



こんだてひょう

社会福祉法人 童心会
 柏さかさい保育園 柏しんとみ保育園
 柏中央保育園 柏ECEC保育園
 牛久みらい保育園

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	
1	水	ご飯 豚肉と竹の子の春炒め 小松菜のごま和え えのきの味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 シュガートースト	米、油、すりごま、砂糖、食パン、グラニュー糖、バター	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	たけのこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、こまつな、もやし、えのきたけ、ごぼう、バナナ	エネルギー 473 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 15.0 g 塩分 1.6 g	553 kcal 20.3 g 17.9 g 2.0 g
2	木	ハヤシライス フレンチサラダ じゃが芋のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 いちごマーブル蒸しパン	米、油、砂糖、じゃがいも、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、ハム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト、キャベツ、ブロッコリー、コーン、オレンジ、いちごジャム	エネルギー 490 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.7 g 塩分 1.8 g	576 kcal 20.7 g 17.3 g 2.2 g
3	金	三色丼 胡瓜の和え物 油揚げの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ、油揚げ	コーン、いんげん、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、もも缶	エネルギー 474 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.5 g 塩分 1.1 g	557 kcal 20.9 g 18.4 g 1.4 g
6	月	ご飯 さけの南蛮漬け 大根の中華和え わかめスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 きな粉揚げパン	米、砂糖、ごま油、いりごま、ロールパン(卵・乳なし)、油	牛乳、さけ、かにかま、わかめ、きな粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、チンゲンサイ、干しいたけ、みかん缶	エネルギー 462 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.7 g 塩分 1.0 g	542 kcal 22.5 g 14.8 g 1.1 g
7	火	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め もやしの塩昆布和え 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 コーンホットケーキ	米、油、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、塩昆布、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、切り干しだいこん、いんげん、オレンジ、コーン	エネルギー 473 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.4 g 塩分 1.5 g	554 kcal 21.5 g 18.2 g 1.8 g
8	水	ご飯 鶏肉のママレード焼き かぼちゃサラダ 玉ねぎのコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 マフィン	米、エッグケア、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ハム	ママレード、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、もも缶	エネルギー 508 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 18.4 g 塩分 1.3 g	594 kcal 22.5 g 21.6 g 1.4 g
9	木	けんちんうどん 焼きさつま揚げ ほうれん草のおかか和え バナナ	牛乳 おかし 牛乳 じゃこおにぎり	干しうどん、さといも、さつま揚げ、米、ごま油	牛乳、鶏肉、かつお節、しらす干し	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、ほうれん草、キャベツ、バナナ	エネルギー 461 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 10.0 g 塩分 3.8 g	543 kcal 21.8 g 11.6 g 4.5 g
10	金	ブルコギ丼 野菜ナムル 豆腐の中華スープ パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、長ねぎ、きくらげ、パイン缶	エネルギー 468 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.5 g 塩分 0.7 g	553 kcal 18.7 g 18.4 g 0.7 g
13	月	さつま芋ご飯 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 なめこの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ごまクッキー	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、バター、いりごま	牛乳、ほっけ、ひじき、油揚げ	にんじん、干しいたけ、なめこ、たまねぎ、だいこん、みかん缶	エネルギー 446 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 12.9 g 塩分 1.5 g	520 kcal 19.6 g 14.7 g 1.6 g
14	火	ミートスパゲティ ハムサラダ ほうれん草のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 五目おにぎり	スパゲティ、油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、ハム、鶏肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、マッシュルーム、オレンジ、ごぼう、いんげん、干しいたけ	エネルギー 481 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 14.2 g 塩分 1.5 g	564 kcal 23.9 g 16.3 g 1.8 g
