



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			
2	月	ご飯 さばのうま煮 わかめの酢の物 里芋の味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 きなこホットケーキ	米、砂糖、さといも、 ホットケーキ粉	牛乳、さば、かにか ま、豆乳、きな粉	しょうが、長ねぎ、わかめ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、だいこん、パン 缶	エネルギー 16.9 蛋白質 15.8 脂質 1.9 塩分	473 kcal g g g	555 kcal 20.4 g 18.6 g 2.2 g	
3	火	ご飯 ささ身のマヨネーズ焼き フレンチサラダ コーンのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 スコーン	米、エッグケア、油、 砂糖、じゃがいも、小 麦粉	牛乳、鶏ささ身、ハ ム、豆乳	たまねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、コーン、バナナ	エネルギー 22.1 蛋白質 12.5 脂質 1.2 塩分	450 kcal g g g	523 kcal 26.6 g 14.6 g 1.5 g	
4	水	ご飯 肉野菜炒め 切り干し大根の煮物 えのきの味噌汁 みかん缶	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、油揚 げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピー マン、きくらげ、しょうが、にんにく、切 り干しだいこん、いんげん、干しいた け、えのきたけ、長ねぎ、みかん缶	エネルギー 18.3 蛋白質 17.3 脂質 1.7 塩分	505 kcal g g g	596 kcal 22.1 g 20.5 g 2.1 g	
5	木	味噌ラーメン ぎょうざ チンゲン菜の中華和え オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 塩昆布おにぎり	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	もやし、コーン、にんじん、にら、チン ゲンサイ、だいこん、オレンジ、塩昆 布	エネルギー 17.5 蛋白質 12.3 脂質 2.2 塩分	472 kcal g g g	555 kcal 21.4 g 14.1 g 2.9 g	
6	金	ポークカレーライス ブロッコリーサラダ ほうれん草のコンソメスープ 桃ムース	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、油、 砂糖	牛乳、豚肉、かにか ま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 キャベツ、ほうれん草、マッシュルー ム	エネルギー 15.5 蛋白質 16.3 脂質 1.8 塩分	509 kcal g g g	599 kcal 18.6 g 19.4 g 2.2 g	
9	月	コーンご飯 さけの塩焼き 白菜の磯香和え 油揚げの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 高野豆腐のコロコロ揚げ	米、砂糖、片栗粉、 油	牛乳、さけ、油揚 げ、高野豆腐、きな 粉	コーン、はくさい、こまつな、だいこ ん、にんじん、刻みのり、たまねぎ、い んげん、パン缶	エネルギー 20.4 蛋白質 14.1 脂質 1.5 塩分	451 kcal g g g	523 kcal 24.9 g 16.0 g 1.6 g	
10	火	和風きのこパスタ 大根サラダ かぼちゃのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ケチャップおにぎり	スパゲティ、油、砂 糖、米	牛乳、しらす干し、 ハム	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、しめ じ、にんじん、刻みのり、だいこん、 きゅうり、コーン、かぼちゃ、セロリ、バ ナナ	エネルギー 14.8 蛋白質 10.5 脂質 1.7 塩分	447 kcal g g g	521 kcal 17.9 g 11.7 g 1.8 g	
11	水	ご飯 鶏肉のみそ焼き 胡瓜のなめたけ和え 和風ことことスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 抹茶マーブルケーキ	米、砂糖、ホットケ ーキ粉、油	牛乳、鶏肉、絹ごし 豆腐、豆乳	きゅうり、もやし、にんじん、なめたけ、 たまねぎ、チンゲンサイ、ごぼう、みか ん缶	エネルギー 18.0 蛋白質 15.2 脂質 1.3 塩分	453 kcal g g g	525 kcal 22.2 g 17.3 g 1.7 g	
12	木	ご飯 豚肉と野菜の甘辛ソース炒め いんげんのおかか和え 具だくさん味噌汁 なし	牛乳 おかし 牛乳 ごまちゃんすこう	米、油、砂糖、じゃが いも、小麦粉、いりご ま	牛乳、豚肉、ちく わ、かつお節、豚 肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピー マン、いんげん、だいこん、長ねぎ、 なし	エネルギー 16.3 蛋白質 19.4 脂質 1.1 塩分	514 kcal g g g	607 kcal 19.5 g 23.3 g 1.4 g	
