



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	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
1	月	ご飯 さけの塩焼き 大根のなめたけ和え 冬野菜のあったか汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 きな粉ちんすこう	米、さといも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さけ、油揚げ、きな粉	だいこん、きゅうり、にんじん、なめたけ、ごぼう、こまつな、もも缶	エネルギー 466 kcal 蛋白質 17.9 g 脂 質 14.0 g 塩 分 1.0 g	542 kcal 21.7 g 16.3 g 1.2 g
2	火	ご飯 チキン南蛮 チンゲン菜の和え物 えのきの味噌汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 リッツサンド	米、小麦粉、油、砂糖、エッグケア、さつまいも	牛乳、鶏肉、わかめ	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、えのきたけ、パイナップル、いちごジャム	エネルギー 564 kcal 蛋白質 18.8 g 脂 質 24.0 g 塩 分 1.6 g	670 kcal 22.9 g 28.9 g 1.8 g
3	水	野菜タンメン ぎょうざ 白菜の中華サラダ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 塩昆布おにぎり	干し中華めん、油、ごま油、砂糖、米	牛乳、豚肉、餃子、かにかま、塩昆布	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、きくらげ、はくさい、もやし、バナナ	エネルギー 491 kcal 蛋白質 18.0 g 脂 質 13.5 g 塩 分 1.9 g	581 kcal 21.7 g 15.7 g 2.2 g
4	木	ご飯 豚肉とさつま芋の炒め物 小松菜の磯香和え 厚揚げの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 肉まん風蒸しパン	米、さつまいも、油、砂糖、米粉、小麦粉、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、刻みのり、厚揚げ、豚ひき肉	だいこん、いんげん、長ねぎ、しょうが、こまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、みかん缶、たけのこ、干ししいたけ	エネルギー 490 kcal 蛋白質 16.9 g 脂 質 16.0 g 塩 分 1.4 g	578 kcal 20.4 g 19.1 g 1.6 g
5	金	ご飯 ほうれん草のキッシュ ひじきのマリネ 南瓜のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、ウインナー、卵、生クリーム、とろけるチーズ、ひじき、ハム	ほうれんそう、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、かぼちゃ、オレンジ	エネルギー 466 kcal 蛋白質 16.3 g 脂 質 18.3 g 塩 分 1.9 g	546 kcal 19.3 g 21.7 g 2.1 g
8	月	ご飯 たらの磯辺フライ いんげんのおかか和え さつま芋の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 マシュマロバー	米、パン粉、油、さつまいも、コーンフレーク、バター	牛乳、たら、あおのり、ちくわ、かつお節、バター	いんげん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もも缶	エネルギー 508 kcal 蛋白質 18.0 g 脂 質 15.1 g 塩 分 1.8 g	593 kcal 22.0 g 17.5 g 2.0 g
9	火	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 大根サラダ ウインナーのコンソメスープ パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 りんごホットケーキ	米、油、砂糖、じゃがいも、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト、だいこん、きゅうり、コーン、ほうれんそう、パイナップル、りんご	エネルギー 493 kcal 蛋白質 18.9 g 脂 質 16.5 g 塩 分 1.7 g	576 kcal 23.0 g 19.0 g 2.0 g
10	水	豚丼 キャベツの香り漬け 油揚げの味噌汁 ももムース	牛乳 おかし 牛乳 ごまクッキー	米、油、片栗粉、いりごま、砂糖、小麦粉、バター	牛乳、豚肉、油揚げ、わかめ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン汁	エネルギー 532 kcal 蛋白質 17.4 g 脂 質 19.0 g 塩 分 1.3 g	632 kcal 21.4 g 22.9 g 1.6 g
11	木	ご飯 回鍋肉 小松菜のナムル 竹の子の中華スープ りんご (2～5歳児)	牛乳 おかし 牛乳 しらすせんべい	米、油、砂糖、ごま油、ぎょうざの皮、エッグケア	牛乳、豚肉、かにかま、しらす干し、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、もやし、たけのこ、りんご、バナナ	エネルギー 451 kcal 蛋白質 17.5 g 脂 質 16.3 g 塩 分 1.4 g	516 kcal 21.5 g 18.9 g 1.4 g
12	金	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 和風サラダ ごぼうの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、パン粉、砂糖、片栗粉、油、小町麴	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、ごぼう、みかん缶	エネルギー 466 kcal 蛋白質 18.2 g 脂 質 15.7 g 塩 分 1.4 g	543 kcal 21.8 g 18.5 g 1.6 g
