



# 3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			
2	月	ご飯 あじの和風あんかけ キャベツの磯香和え ごぼうの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアバナナケーキ	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、油	牛乳、あじ、刻みのり	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、長ねぎ、みかん缶、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	436 kcal 17.0 g 10.7 g 1.2 g	508 kcal 20.9 g 12.5 g 1.5 g	
3	火	さげご飯 豚肉と大根の煮物 白菜の和え物 若竹汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 桜餅風蒸しパン	米、いりごま、砂糖、米粉、小麦粉、油	牛乳、さげフレーク、刻みのり、豚肉、かまぼこ、わかめ、こしあん	コーン、にんじん、だいこん、れんこん、いんげん、はくさい、もやし、たけのこ水煮、たまねぎ、もも缶、いちごジャム	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	494 kcal 18.4 g 13.4 g 1.7 g	581 kcal 21.9 g 16.1 g 2.0 g	
4	水	食パン シュクメルリ ブロッコリーサラダ じゃが芋のコンソメスープ りんご(2~5歳児)	牛乳 おかし 牛乳 塩昆布おにぎり	食パン、小麦粉、油、砂糖、じゃがいも、米	牛乳、鶏肉、ハム、塩昆布	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、もやし、にんじん、セロリ、りんご、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	452 kcal 20.5 g 15.6 g 1.8 g	540 kcal 25.2 g 18.8 g 2.1 g	
5	木	ご飯 豚肉のグリル焼き ほうれん草のごま和え おふの味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 キャラットクッキー	米、油、すりごま、砂糖、小町麦、小麦粉、バター	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほうれん草、はくさい、かぶ、かぶ葉、切り干しだいこん、パイン缶、にんじんペースト	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	494 kcal 17.0 g 17.7 g 1.2 g	583 kcal 20.3 g 21.3 g 1.4 g	
6	金	ツナピラフ ジャーマンポテト 小松菜のコンソメスープ いちごヨーグルト	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、じゃがいも、砂糖	牛乳、ツナ、ウインナー、ヨーグルト	たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン、こまつな、マッシュルーム、いちごジャム	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	470 kcal 14.2 g 14.3 g 1.7 g	554 kcal 16.9 g 16.9 g 2.0 g	
9	月	ご飯 さばの南蛮揚げ コーンサラダ にらの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 りんごケーキ	米、片栗粉、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、さば、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、キャベツ、にら、きくらげ、オレンジ、りんご	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	515 kcal 16.0 g 21.5 g 1.0 g	606 kcal 19.3 g 25.7 g 1.1 g	
10	火	ジャージャー麺 チンゲン菜の中華和え 白菜の中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 チュモツパ	焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、米、いりごま	牛乳、豚ひき肉、ツナ、刻みのり	たまねぎ、たけのこ水煮、にんじん、チンゲンサイ、もやし、はくさい、干しいたけ、バナナ、切り干しだいこん	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	462 kcal 18.7 g 15.9 g 1.4 g	546 kcal 22.4 g 18.9 g 1.9 g	
11	水	誕生会 ご飯 鶏肉のパン粉焼き 和風サラダ 油揚げの味噌汁 ぶどうゼリー	牛乳 おかし 牛乳 マッシュマロバー	米、パン粉、砂糖、油、さといも、コーンフレーク、バター	牛乳、鶏肉、ハム、油揚げ	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、干しぶどう	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	539 kcal 20.5 g 14.7 g 1.6 g	616 kcal 25.2 g 16.7 g 1.8 g	
12	木	ご飯 肉豆腐 もやしのゆかりあえ キャベツの味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 芋ようかん	米、砂糖、さつまいも	牛乳、豚肉、木綿豆腐、かまぼこ、粉寒天	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、キャベツ、たけのこ水煮、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	448 kcal 16.2 g 12.3 g 1.2 g	521 kcal 19.5 g 13.9 g 1.4 g	
13	金	親子丼 大根と胡瓜のおかか和え わかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖	牛乳、鶏肉、高野豆腐、卵、かつお節、わかめ	たまねぎ、にんじん、いんげん、だいこん、きゅうり、こまつな、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	495 kcal 19.6 g 16.3 g 1.4 g	587 kcal 23.8 g 19.3 g 1.6 g	
