



5月のこんだてひょう



社会福祉法人 童心会
柏さかい保育園
柏中央保育園
柏しんども保育園

牛久みらい保育園
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	
			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	未満児	以上児			
7	火	ひき肉と玉ねぎの卵とじ キャベツのゆかり和え わかめの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ココア蒸しパン	米、砂糖、片栗粉、 ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、 かにかま、絹ごし豆 腐、豆乳	にんじん、たまねぎ、いんげん、キャ ベツ、きゅうり、わかめ、もやし、もも 缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	487 Kcal 21.1 g 12.4 g 1.6 g	602 Kcal 26.2 g 14.7 g 1.8 g	
8	水	ご飯 サケのパン粉焼き コーンサラダ 小松菜の味噌汁 オレンジゼリー	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、パン粉、油、砂糖	牛乳、さけ、厚揚げ、 ホイップクリーム	キャベツ、コーン、にんじん、きゅう り、こまつな、たまねぎ、オレンジ ジュース、粉寒天、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	498 Kcal 18.7 g 16.2 g 1.1 g	583 Kcal 22.7 g 19.2 g 1.6 g	
9	木	味噌ラーメン シュウマイ 大根の中華和え バナナ	牛乳 おかし 牛乳 焼おにぎり	干し中華めん、油、 すりごま、ごま油、砂 糖、米	牛乳、豚ひき肉、しゆ うまい、ちくわ	もやし、コーン、にんじん、にら、だい こん、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	516 Kcal 18.0 g 12.3 g 2.8 g	640 Kcal 23.0 g 14.9 g 3.4 g	
10	金	野菜入り納豆ご飯 豚肉とさつま芋の炒め煮 玉ねぎの味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 おかし 牛乳 マドレーヌ	米、さつまいも、油、 砂糖、片栗粉、小町 ふ、小麦粉、バター	牛乳、納豆、かつお 節、豚肉、卵	にんじん、もやし、こまつな、だい こん、れんこん、長ねぎ、しょうが、たま ねぎ、しめじ、キウイフルーツ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	536 Kcal 18.6 g 16.3 g 1.2 g	632 Kcal 22.3 g 19.6 g 1.3 g	
13	月	クリームスパゲティ コールスローサラダ 鶏と野菜のスープ パン缶	牛乳 おかし 牛乳 きなこ寒天	スパゲティ、バター、 油、砂糖、じゃがい も、黒みつ	牛乳、ウインナー、生 クリーム、鶏肉、きな 粉	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム 缶、クリームコーン、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、パイン缶、粉寒天	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	492 Kcal 16.5 g 18.6 g 1.2 g	580 Kcal 19.9 g 22.3 g 1.4 g	
14	火	ご飯 さばの南蛮揚げ チンゲン菜のごま和え 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ホットケーキ	米、片栗粉、油、砂 糖、いりごま、ホット ケーキ粉	牛乳、さば、絹ごし豆 腐、豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、チン ゲンサイ、もやし、えのきたけ、いん げん、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	521 Kcal 16.6 g 19.1 g 1.5 g	612 Kcal 20.1 g 22.3 g 1.6 g	
15	水	ロールパン 鶏肉のケチャップ煮 ハムサラダ 具だくさんスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ひじきおにぎり	ロールパン、食パン、 油、砂糖、マヨネー ズ、米	牛乳、鶏肉、ハム、ウ インナー、油揚げ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ホールト マト、キャベツ、ブロッコリー、コーン、 こまつな、セロリ、もも缶、ひじき	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	486 Kcal 21.6 g 16.0 g 2.2 g	612 Kcal 27.9 g 19.5 g 3.0 g	
16	木	ご飯 肉豆腐 胡瓜とちくわの酢の物 白菜の味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 おかし 牛乳 マーメイドサブレ	米、砂糖、ホットケ ーキ粉、油	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、ちくわ、卵	たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース、 きゅうり、もやし、にんじん、はくさい、 わかめ、キウイフルーツ、マーメレ ド	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	422 Kcal 15.3 g 11.0 g 1.2 g	556 Kcal 20.8 g 15.8 g 1.7 g	
17	金	二色丼 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖、じゃがい も	牛乳、鶏ひき肉、卵、 油揚げ	しょうが、切干しだいこん、にんじん、 干ししいたけ、たまねぎ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	500 Kcal 20.4 g 15.2 g 3.3 g	622 Kcal 25.3 g 17.9 g 4.0 g	
