



4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	
			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	月	ご飯 さわらのみそマヨ焼き 春雨の酢の物 おふのすまし汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 プアマンケーキ	米、エッグケ ア、はるさめ、 砂糖、小町麩、 小麦粉、油	さわら、かにかま、 牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつ な、もも缶	エネルギー 466 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.0 g 塩分 0.9 g	539 Kcal 19.9 g 16.4 g 1.4 g		
2	火	ドライカレー フレンチサラダ じゃが芋のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 オレンジゼリー	米、油、小麦 粉、砂糖、じゃ がいも	豚肉、ハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、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、バナナ、オレンジ ジュース、粉寒天	エネルギー 463 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 12.8 g 塩分 1.4 g	542 Kcal 19.0 g 15.0 g 1.6 g		
3	水	ご飯 豚肉と竹の子の春炒め 小松菜の納豆和え 里芋の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 いちごマーブル蒸しパン	米、油、さとい も、ホットケーキ 粉、砂糖	豚肉、納豆、牛乳、 豆乳	しょうが、たけのこ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、いんげん、こまつな、も やし、長ねぎ、みかん缶、いちごジャ ム	エネルギー 463 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 14.6 g 塩分 1.4 g	544 Kcal 21.1 g 17.1 g 1.7 g		
4	木	あんかけ焼きそば もやしの中華和え 玉ねぎの中華スープ パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 刻み昆布のおにぎり	焼きそばめん、 油、砂糖、片栗 粉、ごま油、米	豚肉、しばえび、ち くわ、牛乳、油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、干し いたけ、しょうが、もやし、チンゲンサイ、 長ねぎ、パイン缶、刻み昆布	エネルギー 450 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 14.4 g 塩分 1.2 g	529 Kcal 20.1 g 16.9 g 1.6 g		
5	金	ご飯 鶏つくねのあんかけ キャベツのごま和え 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、砂 糖、すりごま	鶏ひき肉、木綿豆 腐、牛乳	しょうが、たまねぎ、れんこん、キャベ ツ、はくさい、にんじん、だいこん、え のきたけ、オレンジ	エネルギー 445 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.6 g 塩分 1.3 g	522 Kcal 20.6 g 17.3 g 1.4 g		
8	月	ご飯 さばのうま煮 胡瓜のなめたけ和え 和風ことことスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おふラスク	米、砂糖、小町 麩、バター	さば、油揚げ、牛 乳	しょうが、長ねぎ、きゅうり、だいこん、 にんじん、なめたけ、たまねぎ、しめ じ、こまつな、もも缶	エネルギー 490 Kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 20.2 g 塩分 1.6 g	574 Kcal 19.5 g 24.0 g 2.0 g		
9	火	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め ひじきのマリネ さつま芋の味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 キャラットホットケーキ	米、油、砂糖、 さつまいも、ホッ トケーキ粉	豚肉、かまぼこ、牛 乳、豆乳	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にん じん、ひじき、もやし、きゅうり、いんげ ん、バナナ	エネルギー 487 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 14.5 g 塩分 1.6 g	571 Kcal 20.8 g 17.2 g 1.9 g		
10	水	けんちんうどん 焼きさつまあげ ほうれん草のおかか和え パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 竹の子おにぎり	干しうどん、さと いも、米、砂糖	鶏肉、さつま揚げ、 かつお節、牛乳、 鶏ひき肉	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、 干しいたけ、ほうれん草、キャベ ツ、パイン缶、たけのこ	エネルギー 467 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 9.4 g 塩分 3.8 g	553 Kcal 22.7 g 10.9 g 4.5 g		
11	木	ご飯 鶏肉のママレード焼き ポテトサラダ コーンのコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 バナナマフィン	米、じゃがいも、 エッグケア、ホッ トケーキ粉、砂 糖、油	鶏肉、ハム、牛乳、 豆乳	マーマレード、きゅうり、にんじん、 コーン、たまねぎ、マッシュルーム、 みかん缶、バナナ	エネルギー 507 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 18.4 g 塩分 1.3 g	594 Kcal 22.6 g 21.6 g 1.4 g		
12	金	ブルコギ丼 白菜のナムル 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、砂 糖、片栗粉、い りごま	豚肉、絹ごし豆腐、 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょう が、にんにく、はくさい、もやし、長ね ぎ、きくらげ、オレンジ	エネルギー 472 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 16.0 g 塩分 0.7 g	555 Kcal 19.0 g 19.0 g 0.7 g		
