



12月 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			
1	金	ご飯 鶏肉のママレード焼き もやしとツナのサラダ かぼちゃのコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ	マーマレード、もやし、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	472 Kcal 18.9 g 15.7 g 1.3 g	553 Kcal 22.7 g 18.7 g 1.4 g	
4	月	ご飯 さけのマヨネーズ焼き ハムサラダ 具だくさん野菜スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 肉まん風蒸しパン	米、エッグケア、油、砂糖、米粉、小麦粉、ごま油、片栗粉	牛乳、さけ、ハム、豆乳、豚ひき肉	たまねぎ、コーン、あおのり、キャベツ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、マッシュルーム、セロリ、もも缶、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	451 Kcal 18.5 g 12.6 g 1.2 g	525 Kcal 22.8 g 14.8 g 1.4 g	
5	火	野菜タンメン 棒々鶏 しゅうまい バナナ	牛乳 おかし 牛乳 焼おにぎり	干し中華めん、油、ごま油、砂糖、いりごま、米	牛乳、豚肉、鶏ささ身、しゅうまい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、きくらげ、だいこん、もやし、きゅうり、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	521 Kcal 21.8 g 14.1 g 1.9 g	618 Kcal 26.4 g 16.5 g 2.2 g	
6	水	ご飯 豚肉とさつまいもの炒め物 ほうれん草の和え物 油揚げの味噌汁 パイナップル缶	牛乳 おかし 牛乳 しらすせんべい	米、さつまいも、油、砂糖、ぎょうざの皮、エッグケア	牛乳、豚肉、かまぼこ、油揚げ、しらす干し	だいこん、いんげん、長ねぎ、しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、パイナップル缶、あおのり	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	466 Kcal 16.5 g 15.5 g 1.4 g	549 Kcal 19.9 g 18.3 g 1.8 g	
7	木	ご飯 たらこの磯辺フライ 五目きんぴら 白菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 バナナマフィン	米、パン粉、油、じゃがいも、しらす、ごま油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、たら、豆乳	あおのり、ごぼう、れんこん、にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ、みかん缶、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	472 Kcal 16.5 g 14.3 g 1.5 g	552 Kcal 20.5 g 16.3 g 1.7 g	
8	金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 玉ねぎのコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、じゃがいも	牛乳、豚肉、ハム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト、ブロッコリー、キャベツ、コーン、いんげん、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	503 Kcal 16.5 g 16.9 g 1.9 g	591 Kcal 20.2 g 19.6 g 2.2 g	
11	月	ご飯 さばのみ煮 わかめの和え物 冬野菜のあったか汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアホットケーキ	米、砂糖、さといも、ホットケーキ粉	牛乳、さば、ちくわ、油揚げ、豆乳	しょうが、長ねぎ、わかめ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、こまつな、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	492 Kcal 17.5 g 17.6 g 1.6 g	577 Kcal 21.5 g 20.8 g 1.9 g	
12	火	食パン クリームシチュー チキンナゲット キャベツサラダ バナナ	牛乳 おかし 麦茶 ケチャップおにぎり	食パン、じゃがいも、油、バター、小麦粉、砂糖、米	牛乳、鶏肉、チキンナゲット、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	476 Kcal 19.3 g 15.6 g 1.9 g	579 Kcal 24.0 g 18.5 g 2.5 g	
13	水	ご飯 回鍋肉 チンゲン菜のナムル たけのこの中華スープ ぶどうゼリー	牛乳 おかし 牛乳 ごまクッキー	米、油、砂糖、ごま油、はるさめ、小麦粉、黒ごま	牛乳、豚肉、かにかま、豆乳	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、たけのこ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	564 Kcal 16.8 g 19.0 g 1.2 g	648 Kcal 20.7 g 22.3 g 1.1 g	
14	木	豚丼 もやしのおかか和え ごぼうの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 かぼちゃようかん	米、油、いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、かつお節、豆乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、もやし、きゅうり、ごぼう、だいこん、わかめ、オレンジ、かぼちゃ、粉寒天	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	500 Kcal 18.4 g 16.6 g 1.1 g	589 Kcal 22.6 g 19.1 g 1.3 g	
