



1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	乳児	幼児		
4	木	あんかけ丼 わかめの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 コーン蒸しパン	米、砂糖、片栗粉、 ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏ひき肉、高 野豆腐、豆乳	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、 コーン	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	446 Kcal 16.0 g 11.0 g 1.2 g	522 Kcal 19.6 g 12.5 g 1.4 g		
5	金	ご飯 松風焼き 紅白なます 田作り お麩のすまし汁	牛乳 おかし 牛乳 七草がゆ	米、片栗粉、砂糖、 いりごま、小町麩	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、かまぼこ、い わし(小魚)	たまねぎ、にんじん、だいこん、長ね ぎ、みかん缶、七草	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	445 Kcal 18.3 g 11.6 g 1.2 g	522 Kcal 22.5 g 13.3 g 1.3 g		
9	火	ご飯 さけの塩焼き カレーきんぴら 高野豆腐の味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 さつま芋もち	米、油、砂糖、さつま いも、片栗粉	牛乳、さけ、ベーコ ン、高野豆腐	ごぼう、れんこん、にんじん、たまね ぎ、いんげん、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	466 Kcal 17.9 g 12.0 g 1.5 g	545 Kcal 22.0 g 13.4 g 1.6 g		
10	水	ナポリタン ほうれん草とツナの和え物 じゃがいものコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 じゃこおにぎり	スパゲティ、油、砂 糖、じゃがいも、米、 ごま油	牛乳、ウインナー、ツ ナ、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほう れん草、キャベツ、マッシュルーム、 バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	461 Kcal 16.3 g 11.6 g 2.0 g	539 Kcal 19.9 g 13.2 g 2.2 g		
11	木	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜のおかか和え たけのこのすまし汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 豆腐チュロス	米、砂糖、いりごま、 ホットケーキ粉、油、 グラニュー糖	牛乳、鶏肉、ちくわ、 かつお節、絹ごし豆 腐、豆乳	こまつな、キャベツ、にんじん、たけ のこ、たまねぎ、いんげん、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	481 Kcal 18.9 g 16.6 g 1.3 g	562 Kcal 23.0 g 19.2 g 1.5 g		
12	金	三色丼 もやしの磯和え 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、さけ フレーク	しょうが、コーン、もやし、はくさい、に んじん、のり佃煮、だいこん、たまね ぎ、ごぼう、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	453 Kcal 19.1 g 11.9 g 1.2 g	534 Kcal 23.2 g 13.7 g 1.5 g		
15	月	ご飯 焼きそばのカレーあん キャベツサラダ 玉ねぎのコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 きなこホットケーキ	米、片栗粉、油、砂 糖、ホットケーキ粉	牛乳、さば、ハム、豆 乳、きな粉	チンゲンサイ、たまねぎ、コーン、 キャベツ、はくさい、にんじん、セロ リ、マッシュルーム、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	475 Kcal 17.4 g 16.8 g 1.5 g	557 Kcal 21.4 g 20.0 g 1.9 g		
16	火	ジャージャー麺 わかめと胡瓜の中華風和え物 豆腐の中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 和風ツナおにぎり	焼きそばめん、油、 砂糖、片栗粉、ごま 油、米	牛乳、豚ひき肉、か にかま、木綿豆腐、 ツナ	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけの こ、にんじん、もやし、きゅうり、わか め、干しいたけ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	476 Kcal 19.1 g 16.1 g 1.5 g	562 Kcal 22.8 g 19.4 g 1.9 g		
17	水	ご飯 鶏肉のパーベキューソース かみかみサラダ 具だくさん味噌汁 ジョア	牛乳 おかし 牛乳 フルーツかんでん	米、砂糖、エッグケ ア、ごま油	牛乳、鶏肉、さきい か、豚肉、ジョア	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじ ん、ごぼう、長ねぎ、りんごジュース、 粉寒天、フルーツカクテル缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	469 Kcal 22.6 g 13.1 g 1.4 g	534 Kcal 27.1 g 14.9 g 1.6 g		
18	木	ご飯 まぐろの竜田揚げ かにかまサラダ えのきの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアケーキ	米、砂糖、片栗粉、 油、小麦粉	牛乳、まぐろ、かにか ま、豆乳	しょうが、もやし、キャベツ、コーン、 えのきたけ、たまねぎ、にんじん、い んげん、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	479 Kcal 19.4 g 13.0 g 1.2 g	559 Kcal 23.8 g 15.3 g 1.6 g		
