



# 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			
1	金	ご飯 豚肉のグリル焼き 白菜の和え物 わかめの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼこ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、はくさい、もやし、わかめ、ごぼう、みかん缶	エネルギー 440 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 15.2 g 塩分 1.3 g	515 kcal 18.5 g 17.9 g 1.5 g		
5	火	ご飯 さけの西京焼き 五目煮 おふのすまし汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 アメリカンドックボール	米、砂糖、小町麦、ホットケーキ粉、油	牛乳、さけ、ちくわ、ウインナー、豆乳	しょうが、ごぼう、れんこん、にんじん、いんげん、たまねぎ、長ねぎ、パン缶	エネルギー 454 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.6 g 塩分 1.3 g	527 kcal 22.7 g 14.6 g 1.5 g		
6	水	ピピンパ 春雨サラダ ニラの中華スープ オレンジムース	牛乳 おかし 牛乳 パンケーキ	米、砂糖、油、ごま油、はるさめ、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、かにかま、豆乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、にら、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、パン缶	エネルギー 459 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 13.3 g 塩分 1.2 g	538 kcal 18.9 g 15.6 g 1.5 g		
7	木	クリームスパゲティ ハムサラダ さつま芋のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 麦茶 もみじおにぎり	スパゲティ、バター、油、砂糖、さつまいも、米	牛乳、ウインナー、生クリーム、ハム、油揚げ	たまねぎ、しめじ、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリ、バナナ	エネルギー 466 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 13.8 g 塩分 1.4 g	515 kcal 14.7 g 14.2 g 1.5 g		
8	金	ご飯 まさご揚げ ほうれん草の和え物 かぼちゃの味噌汁 もも缶	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、ほうれんそう、はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、もも缶	エネルギー 458 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 16.5 g 塩分 1.1 g	533 kcal 18.2 g 19.1 g 1.1 g		
11	月	鶏ごぼうの混ぜ込みご飯 ほっけの塩焼き キャベツのごま和え なめこの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアクッキー	米、油、砂糖、すりごま、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉、ほっけ、ちくわ、豆乳	ごぼう、にんじん、キャベツ、ごまつな、なめこ、たまねぎ、だいこん、いんげん、パン缶	エネルギー 478 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.4 g 塩分 1.6 g	559 kcal 22.3 g 18.4 g 1.8 g		
12	火	醤油ラーメン しゅうまい 胡瓜とささみの中華サラダ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 焼きおにぎり	干し中華めん、油、ごま油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、なると、しゅうまい、鶏ささ身	もやし、にんじん、わかめ、きゅうり、だいこん、バナナ	エネルギー 484 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 13.1 g 塩分 2.0 g	572 kcal 25.1 g 15.3 g 2.5 g		
13	水	コーンピラフ かぼちゃサラダ ほうれん草のコンソメスープ ヨーグルト	牛乳 おかし 牛乳 ごま塩ちんすこう	米、油、エッグケア、砂糖、小麦粉、黒ごま	牛乳、鶏肉、ハム、ガゼリヨーグルト	コーン、たまねぎ、ピーマン、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、ほうれんそう、マッシュルーム、もも缶	エネルギー 523 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 17.4 g 塩分 1.4 g	621 kcal 19.2 g 20.4 g 1.6 g		
14	木	ご飯 焼肉炒め チンゲン菜の和え物 春雨スープ りんご(ばら組・もも組 パナナ提供)	牛乳 おかし 牛乳 ホットケーキ	米、油、砂糖、ごま油、すりごま、はるさめ、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、かにかま、豆乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、長ねぎ、にんにく、チンゲンサイ、もやし、いんげん、りんご	エネルギー 448 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.1 g 塩分 1.1 g	524 kcal 19.9 g 16.6 g 1.4 g		
15	金	ご飯 コロケ じゃこサラダ 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、オレンジ	エネルギー 497 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 15.8 g 塩分 1.3 g	583 kcal 17.9 g 18.8 g 1.4 g		
