g 1.4 g	528 Kcal 24.5 g 13.6 g 1.4 g		
4	水	ちゃんぽん麺 シウマイ もやしの中華和え みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 鶏肉と塩昆布のおにぎり	干し中華めん、ごま 油、砂糖、米、油	牛乳、豚肉、かまぼ こ、豆乳、しゅうま い、かにかま、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にん じん、きくらげ、もやし、きゅうり、わか め、みかん缶、塩昆布	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	495 Kcal 19.2 g 13.4 g 1.6 g	610 Kcal 24.4 g 16.7 g 2.3 g		
5	木	ご飯 肉じゃが 白菜のおかか和え えのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 バナナピザ	米、じゃがいも、しら たき、油、砂糖、ぎょ うぎの皮	牛乳、豚肉、ちくわ、 かつお節	にんじん、たまねぎ、いんげん、はく さい、もやし、えのきたけ、だいこん、 オレンジ、バナナ、レモン	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	463 Kcal 15.0 g 16.2 g 1.2 g	542 Kcal 18.1 g 19.0 g 1.5 g		
6	金	ご飯 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜のごま和え 里芋の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、小麦 粉、油、すりごま、砂 糖、さといも	牛乳、鶏肉、しらす 干し	チンゲンサイ、だいこん、にんじん、 たまねぎ、いんげん、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	470 Kcal 18.7 g 15.9 g 1.6 g	552 Kcal 23.1 g 18.6 g 1.6 g		
10	火	ご飯 さわらの味噌焼き キャベツのゆかり和え たけのこのすまし汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 高野豆腐のココロ揚げ	米、砂糖、小町麴、 片栗粉、油	牛乳、さわか、かまぼ こ、高野豆腐、きな 粉	しょうが、キャベツ、きゅうり、たけの こ、たまねぎ、にんじん、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	441 Kcal 18.7 g 13.5 g 1.1 g	512 Kcal 22.8 g 15.9 g 1.2 g		
11	水	食パン 豆腐のミートグラタン かにかまサラダ ほうれん草のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ひじきおにぎり	食パン、油、砂糖、 小麦粉、バター、米 麦茶	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、チーズ、か にかま、油揚げ	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅう り、コーン、ほうれん草、マッシュ ルーム、バナナ、ひじき	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	449 Kcal 18.5 g 15.6 g 1.8 g	514 Kcal 21.4 g 16.8 g 2.1 g		
12	木	ご飯 あじのごま焼き カレーきんぴら わかめの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 キャラットクッキー	米、いりごま、じゃが いも、油、砂糖、小麦 粉	牛乳、あじ、ベーコ ン、豆乳	ごぼう、にんじん、わかめ、たまね ぎ、しめじ、パン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	474 Kcal 17.3 g 14.4 g 1.4 g	556 Kcal 21.2 g 16.5 g 1.5 g		
13	金	ご飯 チンジャオロース 小松菜の中華和え 大根の中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ	たけのこ、たまねぎ、ピーマン、こま つな、もやし、にんじん、だいこん、 干しいたけ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	452 Kcal 15.9 g 16.0 g 0.8 g	525 Kcal 19.3 g 18.8 g 1.0 g		
16	月	ご飯 さけのパン粉焼き コーンサラダ 玉ねぎのコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 りんごケーキ	米、パン粉、油、砂 糖、じゃがいも、ホッ トケーキ粉	牛乳、さけ、ハム、ウ インナー、豆乳	コーン、キャベツ、にんじん、たまね ぎ、みかん缶、りんご	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	483 Kcal 19.2 g 15.8 g 1.4 g	564 Kcal 23.6 g 18.3 g 1.8 g		
17	火	ご飯 豚肉の甘みそ炒め ほうれん草の和え物 和風ことことスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 おふラスク	米、油、砂糖、小町 麴、バター	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょう が、ほうれん草、キャベツ、だいこ ん、しめじ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	460 Kcal 15.3 g 17.7 g 1.0 g	535 Kcal 18.5 g 20.8 g 1.2 g		
18	水	ご飯 タンダーチキン 和風サラダ さつま芋の味噌汁 桃ゼリー	牛乳 おかし 牛乳 ココアバナナケーキ	米、油、砂糖、さつま いも、小麦粉	牛乳、鶏肉、豆乳 ヨーグルト、ちくわ、 豆乳	もやし、ブロッコリー、にんじん、たま ねぎ、えのきたけ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	559 Kcal 21.2 g 18.4 g 1.4 g	630 Kcal 24.8 g 20.7 g 1.6 g		
