



2月 こんだてひょう

社会福祉法人 童心会
 柏さかい保育園
 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	木	トマトとツナのスパゲティ 白菜のサラダ コンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 中華菜飯おにぎり	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、油、米、ごま油、いりごま	牛乳、ツナ、ちくわ、ウインナー	たまねぎ、コーン、にんにく、はくさい、もやし、にんじん、マッシュルーム、みかん缶、こまつな	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	459 Kcal 16.7 g 10.7 g 1.7 g	539 Kcal 19.8 g 12.4 g 2.1 g	
2	金	おにご飯 鶏つくねのあんかけ ほうれん草の和え物 わかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 節分ホットケーキ	米、砂糖、片栗粉、ホットケーキ粉	牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、きな粉、茹で大豆	ひじき、にんじん、のり佃煮、しょうが、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、キャベツ、切り干しだいこん、わかめ、なめこ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	456 Kcal 18.6 g 12.6 g 1.4 g	534 Kcal 22.7 g 14.8 g 1.8 g	
5	月	ご飯 さばの塩焼き れんこんきんぴら 大根の味噌汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 フレンチトースト	米、ごま油、砂糖、さといも、ロールパン	牛乳、さば、卵	れんこん、ごぼう、にんじん、ピーマン、だいこん、たまねぎ、パイナップル	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	533 Kcal 18.5 g 19.8 g 1.2 g	631 Kcal 22.4 g 23.7 g 1.4 g	
6	火	豚汁うどん かぼちゃのかき揚げ もやしのごま和え もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかかおにぎり	干しうどん、小麦粉、油、すりごま、砂糖、米	牛乳、豚肉、かつお節	だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、長ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、コーン、もやし、はくさい、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	509 Kcal 17.0 g 12.5 g 3.2 g	608 Kcal 20.8 g 14.8 g 3.9 g	
7	水	チキンライス ポテトサラダ 玉ねぎのコンソメスープ みかんゼリー	牛乳 おかし 牛乳 マーメレードサブレ	米、油、砂糖、じゃがいも、エッグケア、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、きゅうり、キャベツ、いんげん、マーメレード	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	522 Kcal 15.7 g 13.1 g 1.4 g	610 Kcal 19.0 g 15.3 g 1.9 g	
8	木	青椒肉絲丼 小松菜の中華和え 豆腐の中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 リッツサンド	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、かにかま、絹ごし豆腐	たまねぎ、たけのこ、ピーマン、にんじん、干ししいたけ、しょうが、こまつな、もやし、きくらげ、バナナ、ブルーベリージャム	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	456 Kcal 14.7 g 13.5 g 1.0 g	537 Kcal 17.7 g 15.9 g 1.1 g	
9	金	ご飯 鶏肉の唐揚げ 白菜の和え物 えのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、かまぼこ	はくさい、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ごぼう、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	467 Kcal 19.9 g 15.3 g 1.2 g	547 Kcal 24.0 g 18.1 g 1.4 g	
13	火	ご飯 さけの照り焼き キャベツの煮浸し けんちん汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 さつま芋揚げニョッキ	米、砂糖、さといも、さつまいも、小麦粉、油	牛乳、さけ、さつま揚げ	キャベツ、にんじん、えのきたけ、だいこん、長ねぎ、干ししいたけ、パイナップル	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	452 Kcal 17.4 g 10.4 g 0.9 g	529 Kcal 20.9 g 12.0 g 1.0 g	
14	水	ご飯 ささ身のマヨネーズ焼 ハムサラダ 南瓜のコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 バレンタインケーキ	米、エッグケア、油、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、ハム、豆乳ホイップ	たまねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、セロリ、もも缶、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	476 Kcal 22.2 g 12.9 g 1.2 g	556 Kcal 27.2 g 15.3 g 1.6 g	
15	木	味噌ラーメン ぎょうざ チンゲン菜のナムル みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ゆかりおにぎり	干し中華めん、油、すりごま、ごま油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、餃子、かにかま	もやし、コーン、にんじん、にら、チンゲンサイ、きゅうり、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	476 Kcal 18.0 g 12.1 g 2.4 g	562 Kcal 21.8 g 13.9 g 3.1 g	
16	金	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え 切干大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ、かつお節	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、ブロッコリー、キャベツ、切り干しだいこん、こまつな、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	474 Kcal 17.8 g 17.0 g 1.2 g	556 Kcal 21.2 g 20.2 g 1.5 g	
19	月	ご飯 あじのごま焼き 五目豆 白菜の味噌汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 きな粉ちんすこう	米、いりごま、砂糖、小麦粉、油	牛乳、あじ、茹で大豆、きな粉	ごぼう、たけのこ、にんじん、れんこん、はくさい、たまねぎ、いんげん、パイナップル	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	476 Kcal 17.7 g 13.3 g 1.1 g	556 Kcal 21.5 g 15.7 g 1.3 g	
20	火	食パン 鶏肉のカレー煮 コーンサラダ ほうれん草のコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 きつねおにぎり	食パン、じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト、コーン、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、マッシュルーム、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	425 Kcal 20.0 g 11.8 g 1.5 g	518 Kcal 25.1 g 14.3 g 2.1 g	
21	水	ご飯 焼肉炒め もやしの和え物 具だくさんの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ぶどうゼリー	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、かまぼこ、鶏肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、もやし、だいこん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、オレンジ、ぶどうジュース、粉寒天	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	440 Kcal 17.2 g 15.0 g 1.3 g	518 Kcal 20.7 g 17.7 g 1.6 g	
22	木	ご飯 マーボーナス 大根の中華サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、いりごま	牛乳、豚ひき肉、かにかま	なす、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、だいこん、チンゲンサイ、わかめ、いんげん、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	465 Kcal 15.1 g 14.4 g 1.3 g	544 Kcal 18.1 g 17.0 g 1.5 g	
26	月	ご飯 たらちのサクサク揚げ ツナサラダ かぶの豆乳スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 マヨコーン蒸しパン	米、パン粉、いりごま、油、砂糖、ホットケーキ粉、エッグケア	牛乳、たらち、ツナ、豆乳	キャベツ、わかめ、にんじん、かぶ、たまねぎ、みかん缶、コーン	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	437 Kcal 17.9 g 12.6 g 1.3 g	510 Kcal 21.5 g 14.8 g 1.6 g	
27	火	鶏ごぼうの和風パスタ キャベツと人参の和え物 和風ことスープ パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 切干大根おにぎり	スパゲティ、油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、ちくわ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ、刻みのり、キャベツ、きゅうり、はくさい、だいこん、ほうれんそう、パイナップル、切り干しだいこん	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	447 Kcal 16.7 g 9.8 g 1.3 g	527 Kcal 20.1 g 11.3 g 1.7 g	
28	水	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 和風サラダ 油揚げの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 青のりポテト	米、油、砂糖、じゃがいも	牛乳、豚肉、油揚げ	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、はくさい、長ねぎ、もも缶、あおのり	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	455 Kcal 16.3 g 15.9 g 1.3 g	534 Kcal 19.9 g 18.9 g 1.5 g	
29	木	ご飯 厚揚げと豚肉の中華風炒め煮 わかめの中華和え 春雨スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 南瓜クッキー	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、はるさめ、小麦粉	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、わかめ、キャベツ、いんげん、干ししいたけ、バナナ、かぼちゃ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	514 Kcal 16.5 g 17.4 g 0.8 g	604 Kcal 19.9 g 20.9 g 1.0 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