15	水	ご飯 鶏肉のオニオンソース ブロッコリーサラダ 和風スープ ヤクルト	牛乳 おかし 牛乳 レモンドーナツ	米、ごま油、砂糖、油、さといも、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、油揚げ、ヤクルト、絹ごし豆腐	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ごぼう、レモン汁	エネルギー 532 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.9 g 塩分 1.3 g	615 kcal 24.5 g 22.1 g 1.5 g
16	木	ご飯 チンジャオロース パンパンジーサラダ ニラの中華スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 抹茶蒸しパン	米、油、砂糖、片栗粉、すりごま、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、鶏ささ身	たけのこ、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、だいこん、にんじん、にら、長ねぎ、もも缶	エネルギー 444 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.3 g 塩分 1.0 g	511 kcal 24.1 g 15.0 g 1.0 g
17	金	ご飯 松風焼き もやしのゆかり和え 小松菜のすまし汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、砂糖、いりごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、えのきたけ、パイン缶	エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.3 g 塩分 0.8 g	527 kcal 21.1 g 16.6 g 1.0 g
20	月	ご飯 カレーの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 高野豆腐の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ふかし芋	米、パン粉、油、砂糖、さつまいも	牛乳、かおひ、あおのり、ちくわ、高野豆腐	切り干しだいこん、にんじん、いんげん、たまねぎ、ごぼう、もも缶	エネルギー 445 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.3 g 塩分 1.5 g	520 kcal 22.8 g 11.7 g 1.9 g
21	火	食パン チリコンカン コールスローサラダ 里芋のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 チャーハンおにぎり	食パン、マカロニ、油、砂糖、エッグケア、さといも、米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、茹で大豆、ウインナー	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、コーン、マッシュルーム、セロリ、バナナ、長ねぎ	エネルギー 466 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 16.3 g 塩分 1.9 g	567 kcal 23.1 g 19.8 g 2.3 g
22	水	ご飯 豚肉と大根の炒め煮 きゅうりのなめたけ和え たけのこの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 バナナケーキ	米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚肉	だいこん、たまねぎ、にんじん、れんこん、きゅうり、もやし、なめたけ、たけのこ、オレンジ、バナナ	エネルギー 456 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 13.7 g 塩分 1.3 g	532 kcal 18.1 g 16.2 g 1.6 g
23	木	ピピンバ しゅうまい 春雨スープ いちごムース	牛乳 おかし 牛乳 しらすせんべい	米、砂糖、油、ごま油、はるさめ、ぎょうざの皮、エッグケア	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、しゅうまい、しらす干し、あおのり	長ねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	エネルギー 486 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 15.6 g 塩分 1.5 g	575 kcal 22.3 g 18.4 g 1.9 g
24	金	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 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 おかし	米、砂糖	牛乳、鶏肉、刻みのみり	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、なめこ、みかん缶	エネルギー 472 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 17.0 g 塩分 1.3 g	529 kcal 21.8 g 18.8 g 1.4 g
27	月	ご飯 さばのうま煮 春雨の酢の物 具だくさん味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 カルピスゼリー	米、砂糖、はるさめ、さつまいも	牛乳、さば、かにかま、カルピス、粉寒天	長ねぎ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、パイン缶	エネルギー 474 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 15.8 g 塩分 1.6 g	532 kcal 18.1 g 17.2 g 1.9 g
28	火	あんかけ焼そば 玉ねぎと胡瓜の中華和え 大根の中華スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 刻み昆布のおにぎり	焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豚肉、しばえび、わかめ、かまぼこ、刻み昆布、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、たけのこ、にんじん、きゅうり、だいこん、きくらげ、もも缶	エネルギー 449 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.5 g 塩分 1.3 g	528 kcal 20.4 g 17.1 g 1.6 g
30	木	ご飯 さわらのみそマヨ焼き 高野豆腐の煮物 おふのすまし汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ブアマンケーキ	米、エッグケア、砂糖、小町麩、小麦粉、油	牛乳、さわら、高野豆腐	たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、バナナ	エネルギー 463 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.1 g 塩分 1.0 g	541 kcal 21.6 g 17.8 g 1.4 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