15	月	コーンご飯 さけの塩焼き 刻み昆布の煮物 えのきの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 きなこ揚げパン	米、油、ロール パン(卵・乳な し)、グラニュー 糖	さけ、ちくわ、牛 乳、きな粉	コーン、刻み昆布、にんじん、干し いたけ、えのきたけ、たまねぎ、だい こん、もも缶	エネルギー 501 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.9 g 塩分 1.9 g	587 Kcal 23.5 g 15.9 g 2.2 g		
16	火	ミートスパゲティ ハムサラダ かぼちゃのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 五目おにぎり	スパゲティ、油、 砂糖、米	豚ひき肉、ハム、牛 乳、油揚げ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅう り、かぼちゃ、マッシュルーム、バナ ナ、ごぼう、いんげん、干しいたけ	エネルギー 507 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.8 g 塩分 1.6 g	598 Kcal 24.6 g 17.2 g 1.9 g		
17	水	ご飯 鶏肉の照り焼き 大根の塩昆布和え ごぼうの味噌汁 桃ゼリー	牛乳 おかし 牛乳 豆腐ドーナツ	米、砂糖、ごま 油、ホットケーキ 粉、油、グラ ニュー糖	鶏肉、牛乳、絹ごし 豆腐	だいこん、キャベツ、にんじん、塩昆 布、ごぼう、たまねぎ、しめじ	エネルギー 521 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 17.1 g 塩分 1.5 g	600 Kcal 22.8 g 19.9 g 1.8 g		
18	木	中華丼 小松菜の中華和え ニラの中華スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 大福風蒸しパン	米、ごま油、片 栗粉、砂糖、米 粉、小麦粉、油	豚肉、しばえび、か まぼこ、牛乳、豆 乳、こしあん	はくさい、たまねぎ、にんじん、干し いたけ、しょうが、にんにく、こまつ な、もやし、きゅうり、にら、長ねぎ、み かん缶	エネルギー 456 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 12.1 g 塩分 0.8 g	535 Kcal 18.8 g 14.1 g 1.0 g		
19	金	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き キャベツの和え物 わかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖	鶏肉、ちくわ、牛乳	キャベツ、にんじん、ほうれん草、わ かめ、たまねぎ、だいこん、オレンジ	エネルギー 457 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.0 g 塩分 1.4 g	537 Kcal 22.6 g 19.1 g 1.5 g		
22	月	ご飯 カレイの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 高野豆腐の味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 納豆ピザ	米、パン粉、 油、砂糖、ぎょう ざの皮、エッグ ケア	かかれい、油揚げ、 高野豆腐、牛乳、 挽きわり納豆	あおのり、切り干しだいこん、にんじ ん、いんげん、たまねぎ、ごぼう、パ イン缶、長ねぎ	エネルギー 457 Kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.7 g 塩分 1.4 g	536 Kcal 25.1 g 15.9 g 1.9 g		
23	火	食パン チリコンカン 胡瓜とツナのサラダ ほうれん草のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 チャーハンおにぎり	食パン、マカロ ニ、油、砂糖、 エッグケア、 米、ごま油	豚ひき肉、茹で大 豆、ツナ、牛乳、ウ インナー	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、 きゅうり、もやし、ほうれん草、セロ リ、バナナ、コーン、長ねぎ	エネルギー 486 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g	592 Kcal 24.4 g 20.9 g 2.5 g		
24	水	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 もやしときゅうりの酢の物 油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ココアクッキー	米、油、砂糖、 小麦粉	鶏肉、かにかま、油 揚げ、牛乳、豆乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめ じ、もやし、きゅうり、だいこん、オレンジ	エネルギー 510 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.7 g 塩分 1.2 g	596 Kcal 21.2 g 22.5 g 1.4 g		
25	木	ピピンバ わかめの中華サラダ 春雨スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 カレーポテトフライ	米、砂糖、油、 ごま油、いりご ま、はるさめ、 じゃがいも、片 栗粉	豚ひき肉、鶏ひき 肉、牛乳、ツナ	長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、 ほうれん草、にんじん、わかめ、キャ ベツ、たまねぎ、えのきたけ、みかん 缶	エネルギー 471 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 14.8 g 塩分 1.1 g	534 Kcal 18.3 g 16.2 g 1.3 g		
26	金	ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮 じゃこサラダ なめこの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、 片栗粉、さとい も	豚肉、厚揚げ、し らす干し、牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、 しょうが、だいこん、ブロッコリー、な めこ、もも缶	エネルギー 479 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 17.1 g 塩分 1.1 g	561 Kcal 20.4 g 20.5 g 1.3 g		
30	火	ご飯 たらの南蛮揚げ 白菜の中華和え たけのこの中華スープ パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 きな粉サブレ	米、片栗粉、 油、砂糖、ごま 油、小麦粉	たら、かまぼこ、牛 乳、きな粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、はく さい、キャベツ、だいこん、たけのこ、干 しいたけ、パイン缶	エネルギー 452 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 12.1 g 塩分 0.8 g	527 Kcal 19.3 g 14.2 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