



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	
			熟と力になるもの	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	水	ご飯 豚肉の生姜焼き もやし、磯香和え しめじの味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 シュガートースト	米、油、砂糖、食パン、グラニュー糖、バター	牛乳、豚肉	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、もやし、こまつな、刻みのり、しめじ、長ねぎ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	501 Kcal 18.5 g 16.6 g 1.4 g	592 Kcal 22.0 g 19.8 g 1.9 g	
2	木	こいのぼりカレー キャベツサラダ コンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 麦茶 柏もち(幼児) かしわ餅風蒸しパン(乳児)	米、じゃがいも、油、砂糖、米粉、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、かにかま、豆乳、こしあん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、コーン、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	493 Kcal 14.3 g 14.0 g 1.9 g	545 Kcal 15.0 g 13.1 g 2.3 g	
7	火	ご飯 あじのごま焼き 高野豆腐の煮物 わかめの味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 さつま芋揚げニョッキ	米、いりごま、砂糖、さといも、さつまいも、小麦粉、油	牛乳、あじ、高野豆腐	だいこん、にんじん、いんげん、わかめ、たまねぎ、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	466 Kcal 18.3 g 10.7 g 1.4 g	547 Kcal 22.1 g 12.4 g 1.6 g	
8	水	ピラフ かぼちゃサラダ 具だくさんコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 リッツサンド	米、油、エッグケア	牛乳、鶏ひき肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、セロリ、バナナ、いちごジャム	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	473 Kcal 13.5 g 13.7 g 1.4 g	557 Kcal 16.2 g 16.2 g 1.6 g	
9	木	醤油ラーメン ぎょうざ 大根サラダ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ケチャップおにぎり	干し中華めん、油、ごま油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、なると、餃子、ハム	もやし、にんじん、わかめ、だいこん、きゅうり、みかん缶、たまねぎ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	484 Kcal 18.3 g 13.9 g 2.4 g	568 Kcal 22.3 g 15.8 g 2.9 g	
10	金	ご飯 チャプチェ チンゲン菜の中華和え 玉ねぎの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖、ごま油、はるさめ、いりごま	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きくらげ、チンゲンサイ、もやし、いんげん、しめじ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	462 Kcal 14.5 g 15.8 g 0.7 g	542 Kcal 17.5 g 18.6 g 0.9 g	
13	月	ひじき混ぜご飯 さばの塩焼き いんげんのごま和え えのきの味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 小倉抹茶蒸しパン	米、油、砂糖、すりごま、ホットケーキ粉	牛乳、さば、豆乳、ゆで小豆	ひじき、にんじん、いんげん、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、長ねぎ、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	475 Kcal 16.1 g 16.9 g 1.7 g	550 Kcal 19.7 g 19.7 g 1.9 g	
14	火	しらすの和風パスタ 切り干し大根のサラダ たけのこの和風スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 みそツナおにぎり	スパゲティ、オリーブ油、油、砂糖、米	牛乳、しらす干し、ちくわ、ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、刻みのり、切り干しだいこん、もやし、きゅうり、たけのこ水煮、干しいたけ、みかん缶、しょうが	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	448 Kcal 16.9 g 9.6 g 1.8 g	522 Kcal 20.6 g 10.4 g 2.1 g	
15	水	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き もやしの和え物 かぶの味噌汁 ジョア	牛乳 おかし 牛乳 バナナケーキ	米、黒ごま、パン粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏肉、かまぼこ、豚肉、ジョア(ブレーン)、豆乳	もやし、アスパラガス、にんじん、かぶ、かぶ葉、たまねぎ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	493 Kcal 23.4 g 13.3 g 1.4 g	566 Kcal 28.1 g 15.2 g 1.5 g	
16	木	ご飯 八宝菜 春雨サラダ ニラの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 南瓜クッキー	米、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、小麦粉	牛乳、豚肉、かにかま、豆乳	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ、しょうが、きゅうり、にら、きくらげ、オレンジ、かぼちゃ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	494 Kcal 15.1 g 17.0 g 1.0 g	576 Kcal 18.5 g 19.6 g 0.9 g	
