



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
柏しんとみ保育園

牛久みらい保育園
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
4	火	ご飯 さけのマヨしょう油焼き 根菜の煮物 おふのすまし汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 アップルパイ風	米、エッグケア、さといも、砂糖、小町麴、ぎょうざの皮、油	牛乳、さけ	たまねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、たけのこ、パイン缶、りんご、レモン汁	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	447 kcal 16.4 g 14.3 g 0.9 g	520 kcal 20.2 g 16.6 g 1.3 g
			牛乳 おかし 牛乳 さつま芋蒸しパン	米、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、ホットケーキ粉、さつまいも、いりごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かにかま	たまねぎ、長ねぎ、いんげん、きゅうり、にんじん、コーン、干ししいたけ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	467 kcal 15.7 g 13.4 g 1.3 g	549 kcal 19.4 g 15.5 g 1.4 g
6	木	クリームスパゲティ コーンサラダ かぼちゃのコンソメスープ 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、米	牛乳、ウインナー、生クリーム、かつお節	たまねぎ、マッシュルーム、クリームコーン缶、コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、セロリ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	472 kcal 13.9 g 14.7 g 1.3 g	529 kcal 14.9 g 15.3 g 1.5 g
			牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、はくさい、もやし、長ねぎ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	455 kcal 16.6 g 15.1 g 1.2 g	534 kcal 20.0 g 17.8 g 1.5 g
10	月	鶏ごぼうの混ぜ込みごはん さわらの味噌焼き 大根のゆかりあえ たけのこのすまし汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 ほうれん草クッキー	米、油、砂糖、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉、さわら、ちくわ	ごぼう、にんじん、だいこん、いんげん、たけのこ、たまねぎ、パイン缶、ほうれん草ペースト	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	477 kcal 18.5 g 14.9 g 1.5 g	557 kcal 22.4 g 17.6 g 1.7 g
			牛乳 おかし 牛乳 もみじおにぎり	食パン、小麦粉、パン粉、油、エッグケア、砂糖、米	牛乳、鶏肉、油揚げ	キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	532 kcal 21.6 g 21.7 g 1.6 g	632 kcal 25.8 g 26.1 g 2.2 g
12	水	ご飯 鶏つくねのあんかけ ブロッコリーの和風サラダ 具だくさんの味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ごま塩ちんすこう	米、片栗粉、砂糖、油、小麦粉、黒ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、れんこん、ブロッコリー、にんじん、コーン、だいこん、ごぼう、しめじ、長ねぎ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	513 kcal 17.9 g 18.0 g 1.4 g	608 kcal 21.8 g 21.5 g 1.6 g
			牛乳 おかし 牛乳 おふラスク	米、油、砂糖、すりごま、ごま油、はるさめ、小町麴、バター	牛乳、豚肉、かにかま	たまねぎ、ピーマン、にんじん、長ねぎ、チンゲンサイ、もやし、いんげん、りんご、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	468 kcal 16.1 g 17.4 g 1.2 g	531 kcal 19.4 g 20.7 g 1.4 g
14	金	ご飯 ささ身のレモンソース じゃこサラダ 大根の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、しらす干し、わかめ、絹ごし豆腐	レモン汁、キャベツ、はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	467 kcal 21.9 g 13.6 g 1.4 g	547 kcal 27.0 g 16.0 g 1.6 g
			牛乳 おかし 牛乳 小松菜ケーキ	米、油、砂糖、さといも、ホットケーキ粉	牛乳、さば	きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、オレンジ、こまつな	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	442 kcal 15.5 g 16.1 g 1.2 g	516 kcal 18.4 g 19.1 g 1.3 g
18	火	ご飯 豚肉のグリル焼き 白和え おふの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 小倉スコーン	米、油、すりごま、砂糖、小町麴、小麦粉、バター	牛乳、豚肉、ちくわ、ひじき、木綿豆腐、こしあん	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、いんげん、ほうれんそう、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	501 kcal 19.5 g 18.0 g 1.2 g	589 kcal 23.5 g 21.6 g 1.6 g
			牛乳 おかし 牛乳 レモンドーナツ	米、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ハム、絹ごし豆腐	キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ、セロリ、レモン汁	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	573 kcal 19.6 g 20.2 g 1.4 g	662 kcal 24.0 g 24.2 g 1.7 g
20	木	誕生会 広東麺 しゅうまい ささみの中華サラダ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ゆかりおにぎり	干し中華めん、ごま油、砂糖、片栗粉、米	牛乳、豚肉、しばえび、しゅうまい、鶏ささ身	長ねぎ、はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、きくらげ、干ししいたけ、きゅうり、だいこん、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	480 kcal 20.6 g 12.6 g 1.8 g	566 kcal 24.9 g 14.8 g 2.2 g
			牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、小麦粉、油、じゃがいも	牛乳、納豆、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	473 kcal 13.1 g 14.2 g 1.3 g	551 kcal 15.5 g 16.4 g 1.4 g
25	火	ご飯 アジフライ 胡瓜の酢の物 高野豆腐の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 パインケーキ	米、油、砂糖、いりごま、ホットケーキ粉	牛乳、アジフライ、わかめ、かにかま、高野豆腐	きゅうり、たまねぎ、にんじん、みかん缶、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	459 kcal 17.9 g 15.4 g 1.2 g	537 kcal 22.0 g 17.8 g 1.5 g
			牛乳 おかし 牛乳 竹の子おにぎり	干しうどん、油、じゃがいも、砂糖、米	牛乳、豚肉、油揚げ、あおのり、ツナ、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、だいこん、コーン、バナナ、たけのこ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	512 kcal 18.4 g 14.0 g 3.6 g	611 kcal 22.3 g 16.3 g 4.3 g
27	木	中華丼 キャベツのナムル わかめの中華スープ りんご バナナ(0～1歳児)	牛乳 おかし 牛乳 ココアクッキー	米、ごま油、片栗粉、砂糖、いりごま、小麦粉、バター	牛乳、豚肉、かにかま、わかめ	はくさい、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、たまねぎ、りんご、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	483 kcal 14.2 g 15.2 g 1.0 g	549 kcal 17.1 g 17.7 g 0.9 g
			牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、エッグケア、コーンフレーク、油、砂糖、さつまいも	牛乳、鶏肉、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂 質 塩 分	502 kcal 18.7 g 18.3 g 1.7 g	586 kcal 22.7 g 21.3 g 1.8 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