



1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				
6	月	あんかけ丼 わかめの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ココア蒸しパン	米、砂糖、片栗粉、 ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏ひき肉、高 野豆腐、わかめ、豆 乳	たまねぎ、たけのこ、にんじん、いん げん、だいこん、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	436 15.8 10.9 1.2	kcal g g g	509 19.3 12.5 1.4	kcal g g g
7	火	ご飯 松風焼き 紅白なます 田作り お麩のすまし汁	牛乳 おかし 牛乳 七草がゆ	米、片栗粉、砂糖、 いりごま、小町麩	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、かまぼこ、 いわし(小魚)	たまねぎ、にんじん、だいこん、長ね ぎ、みかん缶、七草	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	438 18.3 11.5 1.2	kcal g g g	512 22.3 13.1 1.3	kcal g g g
8	水	ナポリタン キャベツとツナのサラダ じゃがいものコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 コーンおにぎり	スパゲティ、油、砂 糖、じゃがいも、米	牛乳、ウインナー、ツ ナ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャ ベツ、きゅうり、マッシュルーム、パナ ナ、コーン	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	462 15.7 12.0 1.8	kcal g g g	540 19.2 13.6 2.0	kcal g g g
9	木	ご飯 まぐろの竜田揚げ ほうれん草の和え物 大根の味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 バナナケーキ	米、砂糖、片栗粉、 油、小麦粉	牛乳、まぐろ、豆乳	しょうが、ほうれんそう、もやし、にん じん、だいこん、たまねぎ、いんげ ん、パイン缶、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	451 18.1 12.1 1.2	kcal g g g	526 22.3 14.3 1.5	kcal g g g
10	金	ご飯 肉野菜炒め 胡瓜のなめたけ和え 厚揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、厚揚げ	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にん じん、しょうが、にんにく、きゅうり、は くさい、なめたけ、ごぼう、こまつな、 オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	453 16.6 15.5 1.4	kcal g g g	529 19.8 18.3 1.8	kcal g g g
14	火	ご飯 焼きさばのカレーあん かみかみサラダ ベーコンのコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 クラッシュゼリー	米、片栗粉、エッグ ケア、ごま油、砂糖	牛乳、さば、さきい か、ベーコン、粉寒 天	たまねぎ、しめじ、だいこん、きゅう り、にんじん、コーン、もも缶、オレ ンジジュース、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	458 15.8 17.1 1.6	kcal g g g	534 19.6 19.9 1.8	kcal g g g
15	水	誕生会 ご飯 鶏肉のみそ焼き 小松菜のおかか和え かぶのすまし汁 ヤクルト	牛乳 おかし 牛乳 さつま芋もち	米、砂糖、さつま いも、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、かまぼ こ、かつお節	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじ ん、かぶ、かぶ葉、たまねぎ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	501 17.9 15.7 1.1	kcal g g g	578 21.5 18.1 1.3	kcal g g g
16	木	ガバオライス わかめの中華サラダ 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 おかし 牛乳 きな粉サブレ	米、ごま油、砂糖、片 栗粉、はるさめ、小 麦粉、油	牛乳、鶏肉、わか め、ヨーグルト、きな 粉、豆乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、コー ン、にんにく、きゅうり、もやし、いん げん、たけのこ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	491 16.6 15.0 0.9	kcal g g g	580 19.7 17.8 1.0	kcal g g g
17	金	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 白菜のゆかり和え なめこの味噌汁 りんご(2~5歳児)バナナ(0~1歳児)	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆 腐	キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、にんじ ん、はくさい、チンゲンサイ、だいこ ん、なめこ、りんご、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	471 16.4 17.4 1.0	kcal g g g	534 19.6 20.7 1.1	kcal g g g