17	金	ご飯 まさご揚げ 胡瓜の酢の物 大根の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、しばえび	にんじん、ひじき、きゅうり、もやし、わかめ、だいこん、たまねぎ、ごぼう、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	446 Kcal 15.0 g 15.0 g 0.8 g	518 Kcal 17.8 g 17.7 g 1.1 g	
20	月	ご飯 さげのちゃんちゃん焼 小松菜の和え物 おふのすまし汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 サーターアングギー	米、砂糖、小町麩、小麦粉、油	牛乳、さげ、ちくわ、豆乳	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな、だいこん、長ねぎ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	450 Kcal 17.8 g 12.1 g 1.2 g	524 Kcal 22.0 g 13.9 g 1.3 g	
21	火	食パン ミートローフ アスパラサラダ ほうれん草のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 コーンおにぎり	食パン、片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身	たまねぎ、にんじん、ピーマン、アスパラガス、キャベツ、ほうれん草、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	456 Kcal 19.6 g 14.6 g 1.5 g	556 Kcal 24.2 g 17.9 g 1.9 g	
22	水	わかめご飯 筑前煮 ブロッコリーの和風マヨネーズ和え さつま芋の味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 マカロニきな粉	米、砂糖、エッグケア、さつまいも、マカロニ	牛乳、鶏肉、きな粉	だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、長ねぎ、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	444 Kcal 17.3 g 12.9 g 1.6 g	527 Kcal 20.9 g 15.2 g 1.8 g	
23	木	ご飯 油淋鶏 ツナサラダ チンゲン菜の中華スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアケーキ	米、片栗粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ、豆乳	長ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、わかめ、チンゲンサイ、たまねぎ、干しいたけ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	478 Kcal 19.9 g 14.8 g 1.2 g	562 Kcal 24.1 g 17.7 g 1.4 g	
24	金	二色丼 もやしのなめたけ和え 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵	しょうが、もやし、こまつな、にんじん、なめたけ、切り干しだいこん、たまねぎ、なめこ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	480 Kcal 19.6 g 15.2 g 1.5 g	565 Kcal 23.8 g 17.9 g 1.7 g	
27	月	ご飯 たらのタルタルソース フレンチサラダ かぼちゃのコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ホットケーキ	米、パン粉、油、エッグケア、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、たら、豆乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、かぼちゃ、マッシュルーム、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	465 Kcal 16.8 g 14.7 g 1.5 g	544 Kcal 20.9 g 16.9 g 1.7 g	
28	火	豚汁うどん 青のりポテト もやしときゅうりのおかか和え バナナ	牛乳 おかし 牛乳 塩昆布おにぎり	干しうどん、じゃがいも、米	牛乳、豚肉、ちくわ、かつお節	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、あおのり、もやし、きゅうり、バナナ、塩昆布	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	474 Kcal 16.9 g 10.3 g 3.6 g	558 Kcal 20.4 g 11.5 g 4.2 g	
29	水	ご飯 肉野菜炒め 大根の和え物 豆腐の味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 きなこ蒸しパン	米、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、豆乳、きな粉	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、きくらげ、しょうが、にんにく、だいこん、こまつな、しめじ、いんげん、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	461 Kcal 16.5 g 15.3 g 1.5 g	536 Kcal 20.3 g 17.7 g 1.6 g	
30	木	ご飯 鶏肉のコンフレック焼き ハムサラダ 具だくさんスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 スイートポテト	米、エッグケア、コンフレック、油、砂糖、さつまいも、バター	牛乳、鶏肉、ハム、卵	キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、セロリ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	469 Kcal 20.4 g 12.4 g 1.4 g	547 Kcal 24.6 g 14.7 g 1.7 g	
31	金	ご飯 手作り春巻 かにかまサラダ わかめスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、春巻きの皮、はるさめ、砂糖、ごま油、小麦粉、油、いりごま	牛乳、豚ひき肉、かにかま	にんじん、たけのこ、干しいたけ、にら、しょうが、もやし、きゅうり、コーン、わかめ、たまねぎ、長ねぎ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	469 Kcal 13.1 g 15.0 g 1.2 g	548 Kcal 16.0 g 17.1 g 1.3 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