



# 9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	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	未満児	以上児			
2	月	ご飯 さばの味噌焼き 胡瓜の酢の物 豆腐のすまし汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 スイートポテト	米、砂糖、いりごま、 さつまいも、バター	牛乳、さば、かまぼ こ、豆腐、卵	きゅうり、もやし、にんじん、わかめ、 長ねぎ、パン缶	エネルギー 15.7 g 蛋白質 16.6 g 脂質 1.0 g	515 Kcal 15.7 g 19.6 g 1.2 g	600 Kcal 18.8 g 19.6 g 1.2 g	
3	火	冷やしきつねうどん ブロッコリーサラダ 南瓜の煮つけ なし	牛乳 おかし 牛乳 塩昆布おにぎり	干しうどん、砂糖、 エッグケア、米	牛乳、油揚げ、鶏さ さ身	長ねぎ、ブロッコリー、もやし、にんじ ん、かぼちゃ、なし、塩昆布	エネルギー 15.4 g 蛋白質 10.7 g 脂質 2.6 g	465 Kcal 15.4 g 12.5 g 3.3 g	551 Kcal 18.5 g 12.5 g 3.3 g	
4	水	マーボー丼 チンゲン菜の中華和え ニラと人参の中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 マカロニきな粉	米、ごま油、砂糖、片 栗粉、マカロニ	牛乳、豆腐、豚ひき 肉、かにかま、きな粉	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょう が、チンゲンサイ、きゅうり、わかめ、 にら、えのきたけ、バナナ	エネルギー 17.4 g 蛋白質 12.3 g 脂質 1.3 g	461 Kcal 17.4 g 14.5 g 1.4 g	541 Kcal 21.3 g 14.5 g 1.4 g	
5	木	ご飯 タンドリーチキン フレッシュサラダ コンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、じゃが いも	牛乳、鶏肉、ヨーグ ルト、ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、コー ン、いんげん、もも缶	エネルギー 18.5 g 蛋白質 15.6 g 脂質 1.4 g	500 Kcal 18.5 g 18.5 g 1.6 g	590 Kcal 22.4 g 18.5 g 1.6 g	
6	金	ご飯 豚肉の生姜焼き もやしの納豆和え 大根の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアホットケーキ	米、油、砂糖、ホット ケーキ粉	牛乳、豚肉、納豆、 厚揚げ、豆乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょう が、もやし、こまつな、だいこん、みか ん缶	エネルギー 19.6 g 蛋白質 13.7 g 脂質 1.3 g	476 Kcal 19.6 g 15.5 g 1.4 g	558 Kcal 24.1 g 15.5 g 1.4 g	
9	月	手作りふりかけごはん ほっけの塩焼き キャベツの磯和え 具だくさんの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 サーターアンドギー	米、油、砂糖、いりご ま、さつまいも、小麦 粉	牛乳、かつお節、 ほっけ、ちくわ、油揚 げ、卵	ひじき、キャベツ、にんじん、のり佃 煮、ごぼう、しめじ、長ねぎ、パン缶	エネルギー 18.7 g 蛋白質 13.4 g 脂質 1.6 g	514 Kcal 18.7 g 15.7 g 2.0 g	598 Kcal 22.3 g 15.7 g 2.0 g	
10	火	ロールパン 鶏肉と大豆のトマト煮 大根サラダ いんげんのコンソメスープ りんご	牛乳 おかし 牛乳 和風ツナおにぎり	ロールパン、食パン、 じゃがいも、油、砂 糖、米	牛乳、鶏肉、大豆、 ツナ	にんじん、たまねぎ、ホールトマト、だ いこん、きゅうり、コーン、えのきた け、いんげん、りんご	エネルギー 18.0 g 蛋白質 14.8 g 脂質 1.8 g	466 Kcal 18.0 g 17.9 g 2.4 g	589 Kcal 23.6 g 17.9 g 2.4 g	
11	水	ちゃんぽん麺 シュウマイ 白菜の和え物 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 桃ゼリー	干し中華めん、ごま 油、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼ こ、豆乳、しゅうまい	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にん じん、きくらげ、はくさい、こまつな、 オレンジ、もも缶、粉寒天	エネルギー 15.8 g 蛋白質 10.9 g 脂質 1.8 g	443 Kcal 15.8 g 13.2 g 2.2 g	544 Kcal 20.6 g 13.2 g 2.2 g	
12	木	ご飯 ささ身のマヨネーズ焼 チンゲン菜のごま和え わかめのすまし汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 りんごケーキ	米、エッグケア、いり ごま、すりごま、砂 糖、小町ふ、ホット ケーキ粉	牛乳、鶏ささ身、かに かま、卵	たまねぎ、パセリ、チンゲンサイ、も やし、にんじん、わかめ、バナナ、り んご	エネルギー 22.6 g 蛋白質 10.4 g 脂質 1.3 g	458 Kcal 22.6 g 12.0 g 1.6 g	535 Kcal 27.1 g 12.0 g 1.6 g	
13	金	ピビンバ 高野豆腐の煮物 春雨スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖、油、ごま 油、はるさめ	牛乳、豚ひき肉、鶏 ひき肉、高野豆腐	しょうが、にんにく、長ねぎ、もやし、 にんじん、ほうれんそう、だいこん、い んげん、たまねぎ、コーン、みかん缶	エネルギー 16.6 g 蛋白質 14.1 g 脂質 1.3 g	459 Kcal 16.6 g 16.5 g 1.4 g	573 Kcal 20.5 g 16.5 g 1.4 g	
