



1月のこんだてひょう



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	エネルギー	未満児	以上児			
6	月	三色丼 なます 田作り 豆腐の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ふかし芋	米、砂糖、いりごま、さつまいも	牛乳、鶏ひき肉、卵、いわし(田作り)、絹ごし豆腐	しょうが、いんげん、だいごん、にんじん、しめじ、たまねぎ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	482 20.3 13.1 1.4	Kcal g g g	602 25.4 15.5 1.7	Kcal g g g
7	火	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 白菜とりんごのサラダ 玉ねぎのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 七草がゆ	米、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ウインナー	はくさい、りんご、きゅうり、干しドウ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、七草	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	502 18.0 15.3 1.2	Kcal g g g	589 21.7 18.1 1.6	Kcal g g g
8	水	ご飯 回鍋肉 チンゲン菜のナムル わかめの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ココアホットケーキ	米、油、砂糖、いりごま、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、かにかま、豆乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、もやし、カットわかめ、かぶ、長ねぎ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	471 17.1 14.4 1.3	Kcal g g g	551 20.7 17.0 1.5	Kcal g g g
9	木	ご飯 白身フライ かみかみサラダ なめこの味噌汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、小麦粉、油、パン粉、エッグケア	牛乳、たら、さきいか、絹ごし豆腐	だいごん、きゅうり、にんじん、なめこ、長ねぎ、パイナップル	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	500 17.4 16.2 1.2	Kcal g g g	586 20.9 19.3 1.5	Kcal g g g
10	金	味噌ラーメン しゅうまい キャベツの中華和え みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 塩昆布おにぎり	干し中華めん、油、すりごま、ごま油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、しゅうまい、鶏ささ身	もやし、コーン缶、にんじん、にら、キャベツ、きゅうり、みかん缶、塩昆布	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	532 19.8 13.1 2.8	Kcal g g g	635 24.3 14.9 3.2	Kcal g g g
14	火	ツナとコーンのピラフ フレンチサラダ ミネストローネスープ キウイフルーツ	牛乳 おかし 牛乳 サーターアングダー	米、油、砂糖、じゃがいも、マカロニ、小麦粉	牛乳、ツナ、ハム、卵	コーン缶、ピーマン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、セロリー、ホールトマト、キウイフルーツ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	457 12.2 11.2 1.5	Kcal g g g	566 15.4 13.0 1.8	Kcal g g g
15	水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 南瓜の味噌汁 フルーツヨーグルト	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、小麦粉、油、砂糖、コーンフレーク	牛乳、鶏肉、かまぼこ、プレーンヨーグルト	しょうが、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、にんじん、ほうれん草、もやし、かぼちゃ、いんげん、フルーツカクテル缶、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	529 19.5 17.8 1.6	Kcal g g g	694 26.3 24.2 2.1	Kcal g g g
16	木	ロールパン 洋風豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 白菜のコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 じゃこおにぎり	ロールパン、食パン、パン粉、油、砂糖、米、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏ささ身、ウインナー、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、もやし、コーン冷凍、はくさい、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	462 21.3 14.5 1.9	Kcal g g g	584 27.6 17.0 2.4	Kcal g g g
17	金	ご飯 さけの照り焼き 切り干し大根の煮物 具だくさんの味噌汁 りんご	牛乳 おかし 牛乳 いももち(北海道地方郷土料理)	米、砂糖、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、さけ、油揚げ、豚ひき肉、とろけるチーズ	切干しいんげん、にんじん、干しいんげん、ごまつな、たまねぎ、えのきたけ、りんご、コーン冷凍	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	452 19.1 10.8 1.4	Kcal g g g	526 23.2 12.4 1.6	Kcal g g g
20	月	ひき肉と玉ねぎの卵とじ丼 大根の青のり和え 小松菜のすまし汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 りんご蒸しパン	米、砂糖、片栗粉、小町ふ、ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、かにかま、豆乳	にんじん、たまねぎ、いんげん、だいごん、きゅうり、もやし、青のり、ごまつな、パイナップル、りんご	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	485 20.0 12.1 1.5	Kcal g g g	599 25.0 13.9 1.8	Kcal g g g
21	火	ご飯 鶏肉のコーンフレーク ほうれん草のお浸し 油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ぶどうゼリー	米、エッグケア、コーンフレーク、砂糖	牛乳、鶏肉、ちくわ、油揚げ	ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、オレンジ、ぶどうジュース、粉寒天	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	476 18.6 15.2 1.4	Kcal g g g	554 22.7 17.5 1.7	Kcal g g g
22	水	ご飯 手作り春巻 きゅうりの中華和え チンゲン菜の中華スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 リッツサンド	米、春巻の皮、はるさめ、砂糖、ごま油、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ	にんじん、たけのこ、干しいんげん、にら、しょうが、きゅうり、だいごん、カットわかめ、チンゲンサイ、えのきたけ、長ねぎ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	499 13.5 16.0 1.1	Kcal g g g	587 16.2 19.2 1.3	Kcal g g g
23	木	ご飯 肉野菜炒め もやしの納豆和え 玉ねぎの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ラスク	米、油、砂糖、ごま油、食パン、バター	牛乳、豚肉、納豆	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きくらげ、にんにく、しょうが、もやし、ごまつな、しめじ、いんげん、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	512 17.8 15.7 1.6	Kcal g g g	604 22.0 18.5 1.9	Kcal g g g
24	金	ベベロンチーノ風パスタ きつま芋のサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	スパゲティ、オリーブ油、さつまいも、エッグケア	牛乳、しらす干し、ウインナー、ハム	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぶ、コーン冷凍、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	482 14.4 16.1 1.5	Kcal g g g	563 17.2 18.7 1.5	Kcal g g g
27	月	ふりかけごはん さわらの味噌焼き 春雨炒め すまし汁 りんご	牛乳 おかし 牛乳 野菜チップス	米、砂糖、はるさめ、油、ごま油、さつまいも	牛乳、さわら、ハム、はんぺん	しょうが、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいんげん、カットわかめ、しめじ、りんご	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	466 17.0 14.4 2.2	Kcal g g g	543 20.5 17.2 2.6	Kcal g g g
28	火	食パン 豆腐のミートグラタン コールスローサラダ じゃが芋のコンソメスープ キウイフルーツ	牛乳 おかし 牛乳 麦茶 ツナマヨおにぎり	食パン、油、砂糖、小麦粉、バター、じゃがいも、米、エッグケア	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、ツナ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン冷凍、セロリー、キウイフルーツ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	469 18.1 16.1 1.7	Kcal g g g	540 20.6 17.5 2.1	Kcal g g g
29	水	ご飯 大豆と鶏肉の五目煮 小松菜の和え物 玉ねぎの味噌汁 みかん	牛乳 おかし 牛乳 バナナケーキ	米、こんにゃく、砂糖、さつまいも、ホットケーキ粉	牛乳、大豆、鶏肉、ちくわ、かつお節、豆乳	ごぼう、れんこん、にんじん、だいごん、いんげん、ごまつな、もやし、たまねぎ、みかん缶、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	484 16.9 11.6 1.4	Kcal g g g	569 20.8 12.8 1.5	Kcal g g g
30	木	中華丼 胡瓜の酢の物 中華スープ パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 マカロニきな粉	米、ごま油、片栗粉、砂糖、いりごま、はるさめ、マカロニ	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、きな粉	はくさい、たけのこ、にんじん、干しいんげん、きくらげ、しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、たまねぎ、えのきたけ、パイナップル	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	461 14.5 14.9 0.7	Kcal g g g	574 17.7 17.8 0.8	Kcal g g g
31	金	ご飯 鶏肉のネギ塩焼き 大根の梅和え スープカレー(北海道地方郷土料理) もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ウインナー	しょうが、長ねぎ、だいごん、きゅうり、キャベツ、梅干し、たまねぎ、にんじん、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	531 17.8 18.5 1.3	Kcal g g g	623 21.5 22.0 1.5	Kcal g g g