15	金	ご飯 まさご揚げ 和風サラダ おふの味噌汁 パイナップル缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、油、砂糖、小町麩	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、しばえび、ハム	にんじん、ひじき、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、長ねぎ、パイナップル缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	463 Kcal 16.7 g 15.2 g 1.2 g	543 Kcal 20.1 g 18.3 g 1.4 g	
18	月	大豆入りしらすご飯 カレイの煮つけ キャベツのごま和え なめこの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 高野豆腐のコロコロ揚げ	米、砂糖、いりごま、片栗粉、油	牛乳、茹で大豆、しらす干し、かれい、ちくわ、高野豆腐、きな粉	にんじん、あおのり、しょうが、キャベツ、なめこ、たまねぎ、いんげん、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	446 Kcal 23.0 g 13.0 g 1.8 g	524 Kcal 28.2 g 15.3 g 2.0 g	
19	火	ほうとう風うどん 小松菜の和え物 焼きさつまあげ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 塩昆布おにぎり	干しうどん、砂糖、米	牛乳、豚肉、さつま揚げ	だいこん、はくさい、かぼちゃ、にんじん、しめじ、こまつな、もやし、バナナ、塩昆布	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	501 Kcal 17.6 g 13.9 g 3.4 g	601 Kcal 21.5 g 17.0 g 4.1 g	
20	水	ご飯 チキンチャップ コールスローサラダ じゃがいものコンソメスープ パイナップル缶	牛乳 おかし 牛乳 桃ゼリー	米、油、砂糖、エッグケア、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ハム	たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、コーン、えのきたけ、パイナップル缶、もも缶、粉寒天	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	454 Kcal 15.6 g 14.6 g 1.3 g	528 Kcal 19.2 g 16.8 g 1.3 g	
21	木	チャーハン ゆで豚サラダ チンゲン菜の中華スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 揚げパン	米、ごま油、砂糖、すりごま、ロールパン(卵・乳なし)、油、グラニュー糖	牛乳、鶏ひき肉、豚肉	にんじん、長ねぎ、ピーマン、コーン、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、干しいたけ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	554 Kcal 17.1 g 16.4 g 1.1 g	636 Kcal 20.2 g 18.6 g 1.2 g	
22	金	ご飯 豚肉のグリル焼き もよしの納豆和え かぼちゃの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油	牛乳、豚肉、納豆、絹ごし豆腐	しょうが、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、もやし、こまつな、かぼちゃ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	474 Kcal 18.2 g 16.8 g 1.2 g	559 Kcal 22.4 g 19.8 g 1.5 g	
25	月	ご飯 ミートローフ マカロニサラダ 具だくさんスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ケーキ	米、片栗粉、油、砂糖、マカロニ、エッグケア	牛乳、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、きゅうり、はくさい、いんげん、マッシュルーム、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	559 Kcal 18.0 g 21.2 g 1.3 g	630 Kcal 21.6 g 23.7 g 1.6 g	
26	火	ご飯 あじの和風あんかけ 大根のゆかりあえ キャベツの味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 サーターアンダギー	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、油	牛乳、あじ、かまぼこ、豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、だいこん、きゅうり、キャベツ、ごぼう、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	444 Kcal 16.9 g 10.6 g 1.5 g	519 Kcal 20.7 g 12.2 g 1.7 g	
27	水	ご飯 豚肉と春雨のチャプチェ ほうれん草ともやしの中華サラダ わかめスープ パイナップル缶	牛乳 おかし 牛乳 さつまいも蒸しパン	米、砂糖、ごま油、はるさめ、いりごま、ホットケーキ粉、油、さつまいも、黒ごま	牛乳、豚肉、鶏ささ身、豆乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きくらげ、ほうれんそう、もやし、わかめ、長ねぎ、パイナップル缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	468 Kcal 16.5 g 14.2 g 0.9 g	549 Kcal 20.3 g 16.6 g 1.0 g	
28	木	2色おにぎり 鶏肉の照り焼き ウインナー 茹で野菜 もも缶	牛乳 おかし ジュース おかし	米、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ウインナー	ブロッコリー、にんじん、もも缶、ジュース	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	497 Kcal 18.7 g 17.5 g 1.7 g	553 Kcal 20.9 g 18.8 g 1.9 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