13	金	中華丼 もやしの中華風和え物 春雨スープ メロンゼリー	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、ごま油、片栗粉、 砂糖、はるさめ	牛乳、豚肉、かま ぼこ	はくさい、にんじん、たけのこ、干し いたけ、しょうが、にんにく、もやし、 チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、きく らげ	エネルギー 13.6 蛋白質 12.8 脂質 0.7 塩分	456 kcal g g g	535 kcal 16.5 g 14.7 g 1.0 g	
17	火	ご飯 お月見鶏つくね 南瓜の煮つけ けんちん汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 まんまるお月様(スイートポテト)	米、片栗粉、砂糖、さ つまいも、バター	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐	しょうが、たまねぎ、にんじん、かぼ ちゃ、だいこん、しめじ、ごぼう、長ね ぎ、もも缶	エネルギー 16.7 蛋白質 12.0 脂質 1.0 塩分	477 kcal g g g	561 kcal 20.5 g 13.6 g 1.0 g	
18	水	エビピラフ マカロニサラダ キャベツのコンソメスープ ジョア	牛乳 おかし 牛乳 ココア蒸しパン	米、油、マカロニ、 エッグケア、ホット ケーキ粉、砂糖	牛乳、しばえび、ハ ム、ジョア(プレー ン)、豆乳	コーン、たまねぎ、にんじん、きゅう り、キャベツ、マッシュルーム	エネルギー 17.4 蛋白質 11.1 脂質 1.8 塩分	471 kcal g g g	539 kcal 20.5 g 12.4 g 1.9 g	
誕生会										
19	木	肉うどん のり塩ポテト ほうれん草の和え物 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 さけおにぎり	干しうどん、じゃがい も、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、油揚 げ、さけフレーク	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、あおの り、ほうれん草、もやし、みかん缶	エネルギー 17.6 蛋白質 12.7 脂質 3.3 塩分	485 kcal g g g	575 kcal 21.7 g 14.6 g 3.9 g	
20	金	ご飯 チキン南蛮 大根のゆかりあえ なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、小麦粉、油、砂 糖、エッグケア	牛乳、鶏肉	しょうが、たまねぎ、だいこん、きゅう り、にんじん、なめこ、長ねぎ、オレンジ	エネルギー 19.2 蛋白質 17.6 脂質 1.5 塩分	472 kcal g g g	554 kcal 23.4 g 20.5 g 1.7 g	
24	火	ご飯 カレーの煮つけ キャベツの塩昆布和え おふの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 さつま芋揚げニョッキ	米、砂糖、ごま油、小 町麦、さつまいも、小 麦粉、油	牛乳、からい、かま ぼこ	しょうが、キャベツ、だいこん、にんじ ん、塩昆布、たまねぎ、ごぼう、パン 缶	エネルギー 18.9 蛋白質 10.1 脂質 1.4 塩分	445 kcal g g g	519 kcal 23.2 g 11.2 g 1.6 g	
25	水	食パン チリコンカン コーンサラダ 玉ねぎのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 きのこおにぎり	食パン、油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、 茹で大豆、ハム、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、 コーン、もやし、きゅうり、しめじ、セロ リ、バナナ、えのきたけ、干しいたけ	エネルギー 19.2 蛋白質 15.9 脂質 1.9 塩分	457 kcal g g g	554 kcal 23.9 g 18.8 g 2.2 g	
26	木	ご飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜のごま和え 高野豆腐の味噌汁 なし	牛乳 おかし 牛乳 マカロニきな粉	米、砂糖、すりごま、 マカロニ	牛乳、鶏肉、ちく わ、高野豆腐、きな 粉	チンゲンサイ、はくさい、にんじん、た まねぎ、だいこん、なし	エネルギー 20.1 蛋白質 15.0 脂質 1.4 塩分	451 kcal g g g	528 kcal 24.6 g 17.8 g 1.6 g	
27	金	青椒肉絲丼 もやしのナムル わかめスープ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、片栗 粉、ごま油、いりごま	牛乳、豚肉、かにか ま、ヨーグルト	たまねぎ、たけのこ、ピーマン、にん じん、干しいたけ、しょうが、もやし、 きゅうり、わかめ、いんげん、長ねぎ、 ブルーベリージャム	エネルギー 15.9 蛋白質 13.8 脂質 1.0 塩分	446 kcal g g g	518 kcal 18.8 g 15.7 g 0.9 g	
30	月	ご飯 白身魚のサクサク揚げ かみかみサラダ 豆乳クリームスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 りんごケーキ	米、パン粉、いりご ま、油、エッグケア、 ごま油、ホットケーキ 粉、砂糖	牛乳、たら、さきい か、ウインナー、豆 乳	だいこん、きゅうり、にんじん、コー ン、たまねぎ、みかん缶、りんご	エネルギー 18.1 蛋白質 16.1 脂質 1.3 塩分	470 kcal g g g	549 kcal 21.9 g 18.7 g 1.4 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