

令和7年度



5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			
							乳児	幼児		
1	木	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛ソース 小松菜の和え物 しめじの味噌汁 バナナ	牛乳	米、油、砂糖、さといも、食パン、グラニュー糖、バター	牛乳、鶏肉、かまぼこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、もやし、しめじ、いんげん、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	465 kcal 16.6 g 13.7 g 1.4 g	546 kcal 20.3 g 16.2 g 2.0 g	
			おかし							
			牛乳							
			シュガートースト							
2	金	こいのぼりカレー フレンチサラダ 玉ねぎのコンソメスープ みかん缶	牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、ハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、マッシュルーム、セロリ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	501 kcal 15.5 g 16.3 g 1.9 g	584 kcal 18.8 g 19.2 g 2.4 g	
			おかし							
			牛乳							
			こどもの日ゼリー							
7	水	ご飯 あじのごま焼き 刻み昆布の煮物 里芋の味噌汁 パイン缶	牛乳	米、いりごま、油、さといも、小町麴、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、あじ、刻み昆布、ちくわ	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	447 kcal 17.0 g 12.7 g 1.5 g	521 kcal 20.3 g 14.9 g 1.7 g	
			おかし							
			牛乳							
			ココアクッキー							
8	木	ちゃんぽん麺 ぎょうざ 大根サラダ オレンジ	牛乳	干し中華めん、ごま油、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、かまぼこ、豆乳、餃子、ウィンナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きくらげ、しょうが、にんにく、だいこん、コーン、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	494 kcal 17.9 g 13.5 g 1.6 g	583 kcal 21.6 g 16.0 g 2.1 g	
			おかし							
			牛乳							
			ケチャップおにぎり							
9	金	豚肉の生姜焼き丼 もやしと胡瓜の和え物 具だくさんの味噌汁 ブルーベリーヨーグルト	牛乳	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しょうが、もやし、きゅうり、えのきたけ、長ねぎ、ごぼう、ブルーベリージャム	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	513 kcal 18.0 g 19.0 g 1.3 g	605 kcal 21.9 g 22.2 g 1.5 g	
			おかし							
			牛乳							
			おかし							
12	月	ご飯 カレイの照り焼き いんげんのごま和え なめこの味噌汁 みかん缶	牛乳	米、砂糖、すりごま、小麦粉、油	牛乳、かれい、かまぼこ	いんげん、キャベツ、にんじん、なめこ、だいこん、たまねぎ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	447 kcal 17.4 g 13.2 g 1.2 g	515 kcal 21.3 g 15.1 g 1.4 g	
			おかし							
			牛乳							
			サーターアングァー							
13	火	ペペロンチーノ風パスタ アスパラサラダ かぶの豆乳スープ バナナ	牛乳	スパゲティ、油、砂糖、米	牛乳、ベーコン、鶏ささ身、豆乳、ツナ	キャベツ、たまねぎ、アスパラガス、もやし、にんじん、かぶ、かぶ 葉、コーン、バナナ、しょうが	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	454 kcal 19.2 g 10.9 g 1.5 g	531 kcal 23.2 g 12.3 g 1.7 g	
			おかし							
			牛乳							
			みそツナおにぎり							
14	水	ご飯 まさご揚げ わかめの酢の物 小松菜の味噌汁 パイン缶	牛乳	米、片栗粉、油、砂糖、いりごま、じゃがいも、ホットケーキ粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、しばえび、ひじき、わかめ、きな粉	にんじん、もやし、きゅうり、こまつな、たまねぎ、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	455 kcal 17.0 g 13.5 g 1.2 g	530 kcal 20.7 g 15.5 g 1.6 g	
			おかし							
			牛乳							
			きなこホットケーキ							
15	木	ご飯 筑前煮 ブロッコリーのおかか和え 油揚げの味噌汁 もも缶	牛乳	米、砂糖、ホットケーキ粉、油、エッグケア	牛乳、鶏肉、かつお節、油揚げ	だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、もも缶、コーン	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	447 kcal 17.0 g 14.2 g 1.4 g	514 kcal 20.7 g 16.4 g 1.4 g	
			おかし							
			牛乳							
			マヨコーン蒸しパン							
16	金	ご飯 八宝菜 春雨サラダ ニラの中華スープ オレンジ	牛乳	米、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、かにかま	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、しょうが、きゅうり、にら、きくらげ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	450 kcal 14.9 g 15.8 g 1.0 g	519 kcal 18.0 g 18.1 g 0.9 g	
			おかし							
			牛乳							