16	月	ご飯 さけのまヨシ油焼 カレーきんぴら かぼちゃの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 アップルパイ風	米、エッグケア、油、砂糖、ぎょうざの皮	牛乳、さけ、あおのり、ちくわ	たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、しめじ、もも缶、りんご、レモン汁	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	475 kcal 17.5 g 15.5 g 1.3 g	556 kcal 21.2 g 18.1 g 1.6 g	
17	火	ハンバーガー コーンスローサラダ フライドポテト 玉ねぎのコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 きつねおにぎり	野菜パン ミールケ、パン粉、油、砂糖、フライドポテト、米	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、えのきたけ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	533 kcal 18.1 g 23.5 g 1.4 g	699 kcal 23.6 g 30.2 g 1.8 g	
18	水	ご飯 油淋鶏 わかめの中華風和え物 春雨スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 小倉抹茶蒸しパン	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖、はるさめ、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、わかめ、かにかま、ゆで小豆	長ねぎ、だいこん、たまねぎ、たけのこ水煮、にんじん、いんげん、きくらげ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	512 kcal 18.5 g 19.2 g 1.3 g	602 kcal 22.1 g 22.9 g 1.4 g	
19	木	ドライカレー ハムサラダ 里芋のコンソメスープ りんごムース	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、小麦粉、砂糖、さといも	牛乳、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、もやし、ほうれん草、コーン、マッシュルーム	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	506 kcal 17.9 g 16.7 g 1.4 g	597 kcal 21.8 g 20.0 g 1.7 g	
23	月	ご飯 たらちねのサクサク揚げ キャベツとツナのサラダ 豆乳クリームスープ パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 ホットケーキ	米、パン粉、いりごま、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、たら、ツナ、ウインナー、豆乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	461 kcal 18.9 g 13.8 g 1.4 g	534 kcal 23.0 g 16.0 g 1.7 g	
24	火	ご飯 豚肉の甘みそ炒め 白菜の塩昆布和え えのきのすまし汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 チヂミ	米、油、砂糖、ごま油、米粉、小麦粉、片栗粉、いりごま	牛乳、豚肉、かまぼこ、塩昆布	たまねぎ、にんじん、ピーマン、はくさい、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、バナナ、にら	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	444 kcal 15.4 g 14.0 g 1.1 g	518 kcal 18.4 g 16.3 g 1.4 g	
25	水	焼き鳥丼 胡瓜とわかめの酢の物 かぶの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 麦茶 米粉プリン	米、砂糖、油、米粉、黒蜜 (以上児のみ)	牛乳、鶏肉、刻みのり、わかめ、ちくわ、豚肉、粉寒天、きな粉	たまねぎ、長ねぎ、いんげん、きゅうり、にんじん、かぶ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	469 kcal 17.2 g 14.2 g 1.3 g	518 kcal 19.1 g 14.6 g 1.6 g	
26	木	しらすの和風パスタ 切り干し大根のサラダ 和風ことことスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 そばろおにぎり	スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも、米	牛乳、しらす干し、油揚げ、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、もやし、きゅうり、ごぼう、オレンジ、しょうが	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	441 kcal 18.0 g 10.6 g 1.6 g	515 kcal 21.8 g 12.0 g 1.9 g	
27	金	ご飯 手作り春巻 かにかまサラダ 豆腐の中華スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、春巻きの皮、はるさめ、砂糖、ごま油、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、かにかま、絹ごし豆腐	たけのこ水煮、にんじん、にら、干しいたけ、もやし、チンゲンサイ、コーン、たまねぎ、きくらげ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	485 kcal 13.4 g 17.2 g 1.0 g	563 kcal 16.1 g 19.7 g 1.2 g	
30	月	ご飯 カレイの煮つけ 大根のなめたけ和え さつまいもの味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 豆腐チュロス	米、砂糖、さつまいも、ホットケーキ粉、油、グラニュー糖	牛乳、かえい、絹ごし豆腐	だいこん、きゅうり、にんじん、なめたけ、ごぼう、しめじ、長ねぎ、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	441 kcal 18.6 g 12.5 g 1.3 g	514 kcal 22.5 g 14.6 g 1.6 g	
31	火	新年度準備の為 お食事の提供はありません	牛乳 おかし 牛乳 おかし		牛乳		エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	154 kcal 5.4 g 7.0 g 0.4 g	155 kcal 6.1 g 7.2 g 0.3 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