



7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	曜日	お昼の献立	主な食材			栄養価		
			9時おやつ 15時おやつ	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	未満児	以上児
1	月	ご飯 さばの味噌煮 大根のゆかり和え 豆腐とほうれん草のすまし汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 チーズ蒸しパン	米、砂糖、ホットケ-キ粉、油	さば、かにかま、絹ごし豆腐、牛乳、卵、チーズ	しょうが、長ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、みかん缶	エネルギー 503 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.5 g 塩分 1.8 g	587 Kcal 20.8 g 20.1 g 2.0 g
2	火	ご飯 鶏肉のママレード焼き キャベツとツナのサラダ コーンのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 シュガートースト	米、マヨネーズ、砂糖、食パン、グラニュー糖、バター	鶏肉、ツナ缶、牛乳	ママレード、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン、たまねぎ、バナナ	エネルギー 521 Kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.8 g 塩分 1.5 g	610 Kcal 25.7 g 17.6 g 1.9 g
3	水	ご飯 手作り春巻 もやしの中華風和え物 えのきの中華スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 ふかし芋	米、春巻の皮、はるさめ、砂糖、ごま油、小麦粉、油、さつまいも	豚ひき肉、ちくわ、牛乳	にんじん、たけのこ、干しいたけ、にら、しょうが、もやし、わかめ、えのきたけ、チンゲンサイ、たまねぎ、もも缶	エネルギー 510 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 13.1 g 塩分 0.9 g	600 Kcal 15.8 g 15.3 g 0.9 g
4	木	ご飯 肉じゃが 胡瓜とかまぼこの和え物 切り干し大根の味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖	豚肉、かまぼこ、厚揚げ、牛乳	にんじん、たまねぎ、いんげん、きゅうり、キャベツ、切干しだいこん、長ねぎ、キウイフルーツ	エネルギー 533 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 20.5 g 塩分 1.3 g	629 Kcal 18.5 g 24.4 g 1.4 g
5	金	サラダうどん チキンナゲット ほうれん草のごま和え 冷凍みかん	牛乳 おかし 牛乳 キャロットホットケーキ	干しうどん、油、いりごま、砂糖、ホットケーキ粉	ツナ缶、チキンナゲット、牛乳、豆乳	オクラ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、もやし、冷凍みかん	エネルギー 489 Kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.8 g 塩分 3.8 g	585 Kcal 25.0 g 17.3 g 4.6 g
8	月	ご飯 あじのかば焼き 根菜の煮物 なめこの味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 スコーン	米、片栗粉、油、砂糖、小麦粉、バター	あじ、鶏肉、牛乳	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、いんげん、なめこ、こまつな、たまねぎ、パイン缶	エネルギー 476 Kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.4 g 塩分 1.1 g	557 Kcal 22.7 g 14.5 g 1.5 g
9	火	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース コーンサラダ じゃがいものコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 きつねおにぎり	ロールパン、食パン、砂糖、油、じゃがいも、米	鶏肉、ハム、牛乳、油揚げ	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、バナナ	エネルギー 488 Kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.8 g 塩分 1.6 g	616 Kcal 25.1 g 20.7 g 2.5 g
10	水	ご飯 豚肉の甘みそ炒め 白和え 竹の子とわかめのすまし汁 ぶどうゼリー	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、いりごま、すりごま	豚肉、ちくわ、木綿豆腐、ホイップクリーム、牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、ひじき、ほうれんそう、たけのこ、わかめ、ぶどうジュース、粉寒天	エネルギー 534 Kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.9 g 塩分 1.3 g	588 Kcal 22.8 g 18.7 g 1.4 g
11	木	あんかけ焼そば キャベツの中華風和え物 しめじと玉ねぎの中華スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 小松菜ケーキ	焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ホットケーキ粉、バター	豚肉、しばえび、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン、はくさい、しょうが、キャベツ、きゅうり、しめじ、もも缶、こまつな	エネルギー 405 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 12.6 g 塩分 1.3 g	474 Kcal 18.1 g 14.9 g 1.5 g
12	金	チキンとごぼうのバターライス ジャーマンポテト 人参のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 麦茶 みかんヨーグルト	米、バター、じゃがいも、油、砂糖	鶏肉、ウインナー、ヨーグルト	ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、ピーマン、チンゲンサイ、もやし、バナナ、みかん缶	エネルギー 500 Kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 15.0 g 塩分 1.5 g	557 Kcal 16.2 g 15.8 g 1.9 g
16	火	ご飯 納豆かき揚げ 切り干し大根の煮物 さつまいもの味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 おふラスク	米、小麦粉、油、砂糖、さつまいも、小町ふ、バター	納豆、かまぼこ、卵、ちくわ、牛乳	にんじん、たまねぎ、切干しだいこん、干しいたけ、ほうれんそう、パイン缶	エネルギー 535 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 17.4 g 塩分 1.5 g	630 Kcal 17.7 g 20.4 g 1.6 g