19	金	ご飯 肉野菜炒め 胡瓜のなめたけ和え 里芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、さとい も	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にん じん、しょうが、にんにく、だいこん、 きゅうり、なめたけ、しめじ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	453 Kcal 16.1 g 15.0 g 1.4 g	531 Kcal 19.3 g 17.6 g 1.8 g		
22	月	ご飯 さわらの西京焼き ひじきと油揚げの煮物 かぶのすまし汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 大学芋	米、砂糖、さつまい も、油、黒ごま	牛乳、さわら、油揚げ	しょうが、ひじき、にんじん、れんこ ん、かぶ、たまねぎ、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	448 Kcal 16.1 g 13.3 g 1.0 g	521 Kcal 19.3 g 15.0 g 1.2 g		
23	火	食パン 豚肉と大豆のトマト煮 フレンチサラダ かぼちゃのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 コーンおにぎり	食パン、マカロニ、 油、砂糖、米	牛乳、豚肉、茹で大 豆、ハム	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、 キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、はくさ い、セロリ、マッシュルーム、バナナ、 コーン	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	479 Kcal 19.7 g 15.8 g 2.0 g	583 Kcal 24.8 g 18.9 g 2.3 g		
24	水	ご飯 チキン南蛮 大根のゆかりあえ なめこの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 レーズン蒸しパン	米、小麦粉、油、砂 糖、エッグケア、ホッ トケーキ粉	牛乳、鶏肉、ちくわ、 豆乳	しょうが、たまねぎ、だいこん、きゅう り、にんじん、なめこ、ごぼう、もも缶、 干しぶどう	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	510 Kcal 20.1 g 14.9 g 1.8 g	601 Kcal 24.6 g 17.4 g 2.0 g		
25	木	ご飯 八宝菜 チンゲン菜のナムル 春雨スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 メロンパンクッキー	米、油、砂糖、片栗 粉、ごま油、はるさ め、小麦粉、バター、 グラニュー糖	牛乳、豚肉、しばえ び、かにかま、卵	はくさい、たまねぎ、にんじん、たけ のこ、干しいたけ、しょうが、チンゲ ンサイ、もやし、いんげん、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	475 Kcal 15.8 g 15.4 g 1.0 g	555 Kcal 19.2 g 18.3 g 1.0 g		
26	金	チキンカレーライス コーンサラダ 小松菜のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、油、 砂糖	牛乳、鶏肉、ハム	たまねぎ、にんじん、コーン、キャベ ツ、きゅうり、こまつな、マッシュルー ム、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	515 Kcal 16.3 g 16.8 g 1.9 g	609 Kcal 20.0 g 20.0 g 2.5 g		
29	月	ご飯 アジフライ いんげんのごま和え 油揚げの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 パインケーキ	米、油、すりごま、砂 糖、ホットケーキ粉	牛乳、アジフライ、ち くわ、油揚げ、豆乳	いんげん、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、えのきたけ、もも缶、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	469 Kcal 18.6 g 15.1 g 1.2 g	549 Kcal 23.0 g 17.5 g 1.5 g		
30	火	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め もやしと胡瓜の和え物 具だくさん味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 餃子ピザ	米、油、砂糖、ぎょう ぎの皮	牛乳、豚肉、かまぼ こ、ウインナー、チー ズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ね ぎ、もやし、きゅうり、だいこん、しめ じ、わかめ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	453 Kcal 17.5 g 15.0 g 1.7 g	528 Kcal 21.0 g 17.5 g 1.9 g		
31	水	ご飯 豆腐とひき肉のチャンプル 大根サラダ 和風スープ パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 ふかしじゃが芋	米、ごま油、油、砂 糖、じゃがいも	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、鶏肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、いん げん、だいこん、きゅうり、コーン、ご ぼう、長ねぎ、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	447 Kcal 17.3 g 15.7 g 1.0 g	520 Kcal 21.3 g 18.2 g 1.1 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