



10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	
			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	火	ひき肉と玉ねぎの卵とじ 小松菜の和え物 里芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、片栗粉、さ といも	牛乳、鶏ひき肉、卵、 ちくわ	たまねぎ、にんじん、いんげん、こまつ な、もやし、えのきたけ、長ねぎ、オレ ンジ、もも缶、パイン缶、バナナ、みか ん缶	エネルギー 451 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.0 g 塩分 1.4 g	528 kcal 21.6 g 13.5 g 1.5 g		
2	水	焼きそば しゅうまい 春雨スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 じゃこおにぎり	焼きそばめん、油、は るさめ、砂糖、米、ごま 油	牛乳、豚肉、しゅうま い、ハム、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、あおのり、きゅうり、バナナ	エネルギー 534 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 19.8 g 塩分 1.6 g	628 kcal 21.8 g 23.5 g 2.0 g		
3	木	ご飯 鶏肉のパン粉焼き コールスローサラダ かぼちゃのコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 小倉抹茶蒸しパン	米、油、パン粉、エッ グケア、砂糖、ホット ケーキ粉	牛乳、鶏肉、豆乳、ゆ で小豆	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、 かぼちゃ、たまねぎ、マッシュルーム、 もも缶	エネルギー 482 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.4 g 塩分 1.3 g	559 kcal 22.6 g 18.9 g 1.4 g		
4	金	ご飯 肉じゃが 白菜のおかか和え 油揚げの味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、しらた き、油、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼ こ、かつお節、油揚げ	たまねぎ、にんじん、いんげん、はくさ い、もやし、だいこん、パイン缶	エネルギー 453 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.7 g 塩分 1.2 g	532 kcal 19.1 g 17.4 g 1.4 g		
7	月	ご飯 さばの塩焼き 五目豆 わかめの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ブルーベリーマフィン	米、砂糖、ホットケ ーキ粉、油	牛乳、さば、茹で大 豆、ちくわ、豆乳	ごぼう、にんじん、たけのこ、いんげ ん、わかめ、だいこん、えのきたけ、み かん缶、ブルーベリージャム	エネルギー 479 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 18.7 g 塩分 1.3 g	564 kcal 20.2 g 22.2 g 1.6 g		
8	火	食パン 豆腐のミートグラタン ささ身ともやしのサラダ 玉ねぎのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 チャーハンおにぎり	食パン、油、砂糖、小 麦粉、バター、米、ご ま油	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、とろけるチー ーズ、鶏ささ身、ハム	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、 しめじ、セロリ、バナナ、コーン、長ね ぎ	エネルギー 452 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.0 g 塩分 1.6 g	518 kcal 23.5 g 17.5 g 1.9 g		
9	水	ご飯 鶏肉の塩唐揚げ 大根のごま和え おふの味噌汁 柿	牛乳 おかし 牛乳 キャロットホットケーキ	米、片栗粉、小麦粉、 油、すりごま、砂糖、 小町麩、ホットケーキ 粉	牛乳、鶏肉、かまぼ こ、豆乳	にんにく、だいこん、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、なめこ、かき	エネルギー 496 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 18.8 g 塩分 1.1 g	583 kcal 22.7 g 22.6 g 1.4 g		
10	木	ご飯 さわらの味噌焼き ほうれん草の和え物 たけのこのすまし汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 きな粉サブレ	米、砂糖、小麦粉、片 栗粉、油	牛乳、さわら、きな粉、 豆乳	しょうが、ほうれん草、キャベツ、にん じん、コーン、たけのこ、たまねぎ、い んげん、パイン缶	エネルギー 440 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.8 g 塩分 0.9 g	510 kcal 20.0 g 15.1 g 1.0 g		
11	金	ブルコギ丼 チンゲン菜のナムル コーンの中華スープ ヨーグルト	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、ごま油、砂糖、片 栗粉	牛乳、豚肉、かにか ま、ヨーグルト	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょう が、にんにく、チンゲンサイ、もやし、 コーン、干しいたけ、みかん缶	エネルギー 454 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 14.2 g 塩分 0.7 g	534 kcal 18.8 g 16.8 g 0.7 g		
15	火	さつま芋ご飯 カレーの照り焼き ひじきと油揚げの煮物 なめこの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 南瓜クッキー	米、さつまいも、砂 糖、小麦粉、油	牛乳、かれい、油揚 げ、豆乳	ひじき、にんじん、なめこ、たまねぎ、 長ねぎ、もも缶、かぼちゃ	エネルギー 457 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.7 g 塩分 1.3 g	536 kcal 21.6 g 14.3 g 1.6 g		
16	水	ご飯 タンダーチキン ハムサラダ 白菜のコンソメスープ ヤクルト	牛乳 おかし 牛乳 クラッシュゼリー	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆乳、コ ーグルト、ハム	キャベツ、にんじん、きゅうり、はくさ い、たまねぎ、コーン、オレンジジュ ース、粉寒天、みかん缶	エネルギー 456 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.7 g 塩分 1.3 g	524 kcal 22.8 g 16.9 g 1.4 g		
