



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	
			熟と力になるもの	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	金	こいのぼりカレー フレンチサラダ 玉ねぎのコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 かしわもち風プリン	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、ハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、マッシュルーム、セロリ、みかん缶	エネルギー 508 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 16.5 g 塩分 1.9 g	592 kcal 19.1 g 19.4 g 2.4 g		
7	木	ご飯 メバルの唐揚げ いんげんのごま和え 里芋の味噌汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 マヨコーン蒸しパン	米、砂糖、片栗粉、油、すりごま、さといも、小町麦、ホットケーキ粉、エッグケア	牛乳、めばる、かまぼこ	いんげん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、パイナップル、コーン	エネルギー 456 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.6 g 塩分 1.4 g	529 kcal 20.3 g 16.3 g 1.7 g		
8	金	豚肉の生姜焼き 大根と胡瓜の和え物 なめこの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、きゅうり、なめこ、もも缶	エネルギー 503 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 18.2 g 塩分 1.3 g	595 kcal 20.9 g 21.2 g 1.5 g		
11	月	ご飯 カレイの照り焼き 刻み昆布の煮物 具だくさんの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 サーターアンダギー	米、砂糖、油、小麦粉	牛乳、かれい、刻み昆布、ちくわ、油揚げ	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、ごぼう、みかん缶	エネルギー 464 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 14.7 g 塩分 1.4 g	540 kcal 23.7 g 16.7 g 1.7 g		
12	火	ペペロンチーノ風パスタ アスパラサラダ かぶの豆乳クリームスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 みそツナおにぎり	スパゲティ、油、砂糖、米	牛乳、ベーコン、鶏ささ身、豆乳、ツナ	キャベツ、たまねぎ、アスパラガス、もやし、にんじん、かぶ、クリームコーン缶、バナナ	エネルギー 466 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.1 g 塩分 1.7 g	544 kcal 23.8 g 12.5 g 1.9 g		
13	水	ご飯 まさご揚げ わかめの酢の物 小松菜の味噌汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 きなこホットケーキ	米、片栗粉、油、砂糖、いりごま、じゃがいも、ホットケーキ粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、しばえび、ひじき、わかめ、きな粉	にんじん、もやし、きゅうり、こまつな、たまねぎ、パイナップル	エネルギー 455 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.5 g 塩分 1.2 g	530 kcal 20.7 g 15.5 g 1.6 g		
14	木	ご飯 筑前煮 ブロッコリーのおかか和え 油揚げの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアクッキー	米、砂糖、小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、かつお節、油揚げ	だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、もも缶	エネルギー 484 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 16.3 g 塩分 1.4 g	563 kcal 20.5 g 19.1 g 1.4 g		
15	金	ご飯 八宝菜 春雨サラダ ニラの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、しばえび、かにかま	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、きゅうり、にら、きくらげ、オレンジ	エネルギー 473 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 17.3 g 塩分 1.0 g	548 kcal 21.0 g 20.0 g 0.9 g		
18	月	ご飯 さけのちゃんちゃん焼 さつま芋のそぼろ煮 おふのすまし汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 アメリカンドックボール	米、砂糖、さつまいも、油、片栗粉、小町麦、ホットケーキ粉	牛乳、さけ、鶏ひき肉、ウインナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、みかん缶	エネルギー 482 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.3 g 塩分 1.3 g	570 kcal 23.7 g 15.6 g 1.6 g		
19	火	食パン ミートローフ ハムサラダ ほうれん草のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 焼おにぎり	食パン、片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、マッシュルーム、バナナ	エネルギー 438 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.7 g 塩分 1.7 g	532 kcal 22.2 g 17.8 g 2.1 g		
20	水	ご飯 ブリの塩焼き 小松菜ともやしの磯香和え 豚汁 みかんゼリー	牛乳 おかし 牛乳 しるこサンド	米、砂糖、ごま油、小麦粉、片栗粉、油	牛乳、ぶり、ちくわ、刻みのり、豚肉、こしあん	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ	エネルギー 541 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 18.6 g 塩分 1.2 g	629 kcal 23.4 g 22.3 g 1.3 g		
21	木	マーボー丼 野菜ナムル コーンの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 南瓜蒸しパン	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ホットケーキ粉	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、だいこん、ほうれん草、にんじん、コーン、きくらげ、オレンジ、かぼちゃ	エネルギー 458 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 13.0 g 塩分 1.2 g	539 kcal 20.1 g 15.1 g 1.3 g		
22	金	ご飯 鶏肉の唐揚げ ツナサラダ えのきの味噌汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ、わかめ	キャベツ、にんじん、えのきたけ、だいこん、たまねぎ、パイナップル	エネルギー 506 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 20.9 g 塩分 1.6 g	596 kcal 22.1 g 25.3 g 1.7 g		
25	月	ご飯 焼そばのルーあんかけ コールスローサラダ かぼちゃのコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ぶどうゼリー	米、油、片栗粉、エッグケア、砂糖	牛乳、さば、ハム、粉寒天	たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、マッシュルーム、いんげん、もも缶、ぶどうジュース	エネルギー 459 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 17.7 g 塩分 1.6 g	531 kcal 18.9 g 20.5 g 1.7 g		
26	火	肉うどん 青のりポテト 胡瓜のなめたけ和え みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ごま塩おにぎり	干しうどん、じゃがいも、米、いりごま	牛乳、豚肉、油揚げ、あおのり	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、きゅうり、もやし、なめたけ、みかん缶	エネルギー 489 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.6 g 塩分 3.6 g	578 kcal 22.0 g 14.5 g 4.3 g		
27	水	ご飯 野菜炒め 大根のゆかりあえ しめじの味噌汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 米粉と豆腐のブラウニ	米、油、砂糖、小町麦、米粉、片栗粉	牛乳、豚肉、わかめ、絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、きくらげ、だいこん、きゅうり、しめじ、パイナップル	エネルギー 467 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 17.2 g 塩分 1.6 g	547 kcal 19.2 g 20.2 g 1.7 g		
28	木	エビピラフ キャベツサラダ 具だくさんスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ジャムサンド	米、油、砂糖、さといも、食パン	牛乳、しばえび、ハム、鶏肉	たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、こまつな、いんげん、バナナ、いちごジャム	エネルギー 461 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 10.8 g 塩分 1.6 g	542 kcal 20.9 g 12.6 g 1.9 g		
29	金	ご飯 ヤムニョムチキン かにかまサラダ わかめスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、いりごま	牛乳、鶏肉、かにかま、わかめ	いちごジャム、もやし、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、みかん缶	エネルギー 521 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.7 g 塩分 1.4 g	614 kcal 22.0 g 24.8 g 1.5 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