



# 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	主な食材			栄養価		
			9時おやつ 15時おやつ	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	月	ご飯 焼きそばのカレーあんかけ 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 ドーナツ	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、ハム、絹ごし豆腐	たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、セロリ、みかん缶	エネルギー 463 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.2 g 塩分 1.5 g	514 kcal 21.2 g 18.6 g 1.6 g
2	火	ご飯 鶏肉の唐揚げ かみかみサラダ なめこの味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ジャムサンド	米、片栗粉、小麦粉、油、エッグケア、ごま油、食パン	牛乳、鶏肉、さきいか	だいこん、きゅうり、にんじん、なめこ、たまねぎ、いんげん、バナナ、いちごジャム	エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.2 g 塩分 1.4 g	587 kcal 24.4 g 15.1 g 1.5 g
3	水	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め もやしの和え物 おふの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 水ようかん	米、ごま油、砂糖、小町麴	牛乳、豚肉、かまぼこ、こしあん	キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、パイン缶、粉寒天	エネルギー 472 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.1 g 塩分 1.4 g	529 kcal 20.4 g 15.9 g 1.6 g
4	木	七夕うどん さつま揚げ じゃがいものそぼろあんかけ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 2色おにぎり	干しうどん、砂糖、じゃがいも、油、片栗粉、米	牛乳、油揚げ、ハム、さつま揚げ、鶏ひき肉	きゅうり、にんじん、オクラ、もも缶	エネルギー 469 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 10.1 g 塩分 3.7 g	568 kcal 22.4 g 11.7 g 4.7 g
5	金	チャーハン ぎょうざ たけのこの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、餃子	にんじん、長ねぎ、ピーマン、たけのこ水煮、たまねぎ、干しいたけ、きくらげ、オレンジ	エネルギー 478 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.0 g 塩分 1.1 g	565 kcal 19.1 g 17.5 g 1.3 g
8	月	ご飯 さわらのごまみそ焼き 春雨の酢の物 大根のすまし汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 きな粉クッキー	米、砂糖、いりごま、はるさめ、小麦粉、油	牛乳、さわら、かにかま、きな粉、豆乳	きゅうり、にんじん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、パイン缶	エネルギー 457 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.8 g 塩分 0.9 g	528 kcal 19.4 g 15.7 g 1.1 g
9	火	チキンライス マカロニサラダ 具だくさんスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 おふラスク	米、油、砂糖、マカロニ、エッグケア、小町麴、バター	牛乳、鶏肉、ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、マッシュルーム、セロリ、バナナ	エネルギー 487 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 17.1 g 塩分 1.7 g	572 kcal 18.9 g 19.7 g 1.9 g
10	水	ご飯 鶏肉のみそ照り焼き 小松菜のねばねば和え 和風ことことスープ ヨーグルト	牛乳 おかし 牛乳 しらすせんべい	米、砂糖、ぎょうざの皮、エッグケア	牛乳、鶏肉、納豆、豚肉、ソフール 元気ヨーグルト、しらす干し	しょうが、こまつな、にんじん、オクラ、たまねぎ、だいこん、長ねぎ、あおのり	エネルギー 496 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.7 g 塩分 1.2 g	575 kcal 27.1 g 20.9 g 1.5 g
11	木	ピーマンふりかけご飯 ほっけの塩焼き ほうれん草の白和え たけのこの味噌汁 すいか	牛乳 おかし 牛乳 プアマンケーキ	米、ごま油、すりごま、砂糖、小麦粉、油	牛乳、しらす干し、かつお節、ほっけ、ちくわ、木綿豆腐	ピーマン、ほうれんそう、にんじん、ひじき、たけのこ水煮、たまねぎ、ごぼう、すいか	エネルギー 453 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g	522 kcal 22.1 g 15.2 g 1.6 g
12	金	マーボーナス丼 チンゲン菜の中華和え えのきの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉	なす、にんじん、長ねぎ、いんげん、チンゲンサイ、だいこん、えのきたけ、たまねぎ、きくらげ、オレンジ	エネルギー 450 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 12.8 g 塩分 1.1 g	528 kcal 17.6 g 14.9 g 1.3 g
16	火	ご飯 たららの甘酢あん わかめのナムル 春雨スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 アメリカンドックボール	米、砂糖、片栗粉、ごま油、はるさめ、ホットケーキ粉、油	牛乳、たら、かにかま、ウインナー、豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、わかめ、キャベツ、いんげん、みかん缶	エネルギー 456 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 11.4 g 塩分 1.6 g	534 kcal 21.6 g 13.2 g 1.7 g