17	火	ご飯 アジフライ ハムサラダ 南瓜の味噌汁 なし	牛乳 おかし 牛乳 小倉蒸しパン	米、油、エッグケア、 ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、アジフライ、ハ ム、油揚げ、豆乳、ゆ で小豆	キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼ ちゃ、しめじ、たまねぎ、なし	エネルギー 17.9 g 蛋白質 15.7 g 脂質 1.4 g	480 Kcal 17.9 g 18.3 g 1.5 g	559 Kcal 21.9 g 18.3 g 1.5 g	
18	水	玄米ご飯 豚肉のグリル焼き オクラのおかか和え じゃが芋の味噌汁 カルピスゼリー	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、玄米、油、じゃが いも、砂糖	牛乳、豚肉、かつお 節、カルピス	しょうが、しめじ、えのきたけ、たまね ぎ、いんげん、オクラ、はくさい、にん じん、粉寒天、もも缶	エネルギー 17.7 g 蛋白質 13.7 g 脂質 1.4 g	471 Kcal 17.7 g 16.2 g 1.6 g	555 Kcal 21.3 g 16.2 g 1.6 g	
19	木	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜の煮浸し けんちん汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 スコーン	米、砂糖、いりごま、 小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、ちくわ、 厚揚げ	こまつな、もやし、にんじん、だいこ ん、干しいたけ、ごぼう、長ねぎ、 バナナ	エネルギー 21.3 g 蛋白質 12.9 g 脂質 1.1 g	481 Kcal 21.3 g 15.0 g 1.4 g	560 Kcal 25.8 g 15.0 g 1.4 g	
20	金	食パン 鶏肉のクリーム煮 じゃこサラダ コンソメスープ パン缶	牛乳 おかし 小麦茶 わかめおにぎり	食パン、油、バター、 小麦粉、ごま油、和 風ドレッシング、米	牛乳、鶏肉、しらす 干し、ハム	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム 缶、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、 わかめ、パン缶	エネルギー 19.9 g 蛋白質 18.6 g 脂質 2.2 g	508 Kcal 19.9 g 20.4 g 2.9 g	582 Kcal 23.1 g 20.4 g 2.9 g	
24	火	ご飯 さけの照り焼き ひじきと油揚げの煮物 もやしの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 お月見クッキー	米、砂糖、小麦粉、 バター	牛乳、さけ、油揚げ、 卵	ひじき、にんじん、もやし、チンゲン サイ、たまねぎ、もも缶、かぼちゃ	エネルギー 17.9 g 蛋白質 13.0 g 脂質 1.1 g	480 Kcal 17.9 g 15.2 g 1.4 g	559 Kcal 21.6 g 15.2 g 1.4 g	
25	水	ご飯 肉豆腐 胡瓜のゆかり和え 小松菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ジャムサンド	米、砂糖、食パン	牛乳、豚肉、豆腐、 ちくわ	たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース、 きゅうり、キャベツ、こまつな、にんじ ん、オレンジ、いちごジャム	エネルギー 18.3 g 蛋白質 12.6 g 脂質 1.5 g	486 Kcal 18.3 g 14.8 g 1.9 g	567 Kcal 22.0 g 14.8 g 1.9 g	
26	木	ご飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き ほうれん草の和え物 切り干し大根の味噌汁 りんご	牛乳 おかし 牛乳 揚げさつま芋	米、エッグケア、コー ンフ레이크、砂糖、さ つまいも、油	牛乳、鶏肉	ほうれんそう、もやし、にんじん、コー ン、切干しいたけ、いんげん、たま ねぎ、りんご	エネルギー 17.9 g 蛋白質 16.9 g 脂質 1.5 g	511 Kcal 17.9 g 19.7 g 1.8 g	599 Kcal 21.5 g 19.7 g 1.8 g	
27	金	ハヤシライス わかめサラダ キャベツのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ、ウ インナー	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム 缶、わかめ、きゅうり、キャベツ、パナ ナ	エネルギー 17.2 g 蛋白質 16.5 g 脂質 2.0 g	515 Kcal 17.2 g 19.8 g 2.5 g	635 Kcal 21.5 g 19.8 g 2.5 g	
30	月	ミートスパゲティ コーンサラダ 玉ねぎとセロリのコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 焼おにぎり	スパゲティ、油、砂 糖、エッグケア、米	牛乳、豚ひき肉、か にかま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コー ン、セロリ、いんげん、もも缶	エネルギー 19.4 g 蛋白質 14.3 g 脂質 1.5 g	522 Kcal 19.4 g 17.0 g 2.0 g	617 Kcal 23.6 g 17.0 g 2.0 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



