



6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	月	ご飯 カレーの竜田揚げ 切り干し大根の煮物 油揚げの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 パインケーキ	米、砂糖、片栗粉、油、ホットケーキ粉	牛乳、かれい、ちくわ、油揚げ	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、パイン缶	エネルギー 459 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 12.9 g 塩分 1.6 g	531 kcal 20.8 g 14.5 g 1.9 g		
2	火	ご飯 酢鶏風炒め キャベツの中華和え 玉ねぎの中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ほうれん草クッキー	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、さといも、小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、かまぼこ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ、キャベツ、きゅうり、コーン、干ししいたけ、バナナ、ほうれん草ペースト	エネルギー 494 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 16.4 g 塩分 1.1 g	577 kcal 20.2 g 19.2 g 1.2 g		
3	水	豚丼 チンゲン菜のごま和え えのきの味噌汁 りんごムース	牛乳 おかし 牛乳 じゃが芋もち	米、油、片栗粉、すりごま、砂糖、じゃがいも	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、だいこん	エネルギー 502 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 17.1 g 塩分 1.5 g	593 kcal 20.7 g 20.1 g 1.6 g		
4	木	ジャージャー麺 ブロッコリーの中華サラダ コーンの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 和風おにぎり	干し中華めん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、鶏肉	たまねぎ、たけのこ、コーン、しめじ、オレンジ、干ししいたけ	エネルギー 487 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.5 g 塩分 1.7 g	577 kcal 25.2 g 16.8 g 2.1 g		
5	金	ご飯 タンドリーチキン さつま芋のサラダ ほうれん草のコンソメスープ パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、さつまいも、エッグケア	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ハム	きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、パイン缶	エネルギー 498 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 17.6 g 塩分 1.4 g	587 kcal 22.6 g 20.7 g 1.6 g		
8	月	ご飯 さわらの味噌焼き ひじきの煮物 大根のすまし汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 高野豆腐のコロコロ揚げ	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さわら、ひじき、油揚げ、高野豆腐、きな粉	にんじん、干ししいたけ、だいこん、たまねぎ、いんげん、みかん缶	エネルギー 444 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.9 g 塩分 1.0 g	517 kcal 22.7 g 17.5 g 1.3 g		
9	火	ナポリタン 胡瓜とツナのサラダ なすのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 おなかおにぎり	スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも、米	牛乳、ウインナー、ツナ、かつお節	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、だいこん、なす、バナナ	エネルギー 450 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.1 g 塩分 1.8 g	529 kcal 19.0 g 12.8 g 2.0 g		
10	水	ご飯 納豆かき揚げ 小松菜の磯香和え おふの味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 ココア蒸しパン	米、小麦粉、油、砂糖、小町麩、さといも、ホットケーキ粉	牛乳、納豆、かまぼこ、ちくわ、刻みのみり	たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、ごぼう、パイン缶	エネルギー 452 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.2 g 塩分 1.2 g	524 kcal 17.7 g 13.0 g 1.3 g		
11	木	ご飯 回鍋肉 わかめの中華サラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 スコーン	米、油、砂糖、ごま油、はるさめ、小麦粉、バター	牛乳、豚肉、わかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、チンゲンサイ、コーン、干ししいたけ、オレンジ	エネルギー 461 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 15.4 g 塩分 0.9 g	537 kcal 18.7 g 18.5 g 1.2 g		
12	金	チキンカレーライス フレンチサラダ 人参のコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、マッシュルーム、もも缶	エネルギー 520 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 17.9 g 塩分 2.0 g	617 kcal 18.3 g 21.4 g 2.5 g		
15	月	ご飯 アジフライ 胡瓜の酢の物 かぶの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 チーズマフィン	米、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、アジフライ、わかめ、かにかま、ダイスカットチーズ	きゅうり、たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、長ねぎ、にんじん、みかん缶	エネルギー 466 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 16.8 g 塩分 1.3 g	542 kcal 21.1 g 19.4 g 1.6 g		