★未満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

令和元年度
離乳食
中期



1月のこんだてひょう



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

日にち	曜日	昼食	使用食材
6	月	お粥・じゃがいもと人参のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃが芋・人参・玉ねぎ・大根・バナナ・だし
7	火	お粥・大根と白菜のだし煮・スープ・バナナ	米・大根・胡瓜・白菜・キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ・だし
8	水	お粥・チンゲン菜と玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	米・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・キャベツ・大根・バナナ・だし
9	木	お粥・じゃがいもと大根のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃが芋・大根・胡瓜・人参・玉ねぎ・バナナ・だし
10	金	うどん・キャベツと胡瓜のだし煮・スープ・バナナ	うどん・大根・キャベツ・胡瓜・人参・玉ねぎ・バナナ・だし
14	火	お粥・キャベツと玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	米・じゃが芋・大根・キャベツ・玉ねぎ・人参・胡瓜・バナナ・だし
15	水	お粥・南瓜とほうれん草のだし煮・スープ・バナナ	米・南瓜・ほうれん草・玉ねぎ・大根・人参・バナナ・だし
16	木	ミルクパンがゆ・ブロッコリーと白菜のだし煮・スープ・バナナ	食パン・ミルク・玉ねぎ・人参・白菜・ブロッコリー・大根・バナナ・だし
17	金	お粥・大根と小松菜のだし煮・スープ・りんご	米・大根・小松菜・玉ねぎ・人参・りんご・だし
20	月	お粥・小松菜と玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	米・玉ねぎ・胡瓜・人参・大根・小松菜・バナナ・だし
21	火	お粥・ほうれん草と人参のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃが芋・ほうれん草・人参・玉ねぎ・大根・バナナ・だし
22	水	お粥・じゃが芋と大根のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃが芋・人参・胡瓜・大根・玉ねぎ・バナナ・だし
23	木	お粥・キャベツと小松菜のだし煮・スープ・バナナ	米・キャベツ・玉ねぎ・人参・小松菜・バナナ・だし
24	金	うどん・さつまいもと人参のだし煮・スープ・バナナ	うどん・さつまいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・胡瓜・バナナ・だし
27	月	お粥・玉ねぎと大根のだし煮・スープ・りんご	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大根・りんご・だし
28	火	ミルクパンがゆ・キャベツと胡瓜のだし煮・スープ・バナナ	ミルク・食パン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・胡瓜・バナナ・だし
29	水	お粥・さつまいもと小松菜のだし煮・スープ・バナナ	米・さつまいも・人参・大根・小松菜・玉ねぎ・バナナ・だし
30	木	お粥・白菜と人参のだし煮・スープ・バナナ	米・白菜・人参・胡瓜・玉ねぎ・大根・バナナ・だし
31	金	お粥・じゃが芋と胡瓜のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃが芋・大根・胡瓜・キャベツ・玉ねぎ・人参・バナナ・だし