20	月	ご飯 アジフライ 小松菜の和え物 キャベツの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし りんごジュース ブレントースト	米、油、砂糖、食パ ン	牛乳、アジフライ、鶏 ささ身、油揚げ、卵	こまつな、もやし、にんじん、キャベ ツ、たまねぎ、もも缶、りんごジュース	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	496 Kcal 20.0 g 12.8 g 1.3 g	547 Kcal 22.5 g 12.4 g 1.4 g	
21	火	ご飯 ハンバーグ アスパラサラダ 人参と生姜のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 フルーツポンチ	米、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉、卵、かにかま	にんじん、たまねぎ、アスパラガス、も やし、しめじ、いんげん、オレンジ、も も缶、パイン缶、バナナ、みかん缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	541 Kcal 23.3 g 17.1 g 1.4 g	636 Kcal 28.3 g 20.3 g 1.8 g	
22	水	ご飯 焼肉炒め キャベツのナムル 南瓜の味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 おかし 牛乳 餃子ピザ	米、油、すりごま、砂 糖、ごま油、ぎょうざ の皮	牛乳、豚肉、ウイン ナー、とろけるチーズ	長ねぎ、たまねぎ、ピーマン、にんじ ん、にんにく、キャベツ、きゅうり、わ かめ、かぼちゃ、ほうれんそう、キウイ フルーツ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	470 Kcal 16.3 g 14.7 g 1.7 g	549 Kcal 20.0 g 17.3 g 2.0 g	
23	木	ご飯 大豆と鶏肉の五目煮 胡瓜の塩昆布和え チンゲン菜の味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 揚げさつま芋	米、こんにゃく、砂 糖、ごま油、さつまい も、油	牛乳、大豆、鶏肉	ごぼう、れんこん、にんじん、だい こん、いんげん、きゅうり、はくさい、塩 昆布、チンゲンサイ、えのきたけ、も やし、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	465 Kcal 15.4 g 12.9 g 1.4 g	544 Kcal 19.2 g 14.5 g 1.6 g	
24	金	ポークカレーライス フレンチサラダ 野菜とウインナーのスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 乳酸飲料 おかし	米、じゃがいも、油、 バター、小麦粉、砂 糖	牛乳、豚肉、ツナ缶、 ウインナー、ヤクルト	にんじん、たまねぎ、ホールトマト、 キャベツ、きゅうり、えのきたけ、しめ じ、バナナ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	536 Kcal 14.1 g 12.9 g 1.9 g	614 Kcal 15.7 g 13.5 g 2.1 g	
27	月	ご飯 さわらの味噌焼き きんぴら けんちん汁 オレンジ	おかし 牛乳 牛乳 じゃが芋もち	米、砂糖、ごま油、 じゃがいも、片栗粉、 油	牛乳、さわら、ちく わ、厚揚げ、鶏肉	しょうが、ごぼう、れんこん、にんじ ん、ピーマン、だいこん、しめじ、長 ねぎ、オレンジ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	464 Kcal 18.2 g 12.6 g 1.4 g	545 Kcal 22.1 g 14.7 g 1.5 g	
28	火	焼きそば ウインナー チンゲン菜の中華スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかしおにぎり	焼きそばめん、油、 米	牛乳、豚肉、ウイン ナー、かつお節	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピー マン、青のり、チンゲンサイ、干しし いたけ、もも缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	529 Kcal 19.2 g 20.2 g 1.7 g	626 Kcal 23.5 g 23.7 g 2.0 g	
29	水	豚丼 もやしのおかゆ和え 油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ぶどうゼリー	米、油、いりごま、砂 糖	牛乳、豚肉、かにか ま、かつお節、油揚 げ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、もやし、きゅうり、パナ ナ、ぶどうジュース、寒天	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	461 Kcal 18.2 g 13.3 g 1.1 g	566 Kcal 22.2 g 15.7 g 1.3 g	
30	木	ご飯 鶏肉の唐揚げ 南瓜の煮つけ なめこの味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 おかし 牛乳 リッツサンド	米、片栗粉、小麦 粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、なめこ、たまねぎ、にんじ ん、キウイフルーツ、いちごジャム	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	521 Kcal 19.2 g 15.3 g 1.4 g	615 Kcal 23.7 g 18.1 g 1.5 g	
31	金	食パン 豆腐のミートグラタン ブロッコリーサラダ わかめのコンソメスープ パン缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	食パン、油、砂糖、小 麦粉、バター、マヨ ネーズ	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、とろけるチー ーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、も やし、わかめ、パイン缶	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	482 Kcal 19.1 g 21.2 g 1.8 g	586 Kcal 23.6 g 25.3 g 2.3 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がけています。