17	水	冷やし中華 のり塩ポテト わかめスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 鶏肉と塩昆布のおにぎり	干し中華めん、砂糖、ごま油、じゃがいも、油、いりごま、米	牛乳、鶏ささ身、かにかま、鶏肉	きゅうり、コーン、あおのり、わかめ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、もも缶、塩昆布	エネルギー 443 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.6 g 塩分 1.6 g	519 kcal 19.5 g 12.0 g 1.9 g
18	木	夏野菜パスタ コールスローサラダ さつま芋のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 チュモツパ(韓国風おにぎり)	スパゲティ、油、エッグケア、砂糖、さつま芋、米、いりごま、ごま油	牛乳、鶏肉、ハム、ツナ	たまねぎ、なす、ズッキーニ、コーン、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリ、バナナ、切り干しだいこん、刻みのり	エネルギー 447 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.7 g 塩分 1.6 g	527 kcal 18.7 g 12.4 g 2.0 g
19	金	すき焼き丼 大根のゆかりあえ 里芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、しらたき、油、砂糖、さといも	牛乳、豚肉、木綿豆腐、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、だいこん、もやし、こまつな、ごぼう、オレンジ	エネルギー 468 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.2 g 塩分 1.1 g	556 kcal 19.5 g 16.8 g 1.4 g
22	月	ご飯 さけのマヨ醤油焼き カレーきんぴら 油揚げの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 レーズン蒸しパン	米、エッグケア、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、さけ、ちくわ、油揚げ、豆乳	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン、わかめ、もも缶、干しぶどう	エネルギー 451 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.2 g 塩分 1.4 g	525 kcal 22.8 g 15.3 g 1.7 g
23	火	食パン シュクメルリ(ECEC調理室考案) ハムサラダ ほうれん草のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 枝豆おにぎり	食パン、小麦粉、油、砂糖、米、いりごま	牛乳、鶏肉、豆乳、ハム	たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、コーン、ほうれんそう、マッシュルーム、バナナ、えだまめ、塩昆布	エネルギー 457 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 塩分 1.7 g	555 kcal 25.6 g 18.9 g 2.2 g
24	水	ご飯 厚揚げと小松菜の旨煮 キャベツのナムル ニラの中華スープ キウイフルーツ	牛乳 おかし 牛乳 ココアホットケーキ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、厚揚げ、豚肉、豆乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうが、キャベツ、もやし、わかめ、にら、長ねぎ、干しいたけ、キウイフルーツ	エネルギー 462 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.1 g 塩分 0.9 g	544 kcal 21.0 g 19.0 g 1.1 g
25	木	ご飯 鶏肉のオニオンソース 大根のごま和え チンゲン菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ゆでとうもろこし	米、油、砂糖、ごま油、すりごま、じゃがいも	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、いんげん、チンゲンサイ、みかん缶、とうもろこし	エネルギー 449 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 15.2 g 塩分 1.3 g	524 kcal 22.3 g 18.1 g 1.5 g
26	金	ハヤシライス かにかまサラダ 南瓜のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、かにかま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト、もやし、きゅうり、コーン、かぼちゃ、セロリ、オレンジ	エネルギー 492 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.3 g 塩分 1.7 g	580 kcal 21.1 g 17.7 g 2.1 g
29	月	ご飯 カレイの竜田揚げ 刻み昆布の煮物 高野豆腐の味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 大福風蒸しパン	米、砂糖、片栗粉、油、米粉、小麦粉	牛乳、かかれい、ちくわ、高野豆腐、豆乳、こしあん	しょうが、刻み昆布、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、だいこん、パイン缶	エネルギー 450 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.0 g 塩分 1.7 g	522 kcal 20.4 g 13.6 g 2.0 g
30	火	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ さつま芋のサラダ キャベツのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 みかんゼリー	米、パン粉、砂糖、片栗粉、さつまいも、エッグケア	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム、コーン、バナナ、みかん缶、粉寒天	エネルギー 461 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.2 g 塩分 1.5 g	537 kcal 19.9 g 16.1 g 1.7 g
31	水	ご飯 豚肉のグリル焼き もやしの磯香和え 具だくさんの味噌汁 すいか	牛乳 おかし 牛乳 バナナマフィン	米、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、油揚げ、豆乳	しょうが、たまねぎ、しめじ、にんじん、もやし、こまつな、刻みのり、だいこん、ごぼう、長ねぎ、すいか、バナナ	エネルギー 491 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 18.1 g 塩分 1.4 g	574 kcal 20.9 g 21.3 g 1.5 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