



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	主 な 食 材			栄 養 価		
			9時おやつ 15時おやつ	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
2	月	ご飯 カレイの竜田揚げ 小松菜の煮浸し 油揚げの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 バインケーキ	米、砂糖、片栗粉、 油、ホットケーキ粉	牛乳、かれい、ちく わ、油揚げ	しょうが、こまつな、だいこん、にんじ ん、しめじ、たまねぎ、ごぼう、もも缶、 バイン缶	エネルギー 453 kcal 蛋白質 17.3 g 脂 質 12.9 g 塩 分 1.5 g	522 kcal 20.8 g 14.5 g 1.8 g
3	火	ご飯 酢鶏風炒め キャベツの中華サラダ 玉ねぎの中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ほうれん草クッキー	米、油、砂糖、片栗 粉、ごま油、さといも、 小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、かまぼこ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけ のこ、キャベツ、きゅうり、コーン、干し しいたけ、バナナ、ほうれん草ペース ト	エネルギー 488 kcal 蛋白質 15.5 g 脂 質 15.8 g 塩 分 1.1 g	568 kcal 19.3 g 18.5 g 1.2 g
4	水	豚丼 チンゲン菜のごま和え えのきの味噌汁 いちごムース	牛乳 おかし 牛乳 じゃが芋もち	米、油、片栗粉、いり ごま、すりごま、砂 糖、じゃがいも	牛乳、豚肉、絹ごし 豆腐	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、長ねぎ、チンゲンサイ、もやし、え のきたけ、だいこん	エネルギー 500 kcal 蛋白質 16.7 g 脂 質 17.2 g 塩 分 1.5 g	590 kcal 20.6 g 20.2 g 1.6 g
5	木	醤油ラーメン しゅうまい ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 和風おにぎり	干し中華めん、油、ご ま油、米、砂糖	牛乳、豚ひき肉、わ かめ、なると、しゅうま い、かつお節、鶏肉	もやし、にんじん、コーン、長ねぎ、ブ ロッコリー、キャベツ、オレンジ、干し しいたけ	エネルギー 480 kcal 蛋白質 19.1 g 脂 質 13.0 g 塩 分 2.1 g	564 kcal 23.5 g 15.1 g 2.5 g
6	金	ご飯 タンドリーチキン さつま芋のサラダ ほうれん草のコンソメスープ メロン	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、さつまいも、エッ グケア	牛乳、鶏肉、ヨーグル ト、ハム	きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、に んじん、しめじ、メロン	エネルギー 493 kcal 蛋白質 19.0 g 脂 質 17.6 g 塩 分 1.4 g	581 kcal 22.8 g 20.7 g 1.6 g
9	月	ご飯 さわらの西京焼き ひじきの煮物 大根のすまし汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 高野豆腐のコロコロ揚げ	米、砂糖、片栗粉、 油	牛乳、さわら、ひじ き、油揚げ、高野豆 腐、きな粉	しょうが、にんじん、干しいたけ、だ いこん、たまねぎ、いんげん、みかん 缶	エネルギー 444 kcal 蛋白質 18.8 g 脂 質 14.9 g 塩 分 1.0 g	517 kcal 22.7 g 17.5 g 1.3 g
10	火	クリームスパゲティ 胡瓜とツナのサラダ なすのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 麦茶 おかかおにぎり	スパゲティ、バター、 油、砂糖、じゃがい も、米	牛乳、ウインナー、生 クリーム、ツナ、かつ お節	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、ク リームコーン缶、きゅうり、だいこん、 にんじん、なす、バナナ	エネルギー 474 kcal 蛋白質 14.8 g 脂 質 15.0 g 塩 分 1.4 g	529 kcal 15.8 g 15.6 g 1.5 g
11	水	ご飯 納豆かき揚げ 小松菜の磯香和え おふの味噌汁 バイン缶	牛乳 おかし 牛乳 ココア蒸しパン	米、小麦粉、油、砂 糖、小町麴、さとい も、ホットケーキ粉	牛乳、納豆、かまぼ こ、ちくわ、刻みのり	たまねぎ、にんじん、こまつな、もや し、ごぼう、バイン缶	エネルギー 452 kcal 蛋白質 14.6 g 脂 質 11.2 g 塩 分 1.2 g	524 kcal 17.7 g 13.0 g 1.3 g
12	木	ご飯 回鍋肉 わかめの中華風和え物 春雨スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 スコーン	米、油、砂糖、ごま 油、はるさめ、小麦 粉、バター	牛乳、豚肉、わかめ、 かにかま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピー マン、だいこん、チンゲンサイ、コー ン、干しいたけ、オレンジ	エネルギー 465 kcal 蛋白質 16.1 g 脂 質 15.4 g 塩 分 1.0 g	541 kcal 19.4 g 18.5 g 1.3 g
13	金	かしわカレーライス フレンチサラダ かぶのコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、油、 砂糖	牛乳、鶏肉、ハム	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ほうれ んそう、キャベツ、きゅうり、かぶ、か ぶ 葉、もも缶	エネルギー 503 kcal 蛋白質 15.7 g 脂 質 16.2 g 塩 分 2.0 g	596 kcal 18.9 g 19.1 g 2.5 g
県民の日メニュー								