17	木	けんちんうどん ちくわの磯揚げ もやしの塩昆布和え オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 コーンおにぎり	干しうどん、さといも、 小麦粉、油、ごま油、 米	牛乳、鶏肉、ちくわ	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、 干しいたけ、あおのり、もやし、こまつ な、塩昆布、オレンジ、コーン	エネルギー 478 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.2 g 塩分 3.7 g	562 kcal 21.3 g 13.9 g 4.3 g		
18	金	ご飯 豚肉の甘みそ炒め ほうれん草としらすの和え物 和風ことことスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、しらす干 し	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょう が、ほうれん草、キャベツ、だいこん、 しめじ、みかん缶	エネルギー 468 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.5 g 塩分 1.0 g	527 kcal 19.7 g 18.2 g 1.5 g		
21	月	ご飯 さけのタルタルソース フレンチサラダ ベーコンのコンソメスープ パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 りんご蒸しパン	米、パン粉、油、エッ グケア、砂糖、ホット ケーキ粉	牛乳、さけ、ベーコ ン、豆乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅう り、コーン、マッシュルーム、パイン缶、 りんご	エネルギー 487 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 16.2 g 塩分 1.5 g	569 kcal 23.3 g 19.1 g 1.7 g		
22	火	ご飯 厚揚げと豚肉の中華風炒め煮 わかめの中華和え ニラの中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 じゃが芋もち	米、油、砂糖、片栗 粉、ごま油、じゃがい も	牛乳、厚揚げ、豚肉、 かにかま	たまねぎ、こまつな、にんじん、わか め、もやし、にら、干しいたけ、バナ ナ	エネルギー 471 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 16.1 g 塩分 1.2 g	550 kcal 19.1 g 19.1 g 1.4 g		
23	水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜の和え物 豆腐の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ツナサンド (牛久みらい保育園調理室考案メニュー)	米、砂糖、食パン、 エッグケア	牛乳、鶏肉、ちくわ、 絹ごし豆腐、ツナ	しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきた け、チンゲンサイ、だいこん、長ねぎ、 みかん缶、きゅうり	エネルギー 474 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.6 g 塩分 1.7 g	554 kcal 24.5 g 18.2 g 2.2 g		
24	木	ご飯 ミートスパゲティ 白菜サラダ 南瓜豆乳スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ごま塩おにぎり	スパゲティ、油、砂 糖、米、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、ウイ ンナー、豆乳	たまねぎ、にんじん、はくさい、キャベ ツ、かぼちゃ、オレンジ	エネルギー 483 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 塩分 1.2 g	576 kcal 22.7 g 16.4 g 1.5 g		
25	金	四色丼 胡瓜の磯香和え 貝だくさんの味噌汁 いちごムース	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、さけ フレック、豚肉	しょうが、コーン、いんげん、きゅうり、も やし、にんじん、刻みのみり、たまねぎ、 しめじ、ごぼう、長ねぎ	エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 15.6 g 塩分 1.2 g	561 kcal 22.8 g 18.3 g 1.4 g		
28	月	ご飯 あじの南蛮揚げ キャベツのゆかり和え 切干大根の味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 バナナケーキ	米、片栗粉、油、砂 糖、小麦粉	牛乳、あじ、かまぼこ、 豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベ ツ、きゅうり、切り干しだいこん、えのき たけ、パイン缶、バナナ	エネルギー 456 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.7 g 塩分 1.4 g	535 kcal 20.7 g 15.2 g 1.6 g		
29	火	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め 高野豆腐の煮物 小松菜の味噌汁 りんご (ぼら組・もも組 バナナ提供)	牛乳 おかし 牛乳 さつまいも茶巾	米、ごま油、砂糖、さ つまいも	牛乳、鶏肉、高野豆 腐	キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、にんじ ん、だいこん、いんげん、こまつな、し めじ、りんご	エネルギー 447 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.9 g 塩分 1.2 g	522 kcal 20.0 g 15.3 g 1.3 g		
30	水	広東麺 ぎょうざ 棒々鶏 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 おかかおにぎり	干し中華めん、ごま 油、砂糖、片栗粉、い りごま、米	牛乳、豚肉、しばえ び、餃子、鶏ささ身、 かつお節	はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじ ん、きくらげ、干しいたけ、しょうが、 だいこん、きゅうり、バナナ	エネルギー 457 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 11.1 g 塩分 1.7 g	538 kcal 24.4 g 12.9 g 2.1 g		
31	木	ハロウィンカレー 胡瓜とツナのサラダ 貝だくさんスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 パンプキンパイ風	米、じゃがいも、油、 砂糖、さつまいも、ぎ ょうざの皮	牛乳、豚ひき肉、ツ ナ、豆乳	にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、 マッシュルーム、コーン、いんげん、も も缶、かぼちゃ	エネルギー 549 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.0 g 塩分 2.1 g	655 kcal 19.9 g 23.8 g 2.5 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