食育目標

寝る子・遊ぶ子・食べる子元氣



5月のこんだてひょう



日にち	曜日	昼食	使用食材
7	火	お粥・キャベツと玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	米・キャベツ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・バナナ・だし
8	水	お粥・小松菜と胡瓜のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・こまつな・きゅうり・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし
9	木	うどん・大根と人参のだし煮・スープ・バナナ	干しうどん・だいこん・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし
10	金	お粥・さつまいもと玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	米・さつまいも・たまねぎ・こまつな・にんじん・だいこん・バナナ・だし
13	月	うどん・キャベツと人参のだし煮・スープ・バナナ	干しうどん・キャベツ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・バナナ・だし
14	火	お粥・チンゲン菜と玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・バナナ・だし
15	水	ミルクパンがゆ・ブロッコリーとキャベツのだし煮・スープ・バナナ	ミルク・食パン・じゃがいも・ブロッコリー・キャベツ・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
16	木	お粥・白菜と人参のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・はくさい・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし
17	金	お粥・じゃが芋と玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
20	月	お粥・キャベツと小松菜のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
21	火	お粥・人参と玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし
22	水	お粥・ほうれん草と胡瓜のだし煮・スープ・バナナ	米・ほうれん草・きゅうり・キャベツ・にんじん・かぼちゃ・バナナ・だし
23	木	お粥・チンゲン菜と人参のだし煮・スープ・バナナ	米・チンゲンサイ・にんじん・はくさい・きゅうり・だいこん・バナナ・だし
24	金	お粥・キャベツとじゃが芋のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
27	月	お粥・大根と人参のだし煮・スープ・バナナ	米・だいこん・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし
28	火	うどん・チンゲン菜と玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	干しうどん・じゃがいも・チンゲンサイ・たまねぎ・キャベツ・にんじん・バナナ・だし
29	水	お粥・胡瓜と人参のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・きゅうり・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし
30	木	お粥・南瓜と玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
31	金	ミルクパンがゆ・ブロッコリーと人参のだし煮・スープ・バナナ	ミルク・食パン・じゃがいも・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・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。

★よろしくお願い致します。

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



5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	午後食
7	火	お粥・鶏ひき肉とキャベツの煮つけ・スープ・バナナ	鶏ひき肉・米・キャベツ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・バナナ・だし	青のりがゆ
8	水	お粥・サケと小松菜の煮つけ・スープ・バナナ	さけ・米・じゃがいも・こまつな・きゅうり・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	赤ちやんせんべい
9	木	うどん・豚ひき肉と大根の煮つけ・スープ・バナナ	豚ひき肉・干しうどん・だいこん・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	おかかがゆ
10	金	お粥・納豆・さつま芋と玉ねぎの煮つけ・スープ・バナナ	納豆・米・さつま芋・たまねぎ・こまつな・にんじん・だいこん・バナナ・だし	人参がゆ
13	月	うどん・鶏ひき肉とキャベツの煮つけ・スープ・バナナ	鶏ひき肉・干しうどん・キャベツ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・バナナ・だし	きなこがゆ
14	火	お粥・カレイとチンゲン菜の煮つけ・スープ・バナナ	カレイ・米・じゃがいも・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・バナナ・だし	赤ちやんせんべい
15	水	パン・鶏ささ身とブロッコリーの煮つけ・スープ・バナナ	鶏ささ身・食パン・じゃがいも・ブロッコリー・キャベツ・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	わかめがゆ
16	木	お粥・豆腐と白菜の煮つけ・スープ・バナナ	絹ごし豆腐・米・じゃがいも・はくさい・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	みそ風味がゆ
17	金	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・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	赤ちやんせんべい
20	月	お粥・鶏ささ身とキャベツの煮つけ・スープ・バナナ	鶏ささ身・米・じゃがいも・キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	ステックパン
21	火	お粥・豚ひき肉と人参の煮つけ・スープ・バナナ	豚ひき肉・米・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	青のりがゆ
22	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・ほうれん草・きゅうり・キャベツ・にんじん・かぼちゃ・バナナ・だし	人参がゆ
23	木	お粥・鶏ささ身とチンゲン菜の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ささ身・米・チンゲンサイ・にんじん・はくさい・きゅうり・だいこん・バナナ・だし	ふかし芋
24	金	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・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	赤ちやんせんべい
27	月	お粥・カレイと大根の煮つけ・スープ・バナナ	カレイ・米・だいこん・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	ふかしじゃが芋
28	火	うどん・鶏ひき肉とチンゲン菜の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ひき肉・干しうどん・じゃがいも・チンゲンサイ・たまねぎ・キャベツ・にんじん・バナナ・だし	おかかがゆ
29	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・じゃがいも・きゅうり・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	わかめがゆ
30	木	お粥・鶏ささ身と南瓜の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ささ身・米・じゃがいも・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	みそ風味がゆ
31	金	パン・豆腐とブロッコリーの煮つけ・スープ・バナナ	絹ごし豆腐・食パン・じゃがいも・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	赤ちやんせんべい

★離乳食後期には、午前のおやつに赤ちや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。

★よろしくお願ひ致します。

食育目標
寝る子 ・ 遊ぶ子 ・ 食べる子元気