16	月	ご飯 さけのマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 具だくさんスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 フルーツかんでん	米、エッグケア、じゃ がいも、油、砂糖	牛乳、さけ、ウイン ナー、粉寒天	たまねぎ、ピーマン、だいこん、にん じん、マッシュルーム、コーン、セロ リ、みかん缶、りんごジュース、フル ーツカクテル缶	エネルギー 445 kcal 蛋白質 18.4 g 脂 質 13.6 g 塩 分 1.4 g	513 kcal 22.4 g 15.4 g 1.6 g
17	火	焼きそば ささみの中華サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ゆかりおにぎり	焼きそばめん、油、ご ま油、砂糖、いりご ま、米	牛乳、豚肉、あおの り、鶏ささ身、わかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピー マン、もやし、きゅうり、いんげん、干 しいたけ、バナナ	エネルギー 450 kcal 蛋白質 17.4 g 脂 質 14.9 g 塩 分 1.6 g	525 kcal 21.2 g 17.2 g 1.7 g
18	水	ご飯 松風焼き もやしの塩昆布和え たけのこのすまし汁 ジョア	牛乳 おかし 牛乳 大福風蒸しパン	米、片栗粉、砂糖、 いりごま、ごま油、米 粉、小麦粉、油	牛乳、鶏肉、木綿豆 腐、かまぼこ、塩昆 布、ジョア(プレー ン)、こしあん	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじ ん、たけのこ、だいこん	エネルギー 499 kcal 蛋白質 21.2 g 脂 質 13.5 g 塩 分 1.2 g	572 kcal 24.9 g 15.5 g 1.4 g
誕生会								
19	木	ご飯 アジフライ 胡瓜の酢の物 さつま芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 マドレーヌ	米、油、砂糖、さつま いも、小麦粉、バター	牛乳、アジフライ、わ かめ、かにかま、卵	きゅうり、たまねぎ、にんじん、長ね ぎ、オレンジ	エネルギー 470 kcal 蛋白質 17.2 g 脂 質 16.1 g 塩 分 1.2 g	551 kcal 20.8 g 18.6 g 1.5 g
20	金	ご飯 厚揚げと豚肉の中華風炒め煮 ほうれん草のナムル ニラの中華スープ バイン缶	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	たまねぎ、たけのこ水煮、にんじん、 ほうれんそう、もやし、にら、きくらげ、 バイン缶	エネルギー 456 kcal 蛋白質 15.9 g 脂 質 17.0 g 塩 分 0.9 g	530 kcal 19.3 g 19.6 g 0.9 g
23	月	ご飯 さばの塩焼き 五目きんぴら 切り干し大根の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 キャロットケーキ	米、じゃがいも、ごま 油、砂糖、ホットケー キ粉	牛乳、さば	ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマ ン、切り干しだいこん、たまねぎ、いん げん、もも缶、にんじんペースト	エネルギー 466 kcal 蛋白質 15.8 g 脂 質 16.2 g 塩 分 1.3 g	546 kcal 18.9 g 19.2 g 1.6 g
24	火	食パン 豚肉のケチャップ煮 ハムサラダ 里芋のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 中華菜飯おにぎり	食パン、油、砂糖、さ といも、米、ごま油、 いりごま	牛乳、豚肉、ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、ホール トマト、もやし、きゅうり、コーン、セロ リ、バナナ、こまつな	エネルギー 470 kcal 蛋白質 19.6 g 脂 質 17.2 g 塩 分 1.8 g	574 kcal 24.3 g 21.0 g 2.2 g
25	水	ご飯 鶏肉の南蛮揚げ チンゲン菜の中華和え オクラの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 リッツサンド	米、片栗粉、油、砂 糖、ごま油	牛乳、鶏肉、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、チン ゲンサイ、キャベツ、オクラ、干しい たけ、オレンジ、いちごジャム	エネルギー 482 kcal 蛋白質 17.8 g 脂 質 17.6 g 塩 分 1.1 g	567 kcal 21.6 g 21.1 g 1.2 g
26	木	ご飯 肉じゃが 小松菜の和え物 豆腐の味噌汁 バイン缶	牛乳 おかし 牛乳 ごまちゃんすこう	米、じゃがいも、しら たき、油、砂糖、小麦 粉、いりごま	牛乳、豚肉、絹ごし 豆腐	たまねぎ、にんじん、いんげん、もや し、こまつな、えのきたけ、なす、長ね ぎ、バイン缶	エネルギー 508 kcal 蛋白質 16.2 g 脂 質 18.2 g 塩 分 1.1 g	600 kcal 19.4 g 21.7 g 1.3 g
27	金	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 大根サラダ ベーコンのコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ベーコ ン	だいこん、にんじん、きゅうり、コー ン、キャベツ、たまねぎ、みかん缶	エネルギー 460 kcal 蛋白質 18.3 g 脂 質 15.3 g 塩 分 1.2 g	533 kcal 22.3 g 18.0 g 1.3 g
30	月	ご飯 たらのサクサク揚げ キャベツのなめたけ和え ごぼうの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ピザ風マフィン	米、パン粉、いりご ま、油、小町麴、ホッ トケーキ粉	牛乳、たら、わかめ、 ウインナー	キャベツ、だいこん、にんじん、なめ たけ、ごぼう、たまねぎ、もも缶、コー ン	エネルギー 449 kcal 蛋白質 16.2 g 脂 質 15.1 g 塩 分 1.4 g	519 kcal 19.5 g 17.8 g 1.7 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。