17	水	親子丼 もやしの塩昆布和え 小松菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ゆでとうもろこし	米、砂糖、ごま油、じゃがいも	鶏肉、高野豆腐、卵、牛乳	たまねぎ、いんげん、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、塩昆布、こまつな、オレンジ、とうもろこし	エネルギー 446 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 10.9 g 塩分 0.8 g	548 Kcal 24.1 g 12.7 g 1.1 g
18	木	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め チンゲン菜のナムル コーンの中華スープ キウイフルーツ	牛乳 おかし 牛乳 芋ようかん	米、油、いりごま、砂糖、ごま油、さつまいも	豚肉、かにかま、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、チンゲンサイ、だいこん、コーン、干しいたけ、キウイフルーツ、粉寒天	エネルギー 494 Kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.6 g 塩分 1.3 g	575 Kcal 19.5 g 16.8 g 1.3 g
19	金	ご飯 まぐろの竜田揚げ 胡瓜の梅和え 玉ねぎと油揚げの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖、片栗粉、油	まぐろ、ちくわ、油揚げ、牛乳	しょうが、きゅうり、もやし、梅干し、にんじん、たまねぎ、もも缶	エネルギー 484 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.5 g 塩分 1.4 g	564 Kcal 22.1 g 17.2 g 1.6 g
22	月	夏野菜パスタ じゃこサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 マドレーヌ	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉、バター	ツナ缶、しらす干し、ウインナー、牛乳、卵	たまねぎ、なす、アスパラガス、マッシュルーム、ズッキーニ、キャベツ、にんじん、もやし、いんげん、オレンジ	エネルギー 510 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 20.7 g 塩分 2.1 g	603 Kcal 19.5 g 24.3 g 2.5 g
23	火	ご飯 鶏肉の南蛮揚げ 胡瓜のなめたけ和え 具だくさんの味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 おかし 牛乳 コロコロゼリー	米、片栗粉、油、砂糖	鶏肉、絹ごし豆腐、牛乳、カルピス	たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、きゅうり、もやし、なめたけ、しめじ、長ねぎ、キウイフルーツ、粉寒天、みかん缶、パイン缶	エネルギー 493 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.5 g 塩分 1.2 g	578 Kcal 23.0 g 13.3 g 1.5 g
24	水	食パン ポテトミートグラタン フレンチサラダ ほうれん草のコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 わかめおにぎり	食パン、じゃがいも、油、砂糖、パン粉、米	豚ひき肉、チーズ、ハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、コーン、もも缶	エネルギー 466 Kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.8 g 塩分 2.2 g	568 Kcal 20.7 g 15.7 g 2.8 g
25	木	ご飯 さけの塩焼き ひじきと高野豆腐の煮物 大根の味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 メロンパンクッキー	米、砂糖、小麦粉、バター、グラニュー糖	さけ、高野豆腐、油揚げ、牛乳、卵	ひじき、にんじん、いんげん、だいこん、わかめ、しめじ、バナナ	エネルギー 492 Kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 14.5 g 塩分 1.3 g	577 Kcal 23.5 g 17.1 g 1.6 g
26	金	ご飯 麻婆春雨 棒々鶏 チンゲン菜の中華スープ ぶどう	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、いりごま	豚ひき肉、鶏ささ身、牛乳	長ねぎ、にんじん、いんげん、きくらげ、しょうが、もやし、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、コーン、たまねぎ、ぶどう	エネルギー 493 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.2 g 塩分 1.3 g	576 Kcal 19.0 g 17.0 g 1.7 g
29	月	ふりかけごはん カレイの煮つけ きんぴら 玉ねぎの味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし 牛乳 バナナマフィン	米、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉、油	カレイ、豚肉、牛乳、卵	しょうが、ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン、たまねぎ、わかめ、パイン缶、バナナ	エネルギー 480 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g	560 Kcal 21.4 g 15.3 g 1.6 g
30	火	ご飯 豆腐ハンバーグ かみかみサラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 フライドポテト	米、パン粉、マヨネーズ、ごま油、小町ふ、じゃがいも、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、さきいか、牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、こまつな、オレンジ	エネルギー 451 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.7 g 塩分 1.4 g	526 Kcal 22.2 g 15.6 g 1.7 g
31	水	チャーハン ゆで豚サラダ 人参と玉ねぎの中華スープ もも缶	牛乳 おかし りんごジュース 米粉プリン	米、ごま油、すりごま、砂糖、米粉、黒みつ	ハム、豚肉、牛乳、きな粉	にんじん、ピーマン、長ねぎ、コーン、キャベツ、たまねぎ、もやし、もも缶、りんごジュース、粉寒天	エネルギー 484 Kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.3 g 塩分 1.9 g	569 Kcal 16.8 g 11.1 g 2.1 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・食べる子元氣



