



# 2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			
3	月	おにご飯 さばの塩焼き ほうれん草の和え物 大根の味噌汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 節分ホットケーキ	米、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、ひじき、油揚げ、のり佃煮、さば、ちくわ、豆乳、きな粉、茹で大豆	にんじん、ほうれん草、はくさい、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、パイナップル	エネルギー 473 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 17.2 g 塩分 1.4 g	555 kcal 21.6 g 20.4 g 1.8 g		
4	火	食パン 鶏肉のカレー煮 キャベツサラダ チンゲン菜のコンソメスープ りんご(2~5歳児)	牛乳 おかし 牛乳 おかしおにぎり	食パン、じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、ハム、かつお節	たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、コーン、りんご、バナナ	エネルギー 449 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.0 g 塩分 1.6 g	529 kcal 23.6 g 18.1 g 2.2 g		
5	水	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 もやしのゆかりあえ 高野豆腐の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 スコーン	米、油、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉、高野豆腐、豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、いんげん、ごぼう、長ねぎ、もも缶	エネルギー 460 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.2 g 塩分 1.4 g	537 kcal 18.6 g 18.0 g 1.6 g		
6	木	チキンライス マカロニサラダ 具だくさんスープ バナナムース	牛乳 おかし 牛乳 パイナップル蒸しパン	米、油、砂糖、マカロニ、エッグケア、じゃがいも、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、ウインナー、豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、コーン、はくさい、セロリ、パイナップル	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 12.4 g 塩分 1.5 g	564 kcal 20.3 g 14.3 g 2.0 g		
7	金	ご飯 厚揚げと豚肉の中華風炒め煮 ブロッコリーの中華和え 竹の子の中華スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、厚揚げ、豚肉、かにかま、わかめ	たまねぎ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、もやし、たけのこ、長ねぎ、みかん缶	エネルギー 462 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.0 g 塩分 0.7 g	540 kcal 19.8 g 20.2 g 0.9 g		
10	月	ご飯 さわらの西京焼き 五目豆 お麩のすまし汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 南瓜クッキー	米、砂糖、小町麩、小麦粉、油	牛乳、さわら、茹で大豆、ちくわ、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、干しいたけ、パイナップル、かぼちゃ	エネルギー 470 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.6 g 塩分 1.1 g	548 kcal 21.6 g 16.6 g 1.2 g		
12	水	トマトとツナのスバゲッティ 野菜サラダ さつまいぶのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 切干大根おにぎり	スバゲッティ、油、砂糖、さつまいぶ、米	牛乳、ツナ	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、バナナ、切り干しだいこん	エネルギー 454 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.8 g 塩分 1.7 g	534 kcal 18.0 g 11.3 g 2.2 g		
13	木	ご飯 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜のごま和え なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 リッツサンド	米、片栗粉、小麦粉、油、すりごま、砂糖	牛乳、鶏肉	チンゲンサイ、もやし、にんじん、なめこ、たまねぎ、オレンジ、いちごジャム	エネルギー 470 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.1 g 塩分 1.4 g	549 kcal 23.6 g 19.3 g 1.5 g		
14	金	ご飯 豚肉と春雨のチャプチェ 大根の中華サラダ 豆腐の中華スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 バレンタインケーキ	米、砂糖、ごま油、はるさめ、いりごま、小麦粉、油	牛乳、豚肉、鶏ささ身、絹ごし豆腐、豆乳ホイップ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きくらげ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、長ねぎ、もも缶、みかん缶	エネルギー 501 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 16.5 g 塩分 0.7 g	588 kcal 19.1 g 19.8 g 0.9 g		
17	月	ご飯 さけの照り焼き れんこんのさんびら 南瓜の味噌汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 きな粉ちんすこう	米、砂糖、ごま油、小麦粉、油	牛乳、さけ、ちくわ、きな粉	れんこん、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、パイナップル	エネルギー 486 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.4 g 塩分 1.2 g	567 kcal 21.8 g 15.7 g 1.3 g		
18	火	豚汁うどん 青のりポテト 小松菜の和え物 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ゆかりおにぎり	干しうどん、じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、油揚げ、あおのり	だいこん、にんじん、しめじ、長ねぎ、こまつな、もやし、オレンジ	エネルギー 466 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.2 g 塩分 3.4 g	550 kcal 20.5 g 13.3 g 4.1 g		
19	水	鶏ごぼうの混ぜ込みごはん カレーの煮つけ わかめの酢の物 白菜の味噌汁 ジョア	牛乳 おかし 牛乳 りんご蒸しパン	米、油、砂糖、さといも、ホットケーキ粉	牛乳、鶏ひき肉、かたい、わかめ、かにかま、ジョア(プレーン)、豆乳	ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、たまねぎ、はくさい、りんご	エネルギー 472 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 10.2 g 塩分 1.8 g	540 kcal 28.5 g 11.7 g 2.2 g		
20	木	ご飯 鶏肉のバーベキューソース コーンサラダ かぶの豆乳スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 納豆の包み焼き	米、砂糖、油、ぎょうざの皮、エッグケア	牛乳、鶏肉、豆乳、挽きわり納豆	もやし、コーン、にんじん、ブロッコリー、かぶ、かぶ葉、たまねぎ、みかん缶、長ねぎ	エネルギー 457 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.9 g 塩分 1.0 g	536 kcal 24.2 g 18.9 g 1.2 g		
21	金	ポークカレーライス じゃこサラダ 玉ねぎのコンソメスープ ストロベリーゼリー	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉、しらす干し	にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、セロリ、マッシュルーム	エネルギー 523 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 16.4 g 塩分 2.1 g	623 kcal 17.4 g 19.2 g 2.5 g		
25	火	ご飯 あじのごま焼き 刻み昆布の煮物 具だくさんの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 さつまいぶ揚げニョッキ	米、いりごま、油、さつまいぶ、小麦粉、砂糖	牛乳、あじ、刻み昆布、ちくわ、高野豆腐	にんじん、干しいたけ、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、もも缶	エネルギー 444 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.2 g 塩分 1.5 g	519 kcal 20.2 g 13.1 g 1.7 g		
26	水	広東麵 ぎょうざ ほうれん草のナムル オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 さけおにぎり	干し中華めん、ごま油、砂糖、片栗粉、米	牛乳、豚肉、しばえび、餃子、さけフレーク	はくさい、たけのこ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、しょうが、ほうれん草、もやし、オレンジ	エネルギー 450 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.0 g 塩分 1.4 g	527 kcal 21.4 g 14.1 g 1.9 g		
27	木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのおかし和え ごぼうの味噌汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 ピザ風マフィン	米、砂糖、ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏肉、かつお節、厚揚げ、豆乳、ウインナー	しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、キャベツ、いんげん、ごぼう、パイナップル、コーン	エネルギー 474 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 16.9 g 塩分 1.3 g	550 kcal 22.8 g 20.1 g 1.7 g		
28	金	ご飯 焼肉炒め 胡瓜とかにかまのサラダ 和風ことスープ りんご(3~5歳児)	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、ごま油、さといも	牛乳、豚肉、かにかま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、きゅうり、もやし、コーン、干しいたけ、りんご、バナナ	エネルギー 489 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 16.7 g 塩分 1.2 g	556 kcal 20.4 g 19.7 g 1.6 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