★行事や仕入れの関係で、献立が変更することがあります。

★よろしく願い致します。

食育目標
寝る子 ・ 遊ぶ子 ・ 食べる子元気

令和元年度

離乳食

後期



1月のこんだてひょう



日にち	曜日	昼食	使用食材	午後食
6	月	お粥・鶏ひき肉とじゃが芋の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ひき肉・米・じゃが芋・人参・玉ねぎ・大根・バナナ・だし	ふかし芋
7	火	お粥・鶏ささ身と白菜の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ささ身・米・大根・胡瓜・白菜・キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ・だし	青のりがゆ
8	水	お粥・豚ひき肉とチンゲン菜の煮つけ・スープ・バナナ	豚ひき肉・米・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・キャベツ・大根・バナナ・だし	蒸しパン
9	木	お粥・カレーとじゃが芋の煮つけ・スープ・バナナ	カレー・米・じゃが芋・大根・胡瓜・人参・玉ねぎ・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
10	金	うどん・鶏ささ身と胡瓜の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ささ身・うどん・大根・キャベツ・胡瓜・人参・玉ねぎ・バナナ・だし	わかめがゆ
14	火	お粥・豚ひき肉とキャベツの煮つけ・スープ・バナナ	豚ひき肉・米・じゃが芋・大根・キャベツ・玉ねぎ・人参・胡瓜・バナナ・だし	おかがゆ
15	水	お粥・鶏ひき肉とほうれん草の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ひき肉・米・南瓜・ほうれん草・玉ねぎ・大根・人参・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
16	木	食パン・豆腐と白菜の煮つけ・スープ・バナナ	豆腐・食パン・フロccoliリー・大根・玉ねぎ・人参・白菜・バナナ・だし	しらすがゆ
17	金	お粥・鮭と小松菜の煮つけ・スープ・りんご	鮭・米・小松菜・玉ねぎ・大根・人参・りんご・だし	ふかしじゃが芋
20	月	お粥・鶏ひき肉と玉ねぎの煮つけ・スープ・バナナ	鶏ひき肉・米・玉ねぎ・胡瓜・大根・小松菜・バナナ・だし	りんご蒸しパン
21	火	お粥・鶏ささ身とじゃが芋の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ささ身・米・じゃが芋・ほうれん草・人参・玉ねぎ・大根・バナナ・だし	青のりがゆ
22	水	お粥・豚ひき肉と胡瓜の煮つけ・スープ・バナナ	豚ひき肉・米・じゃが芋・人参・胡瓜・大根・玉ねぎ・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
23	木	お粥・納豆・キャベツと小松菜の煮つけ・スープ・バナナ	納豆・米・キャベツ・玉ねぎ・人参・小松菜・バナナ・だし	スティックパン
24	金	うどん・鶏ひき肉とさつま芋の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ひき肉・うどん・さつま芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・胡瓜・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
27	月	お粥・カレーと大根の煮つけ・スープ・りんご	カレー・米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大根・りんご・だし	ふかし芋
28	火	食パン・豆腐と胡瓜のだし煮・スープ・バナナ	豆腐・食パン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・胡瓜・バナナ・だし	おかがゆ
29	水	お粥・鶏ささ身とさつま芋の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ささ身・米・さつま芋・人参・大根・小松菜・玉ねぎ・バナナ・だし	バナナ蒸しパン
30	木	お粥・鶏ひき肉と白菜の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ひき肉・米・白菜・人参・胡瓜・玉ねぎ・大根・バナナ・だし	マカロニきな粉
31	金	お粥・鶏ささ身と胡瓜の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ささ身・米・じゃが芋・大根・胡瓜・キャベツ・玉ねぎ・人参・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい

★離乳食後期には、午前のおやつに赤ちゃんせんべいを用意します。

★調味料として、しょうゆ・塩・味噌・めんつゆを極少量使用しています。

★行事や仕入れの関係で、献立が変更することがあります。

★よろしくご願ひ致します。

食育目標

寝る子 ・ 遊ぶ子 ・ 食べる子元氣