20	月	誕生会 ご飯 アジフライ ほうれん草のごま和え 南瓜の味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 いちごマフィン	米、油、すりごま、砂 糖、ホットケーキ粉	牛乳、アジフライ、油 揚げ、豆乳	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、か ぼちゃ、たまねぎ、パイン缶、いちご ジャム	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	458 17.2 15.0 1.0	kcal g g g	538 20.7 18.0 1.2	kcal g g g
21	火	食パン 豚肉と大豆のトマト煮 コールスローサラダ コーンのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 中華菜飯おにぎり	食パン、マカロニ、 油、砂糖、エッグケ ア、米、ごま油、いり ごま	牛乳、豚肉、茹で大 豆、ハム	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、 キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ、 マッシュルーム、バナナ、こまつな	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	476 19.2 17.1 2.0	kcal g g g	578 24.0 20.3 2.3	kcal g g g
22	水	誕生会 ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 豚汁 レーズン蒸しパン みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 レーズン蒸しパン	米、砂糖、ごま油、 ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏肉、ひじき、 ちくわ、豚肉、豆乳	にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼ う、しめじ、みかん缶、干しぶどう	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	476 19.0 16.8 1.5	kcal g g g	555 23.2 19.4 1.6	kcal g g g
23	木	誕生会 ご飯 八宝菜 いんげんの中華和え物 豆腐の中華スープ りんご(2~5歳児)バナナ(0~1歳児)	牛乳 おかし 牛乳 メロンパンクッキー	米、油、砂糖、片栗 粉、ごま油、小麦粉、 バター、グラニュー糖	牛乳、豚肉、しばえ び、かにかま、絹ごし 豆腐、卵	はくさい、たまねぎ、にんじん、たけ のこ、干しいたけ、しょうが、いんげ ん、もやし、長ねぎ、りんご、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	481 15.8 16.1 1.0	kcal g g g	539 19.0 18.6 1.0	kcal g g g
24	金	誕生会 チキンカレーライス フレンチサラダ 玉ねぎのコンソメスープ ぶどうゼリー	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、油、 砂糖	牛乳、鶏肉、ウイン ナー	たまねぎ、にんじん、コーン、キャベ ツ、きゅうり、こまつな、えのきたけ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	528 15.0 16.3 2.0	kcal g g g	626 18.3 19.2 2.6	kcal g g g
27	月	誕生会 ご飯 さけの塩焼き キャベツの磯香和え 油揚げの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 大学芋	米、砂糖、さつま いも、油、黒ごま	牛乳、さけ、ちくわ、 刻みのり、油揚げ	キャベツ、だいこん、にんじん、たま ねぎ、長ねぎ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	440 17.3 12.3 1.3	kcal g g g	511 21.1 13.9 1.4	kcal g g g
28	火	誕生会 味噌ラーメン しゅうまい チンゲン菜のナムル りんご(2~5歳児) バナナ(0~1歳児)	牛乳 おかし 牛乳 和風ツナおにぎり	干し中華めん、油、 すりごま、ごま油、砂 糖、米	牛乳、豚ひき肉、しゅ うまい、ツナ	もやし、コーン、にんじん、にら、チ ンゲンサイ、はくさい、りんご、バナナ、 たまねぎ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	505 19.5 13.1 2.3	kcal g g g	578 23.3 15.2 3.0	kcal g g g
29	水	誕生会 ご飯 肉じゃが 胡瓜の酢の物 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、じゃがいも、しら たき、油、砂糖、食パ ン、グラニュー糖、パ ター	牛乳、豚肉、かまぼ こ	たまねぎ、にんじん、いんげん、きゅ うり、もやし、えのきたけ、ほうれんそ う、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	475 16.3 14.3 1.3	kcal g g g	556 19.5 16.9 1.9	kcal g g g
30	木	誕生会 ヤムニョムチキン 春雨サラダ 白菜の中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 フルーツポンチ	米、片栗粉、小麦 粉、油、砂糖、いりご ま、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏肉、ハム	いちごジャム、にんじん、きゅうり、は くさい、たまねぎ、干しいたけ、オレ ンジ、もも缶、パイン缶、バナナ、み かん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	472 16.8 16.5 1.0	kcal g g g	549 20.6 19.0 0.9	kcal g g g
31	金	誕生会 ご飯 豆腐とひき肉のチャンプル 大根とわかめのしらす和 和風スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、わかめ、しら す干し、鶏肉	たまねぎ、にんじん、こまつな、だい こん、かぼちゃ、長ねぎ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	472 18.2 18.2 1.2	kcal g g g	553 22.7 21.2 1.4	kcal g g 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