18	月	ご飯 さんまのかば焼き わかめの酢の物 えのきの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 小松菜ケーキ	米、片栗粉、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、さんま、かまぼこ、豆乳	しょうが、わかめ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、長ねぎ、もも缶、ごまつな	エネルギー 489 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 18.8 g 塩分 1.2 g	574 kcal 19.4 g 22.4 g 1.6 g		
19	火	ご飯 千草焼 ブロッコリーの和風マヨネーズ和え 豚汁 りんご(ばら組・もも組 パナナ提供)	牛乳 おかし 牛乳 スコーン	米、砂糖、エッグケア、ごま油、小麦粉、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ハム、豚肉、豆乳	干しいたけ、ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、だいこん、ごぼう、長ねぎ、りんご	エネルギー 470 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 16.9 g 塩分 1.4 g	550 kcal 22.2 g 20.4 g 1.9 g		
20	水	ご飯 鶏肉のコンフレック焼き もやしとツナのサラダ ベーコンのコンソメスープ ジョア	牛乳 おかし 牛乳 コーン蒸しパン	米、エッグケア、コーンフレーク、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン、ジョア(プレーン)、豆乳	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、セロリ、コーン	エネルギー 482 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.2 g 塩分 1.8 g	549 kcal 28.3 g 15.4 g 2.0 g		
21	木	チキンカツサンド(柏さかさい保育園調理室考案メニュー) オーロラサラダ(柏さかさい保育園調理室考案メニュー) 白菜のコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ゆかりおにぎり	食パン、小麦粉、パン粉、油、エッグケア、砂糖、米	牛乳、鶏肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ、みかん缶	エネルギー 521 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 21.2 g 塩分 1.8 g	617 kcal 25.1 g 25.1 g 2.2 g		
22	金	ご飯 チャプチェ 三色ナムル 豆腐の中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖、ごま油、はるさめ、いりごま	牛乳、豚肉、かにかま、絹ごし豆腐	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、もやし、きくらげ、オレンジ	エネルギー 455 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.9 g 塩分 1.1 g	528 kcal 18.1 g 17.2 g 1.2 g		
25	月	ご飯 あじの和風あんかけ 刻み昆布の煮物 キャベツの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 マーマレードサブレ	米、砂糖、片栗粉、油、ホットケーキ粉	牛乳、あじ、ちくわ、豆乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、刻み昆布、キャベツ、ごぼう、パン缶、マーマレード	エネルギー 436 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.7 g 塩分 1.7 g	509 kcal 20.4 g 13.2 g 2.0 g		
26	火	カレーうどん 青のりポテト 小松菜の和え物 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 竹の子おにぎり	干しうどん、油、じゃがいも、砂糖、米	牛乳、豚肉、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、あおのり、ごまつな、もやし、バナナ、たけのこ	エネルギー 480 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.1 g 塩分 3.4 g	570 kcal 19.5 g 13.8 g 4.0 g		
27	水	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 大根サラダ 里芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 レモンドーナツ	米、油、砂糖、さといも、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、コーン、長ねぎ、オレンジ、レモン 全果生	エネルギー 472 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g	550 kcal 19.3 g 17.8 g 1.6 g		
28	木	マーボー丼 きゅうりとかにかまの中華和え コーンの中華スープ りんご(ばら組・もも組 パナナ提供)	牛乳 おかし 牛乳 マドレーヌ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、小麦粉、バター	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かにかま、卵	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、にんにく、きゅうり、はくさい、コーン、干しいたけ、りんご	エネルギー 505 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 18.5 g 塩分 1.2 g	599 kcal 20.1 g 21.3 g 1.4 g		
29	金	ご飯 ボークビーンズ 千切り野菜サラダ 玉ねぎのコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、茹で大豆、ハム	たまねぎ、にんじん、にんにく、ホールトマト、キャベツ、ほうれんそう、マッシュルーム、みかん缶	エネルギー 433 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 12.8 g 塩分 1.4 g	504 kcal 17.8 g 14.9 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・食べる子元氣