7月のこんだてひょう



日にち	曜日	昼食	使用食材
1	月	お粥・大根と胡瓜のだし煮・スープ・バナナ	米・だいこん・きゅうり・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし
2	火	お粥・キャベツと人参のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・キャベツ・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし
3	水	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・バナナ・だし
4	木	お粥・じゃが芋と人参のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・バナナ・だし
5	金	うどん・ほうれん草と胡瓜のだし煮・スープ・バナナ	干しうどん・じゃがいも・ほうれんそう・きゅうり・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
8	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・こまつな・たまねぎ・バナナ・だし
9	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・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし
10	水	お粥・ほうれん草と玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
11	木	うどん・白菜と人参のだし煮・スープ・バナナ	干しうどん・じゃがいも・はくさい・にんじん・たまねぎ・キャベツ・バナナ・だし
12	金	お粥・じゃが芋とチンゲン菜のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし
16	火	お粥・さつま芋と玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	米・さつまいも・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
17	水	お粥・小松菜と人参のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・こまつな・にんじん・たまねぎ・きゅうり・バナナ・だし
18	木	お粥・キャベツと大根のだし煮・スープ・バナナ	米・キャベツ・だいこん・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
19	金	お粥・玉ねぎと胡瓜のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・たまねぎ・きゅうり・にんじん・バナナ・だし
22	月	うどん・じゃが芋と人参のだし煮・スープ・バナナ	干しうどん・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・バナナ・だし
23	火	お粥・大根と玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	米・だいこん・たまねぎ・にんじん・きゅうり・バナナ・だし
24	水	ミルクパンがゆ・ほうれん草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・ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
25	木	お粥・玉ねぎと人参のだし煮・スープ・バナナ	米・たまねぎ・にんじん・だいこん・バナナ・だし
26	金	お粥・キャベツと胡瓜のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
29	月	お粥・人参とじゃが芋のだし煮・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
30	火	お粥・大根と玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	米・だいこん・にんじん・たまねぎ・きゅうり・バナナ・だし
31	水	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

★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



7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
1	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・きゅうり・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	蒸しパン
2	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・じゃがいも・キャベツ・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	スティックパン
3	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・じゃがいも・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	ふかし芋
4	木	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・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・バナナ・だし	赤ちやんせんべい
5	金	うどん・鶏ひき肉とほうれん草の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ひき肉・干しうどん・じゃがいも・ほうれん草・きゅうり・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	人参がゆ
8	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・こまつな・たまねぎ・バナナ・だし	青のりがゆ
9	火	パン・鶏ささ身とキャベツの煮つけ・スープ・バナナ	鶏ささ身・食パン・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	おかかがゆ
10	水	お粥・豆腐とほうれん草の煮つけ・スープ・バナナ	豆腐・米・じゃがいも・ほうれん草・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	赤ちやんせんべい
11	木	うどん・豚ひき肉と白菜の煮つけ・スープ・バナナ	豚ひき肉・干しうどん・じゃがいも・はくさい・にんじん・たまねぎ・キャベツ・バナナ・だし	小松菜蒸しパン
12	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・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	わかめがゆ
16	火	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・さつまいも・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	赤ちやんせんべい
17	水	お粥・鶏ささ身と小松菜の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ささ身・米・じゃがいも・こまつな・にんじん・たまねぎ・きゅうり・バナナ・だし	みそ風味がゆ
18	木	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・キャベツ・だいこん・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	ふかし芋
19	金	お粥・カレイと玉ねぎの煮つけ・スープ・バナナ	カレイ・米・じゃがいも・たまねぎ・きゅうり・にんじん・バナナ・だし	赤ちやんせんべい
22	月	うどん・鶏ひき肉とじゃが芋の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ひき肉・干しうどん・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・バナナ・だし	おかかがゆ
23	火	お粥・鶏ささ身と大根の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ささ身・米・だいこん・たまねぎ・にんじん・きゅうり・バナナ・だし	人参がゆ
24	水	パン・豚ひき肉とほうれん草の煮つけ・スープ・バナナ	豚ひき肉・食パン・じゃがいも・ほうれん草・キャベツ・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	わかめがゆ
25	木	お粥・サケと玉ねぎの煮つけ・スープ・バナナ	さけ・米・たまねぎ・にんじん・だいこん・バナナ・だし	青のりがゆ
26	金	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・きゅうり・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	赤ちやんせんべい
29	月	お粥・カレイと人参の煮つけ・スープ・バナナ	カレイ・米・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	蒸しパン
30	火	お粥・鶏ひき肉と大根の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ひき肉・米・だいこん・にんじん・たまねぎ・きゅうり・バナナ・だし	ふかしじゃが芋
31	水	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	きなこがゆ

★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。

★よろしく願い致します。

食育目標
寝る子 ・ 遊ぶ子 ・ 食べる子元気