15	月	ご飯 カレーの煮つけ カレーきんぴら なめこの味噌汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 豆腐チュロス	米、砂糖、油、ホットケーキ粉、グラニュー糖	牛乳、かれい、ちくわ、わかめ、絹ごし豆腐	しょうが、ごぼう、にんじん、れんこん、ピーマン、なめこ、たまねぎ、パイナップル	エネルギー 456 kcal 蛋白質 19.2 g 脂 質 13.5 g 塩 分 1.4 g	534 kcal 23.4 g 15.8 g 1.6 g
16	火	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 胡瓜のゆかり和え 里芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 スコーン	米、ごま油、さといも、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、豚肉	キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、オレンジ	エネルギー 452 kcal 蛋白質 16.0 g 脂 質 15.3 g 塩 分 0.9 g	527 kcal 19.2 g 18.3 g 1.2 g
17	水	ご飯 鶏肉のママーレード焼き ポテトサラダ 具だくさんスープ ジョア	牛乳 おかし 牛乳 米粉プリン	米、じゃがいも、エッグケア、米粉、砂糖、麦茶 (以上児のみ)	牛乳、鶏肉、ジョア (プレーン)、粉寒天、きな粉	ママーレード、きゅうり、にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ、いんげん	エネルギー 471 kcal 蛋白質 19.2 g 脂 質 13.9 g 塩 分 1.1 g	513 kcal 20.7 g 14.3 g 1.2 g
18	木	ほうとう風うどん 焼きさつま揚げ キャベツのごま和え バナナ	牛乳 おかし 牛乳 そばろおにぎり	干しうどん、さつま揚げ、すりごま、砂糖、米	牛乳、豚肉、鶏ひき肉	たまねぎ、はくさい、長ねぎ、かぼちゃ、にんじん、干ししいたけ、キャベツ、だいこん、バナナ	エネルギー 480 kcal 蛋白質 18.2 g 脂 質 11.2 g 塩 分 3.5 g	575 kcal 22.5 g 13.7 g 4.2 g
19	金	ご飯 チンジャオロース もやしの中華サラダ 大根の中華スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ささ身、わかめ	たけのこ、たまねぎ、ピーマン、もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、もも缶	エネルギー 438 kcal 蛋白質 16.9 g 脂 質 14.5 g 塩 分 0.9 g	507 kcal 20.8 g 16.5 g 0.9 g
22	月	ご飯 あじのかば焼き 根菜の煮物 かぼちゃの味噌汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 チーズ蒸しパン	米、片栗粉、油、砂糖、さといも、ホットケーキ粉	牛乳、あじ、ちくわ、とろけるチーズ	れんこん、ごぼう、にんじん、たけのこ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、パイナップル	エネルギー 463 kcal 蛋白質 17.5 g 脂 質 14.4 g 塩 分 1.3 g	537 kcal 21.2 g 16.8 g 1.6 g
23	火	海老チャーハン ゆで豚サラダ チンゲン菜の中華スープ いちごヨーグルト	牛乳 おかし 牛乳 バナナマフィン	米、ごま油、砂糖、すりごま、ホットケーキ粉、油	牛乳、しばえび、ウインナー、豚もも肉、ヨーグルト	にんじん、長ねぎ、ピーマン、コーン、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、しめじ、いちごジャム、バナナ	エネルギー 490 kcal 蛋白質 17.1 g 脂 質 14.7 g 塩 分 1.5 g	580 kcal 20.6 g 17.1 g 1.6 g
24	水	ご飯 ミートローフ ブロッコリーサラダ じゃがいものコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアケーキ	米、片栗粉、油、砂糖、マカロニ、エッグケア、じゃがいも、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、マッシュルーム、みかん缶	エネルギー 501 kcal 蛋白質 17.6 g 脂 質 17.4 g 塩 分 1.2 g	589 kcal 21.3 g 20.7 g 1.5 g
25	木	ペペロンチーノ風パスタ フレンチサラダ 鶏と野菜のカレースープ クリスマスカップデザート	牛乳 おかし 牛乳 中華菜飯おにぎり	スパゲティ、油、砂糖、米、ごま油、いりごま	牛乳、ベーコン、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、だいこん、こまつな	エネルギー 476 kcal 蛋白質 16.9 g 脂 質 12.9 g 塩 分 1.3 g	549 kcal 20.4 g 14.7 g 1.5 g
26	金	三色丼 お麴の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし ジュース おかし	米、砂糖、油、小町麴	牛乳、鶏ひき肉	コーン、いんげん、たまねぎ、にんじん、もも缶、オレンジジュース	エネルギー 453 kcal 蛋白質 13.9 g 脂 質 9.9 g 塩 分 1.1 g	486 kcal 14.6 g 9.5 g 1.2 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