19	木	けんちんうどん かき揚げ キャベツの塩昆布和え パン缶	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、ごま油、 米、砂糖	牛乳、鶏肉、鶏ひき 肉	だいこん、にんじん、ごぼう、長ね ぎ、干しいたけ、かぼちゃ、たまね ぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、塩昆 布、パン缶、しょうが	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	499 Kcal 17.2 g 11.9 g 3.4 g	596 Kcal 20.5 g 14.0 g 4.0 g		
20	金	中華丼 春雨の酢の物 豆腐の中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、ごま油、片栗粉、 はるさめ、砂糖	牛乳、豚肉、ハム、 絹ごし豆腐	はくさい、にんじん、たけのこ、きくら げ、しょうが、にんにく、きゅうり、たま ねぎ、いんげん、干しいたけ、オレ ンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	474 Kcal 14.4 g 15.8 g 0.8 g	558 Kcal 17.4 g 18.6 g 1.0 g		
23	月	さつま芋ご飯 カレイの照り焼き きゅうりの磯和え 玉ねぎの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 マドレーヌ	米、さつまいも、砂 糖、ホットケーキ粉、 バター	牛乳、かさい、卵	きゅうり、だいこん、にんじん、のり佃 煮、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、 パン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	451 Kcal 17.6 g 13.0 g 1.4 g	526 Kcal 21.5 g 15.0 g 1.9 g		
24	火	ご飯 厚揚げと豚肉の中華炒め煮 キャベツの中華和え たけのこの中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 りんご蒸しパン	米、油、砂糖、片栗 粉、ごま油、ホッ トケーキ粉	牛乳、厚揚げ、豚 肉、かにかま、豆乳	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、 キャベツ、わかめ、たけのこ、いんげ ん、バナナ、りんご	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	466 Kcal 16.4 g 15.1 g 1.0 g	544 Kcal 19.7 g 17.9 g 1.2 g		
25	水	ご飯 鶏肉のオニオンソース 大豆とひじきのサラダ おふの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 リッツサンド	米、砂糖、ごま油、 油、小町麴	牛乳、鶏肉、茹で大 豆	たまねぎ、にんにく、しょうが、ひじ き、きゅうり、にんじん、だいこん、もも 缶、いちごジャム	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	451 Kcal 19.5 g 13.1 g 1.4 g	529 Kcal 23.9 g 15.3 g 1.6 g		
26	木	和風きのこパスタ 大根サラダ ベーコンと玉ねぎのスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 きつねおにぎり	スパゲティ、油、砂 糖、米	牛乳、しらす干し、 ベーコン、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、し めじ、にんじん、刻みのみ、だいこ ん、きゅうり、コーン、セロリ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	436 Kcal 17.6 g 10.6 g 1.4 g	516 Kcal 21.2 g 12.3 g 1.6 g		
27	金	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 刻み昆布の煮物 小松菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油	牛乳、鶏肉、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ね ぎ、刻み昆布、干しいたけ、こまつ な、ごぼう、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	449 Kcal 15.9 g 15.4 g 1.6 g	529 Kcal 19.0 g 18.5 g 1.9 g		
30	月	ご飯 たらの野菜あんかけ 胡瓜の酢の物 油揚げの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 きな粉サブレ	米、片栗粉、油、砂 糖、小麦粉	牛乳、たら、かまぼ こ、油揚げ、きな粉、 豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅ うり、だいこん、いんげん、パン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	488 Kcal 19.9 g 13.7 g 1.3 g	574 Kcal 24.0 g 16.1 g 1.7 g		
31	火	キーマカレー ハムサラダ 具だくさんスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 かぼちゃ茶巾	米、油、砂糖、さつま いも	牛乳、豚ひき肉、ハ ム、ベーコン	にんじん、たまねぎ、ピーマン、セロ リ、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、 コーン、いんげん、もも缶、かぼちゃ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	486 Kcal 16.3 g 13.5 g 1.3 g	575 Kcal 20.1 g 16.1 g 1.5 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