16	火	醤油ラーメン しゅうまい ささ身のサラダ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ゆかりおにぎり 小魚	干し中華めん、油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、なると、しゅうまい、鶏ささ身、わかめ、いわし(小魚)	もやし、にんじん、コーン、たまねぎ、きゅうり、バナナ	エネルギー 501 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 2.4 g	590 kcal 26.2 g 15.4 g 2.8 g		
17	水	ご飯 鶏肉の照り焼き もやしの塩昆布和え さつま芋の味噌汁 ジョア	牛乳 おかし 牛乳 大福風蒸しパン	米、砂糖、ごま油、さつまいも、米粉、小麦粉、油	牛乳、鶏肉、かまぼこ、塩昆布、ジョア(プレーン)、こしあん	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、長ねぎ	エネルギー 516 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.0 g 塩分 1.6 g	593 kcal 25.8 g 17.4 g 1.7 g		
18	木	ご飯 さけのマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 具だくさんスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 マドレーヌ	米、エッグケア、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、さけ、あおのり、ウインナー、卵	コーン、たまねぎ、ピーマン、だいこん、にんじん、マッシュルーム、セロリ、オレンジ	エネルギー 496 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.5 g 塩分 1.5 g	578 kcal 22.8 g 21.4 g 1.7 g		
19	金	ご飯 厚揚げと豚肉の中華風炒め煮 ほうれん草のナムル ニラの中華スープ パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、厚揚げ、豚肉	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、もやし、にら、きくらげ、パイン缶	エネルギー 456 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 17.0 g 塩分 0.9 g	530 kcal 19.3 g 19.6 g 0.9 g		
22	月	ご飯 さばの塩焼き 五目きんぴら 切り干し大根の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 キャロットケーキ	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、さば	ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、たまねぎ、いんげん、もも缶、にんじんペースト	エネルギー 466 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 16.2 g 塩分 1.3 g	546 kcal 18.9 g 19.2 g 1.6 g		
23	火	食パン 豚肉のケチャップ煮 ハムサラダ 里芋のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 中華菜飯おにぎり	食パン、油、砂糖、さといも、米、ごま油、いりごま	牛乳、豚肉、ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト、もやし、きゅうり、コーン、セロリ、バナナ、こまつな	エネルギー 472 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.2 g 塩分 1.9 g	578 kcal 24.3 g 21.0 g 2.5 g		
24	水	ご飯 鶏肉の南蛮揚げ チンゲン菜の中華和え オクラの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 リッツサンド	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、キャベツ、オクラ、干ししいたけ、オレンジ、いちごジャム	エネルギー 482 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.6 g 塩分 1.1 g	567 kcal 21.6 g 21.1 g 1.2 g		
25	木	ご飯 肉じゃが 大根の和え物 豆腐の味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 ごまちゃんすこう	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、小麦粉、いりごま	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、いんげん、だいこん、きゅうり、えのきたけ、なす、長ねぎ、パイン缶	エネルギー 510 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 18.2 g 塩分 1.1 g	601 kcal 19.1 g 21.7 g 1.3 g		
26	金	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 小松菜サラダ ベーコンのコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ベーコン	もやし、こまつな、にんじん、コーン、キャベツ、たまねぎ、みかん缶	エネルギー 458 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 15.3 g 塩分 1.2 g	532 kcal 22.6 g 18.0 g 1.3 g		
29	月	ご飯 たらのサクサク揚げ 胡瓜のなめたけ和え ごぼうの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 マッシュマロバー	米、パン粉、いりごま、油、小町麩、コーンフレーク、バター	牛乳、たら、わかめ	きゅうり、だいこん、にんじん、なめたけ、ごぼう、たまねぎ、もも缶	エネルギー 468 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.0 g 塩分 1.6 g	546 kcal 19.4 g 17.8 g 1.9 g		
30	火	チャーハン ゆで豚サラダ たけのこの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 レーズン蒸しパン	米、ごま油、砂糖、すりごま、ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉	にんじん、長ねぎ、ピーマン、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、干ししいたけ、きくらげ、オレンジ、干しぶどう	エネルギー 462 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.3 g	515 kcal 19.9 g 14.2 g 1.3 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