			おかし							
19	月	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き さつま芋のそぼろ煮 おふのすまし汁 みかん缶	牛乳	米、砂糖、さつまいも、油、片栗粉、小町麴、ホットケーキ粉	牛乳、さけ、鶏ひき肉、ウィンナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	482 kcal 19.3 g 13.3 g 1.3 g	567 kcal 23.4 g 15.6 g 1.6 g	
			おかし							
			牛乳							
			アメリカンドックボール							
20	火	食パン ミートローフ ハムサラダ ほうれん草のコンソメスープ バナナ	牛乳	食パン、片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、マッシュルーム、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	442 kcal 18.6 g 14.8 g 1.7 g	538 kcal 23.1 g 17.9 g 2.1 g	
			おかし							
			牛乳							
			焼おにぎり							
21	水	ご飯 鶏肉のみそ焼き 小松菜ともやしの磯香和え 和風こととスープ みかんゼリー	牛乳	米、砂糖、米粉、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、ちくわ、刻みのり、豚肉、絹ごし豆腐	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、ごぼう	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	528 kcal 19.3 g 20.2 g 1.1 g	611 kcal 23.4 g 24.1 g 1.4 g	
			おかし							
			牛乳							
			米粉と豆腐のブラウニー							
誕生会	22	木	ご飯 鶏肉の塩唐揚げ ツナサラダ えのきの味噌汁 パイン缶	牛乳	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、ツナ、わかめ	キャベツ、にんじん、えのきたけ、だいこん、たまねぎ、パイン缶、かぼちゃ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	446 kcal 19.8 g 13.3 g 1.4 g	520 kcal 24.2 g 15.7 g 1.5 g
				おかし						
				牛乳						
				南瓜蒸しパン						
23	金	マーボー丼 野菜ナムル コーンの中華スープ オレンジ	牛乳	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かにかま	たまねぎ、長ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、ほうれんそう、にんじん、コーン、きくらげ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	452 kcal 15.5 g 14.1 g 1.1 g	533 kcal 18.6 g 16.4 g 1.2 g	
			おかし							
			牛乳							
			おかし							
26	月	ご飯 焼さばのカーあんかけ 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	米、油、片栗粉、エッグケア、砂糖	牛乳、さば、ハム、粉寒天	チンゲンサイ、たまねぎ、コーン、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、マッシュルーム、いんげん、もも缶、ぶどうジュース	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	459 kcal 15.2 g 17.7 g 1.6 g	531 kcal 18.8 g 20.5 g 1.7 g	
			おかし							
			牛乳							
			ぶどうゼリー							
27	火	肉うどん 青のりポテト 胡瓜のなめたけ和え バナナ	牛乳	干しうどん、じゃがいも、米、いりごま	牛乳、豚肉、油揚げ、あおのり	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、もやし、きゅうり、なめたけ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	490 kcal 17.4 g 12.2 g 3.3 g	577 kcal 21.2 g 14.1 g 4.0 g	
			おかし							
			牛乳							
			ごま塩おにぎり							
28	水	ご飯 野菜炒め 大根のゆかりあえ 豆腐の味噌汁 パイン缶	牛乳	米、油、砂糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、こしあん	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、だいこん、きゅうり、しめじ、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	489 kcal 16.4 g 17.0 g 1.5 g	574 kcal 20.1 g 19.9 g 1.6 g	
			おかし							
			牛乳							
			しるこサンド							
29	木	ご飯 鶏肉のコンフレック焼き ブロッコリーサラダ 具だくさんスープ オレンジ	牛乳	米、エッグケア、コーンフレック、油、砂糖、さつまいも、バター	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、セロリ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	458 kcal 19.2 g 12.3 g 1.4 g	532 kcal 23.0 g 14.1 g 1.5 g	
			おかし							
			牛乳							
			スイートポテト							
30	金	ご飯 ヤムニョムチキン かにかまサラダ わかめスープ みかん缶	牛乳	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、いりごま	牛乳、鶏肉、かにかま、わかめ	いちごジャム、もやし、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	499 kcal 18.0 g 18.3 g 1.4 g	588 kcal 22.0 g 21.8 g 1.5 g	
			おかし							
			牛乳							
			おかし							

★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