# 9月のこんだてひょう



日にち	曜日	昼食	使用食材
2	月	お粥・人参と胡瓜のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・にんじん・きゅうり・たまねぎ・バナナ・だし
3	火	うどん・南瓜とブロッコリーのだし煮・スープ・バナナ	干しうどん・かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん・バナナ・だし
4	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・きゅうり・バナナ・だし
5	木	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・きゅうり・バナナ・だし
6	金	お粥・納豆・大根と小松菜のだし煮・スープ・バナナ	米・だいこん・こまつな・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし
9	月	お粥・さつまいもとキャベツのだし煮・スープ・バナナ	米・さつまいも・キャベツ・にんじん・バナナ・だし
10	火	ミルクパンがゆ・じゃが芋と人参のだし煮・スープ・りんご	ミルク・食パン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・だいこん・りんご・だし
11	水	うどん・白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・はくさい・たまねぎ・にんじん・キャベツ・バナナ・だし
12	木	お粥・チンゲン菜と人参のだし煮・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
13	金	お粥・大根とほうれん草のだし煮・スープ・バナナ	米・だいこん・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
17	火	お粥・南瓜と胡瓜のだし煮・スープ・バナナ	米・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・にんじん・バナナ・だし
18	水	お粥・白菜とじゃが芋のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・はくさい・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
19	木	お粥・小松菜と人参のだし煮・スープ・バナナ	米・こまつな・にんじん・だいこん・バナナ・だし
20	金	ミルクパンがゆ・キャベツと玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	ミルク・食パン・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・バナナ・だし
24	火	お粥・チンゲン菜とじゃが芋のだし煮・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
25	水	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
26	木	お粥・ほうれん草とじゃが芋のだし煮・スープ・りんご	米・じゃがいも・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・りんご・だし
27	金	お粥・人参と胡瓜のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・にんじん・きゅうり・たまねぎ・キャベツ・バナナ・だし
30	月	うどん・じゃが芋と玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	干しうどん・じゃがいも・たまねぎ・キャベツ・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



# 9月のこんだてひょう



日 に ち	曜 日	昼食	使用食材	午後食
2	月	お粥・豆腐と人参の煮つけ・スープ・バナナ	豆腐・米・じゃがいも・にんじん・きゅうり・たまねぎ・バナナ・だし	ふかし芋
3	火	うどん・鶏ささ身と南瓜の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ささ身・干しうどん・かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん・バナナ・だし	わかめがゆ
4	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・きゅうり・バナナ・だし	マカロニきな粉
5	木	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・きゅうり・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
6	金	お粥・納豆・大根と小松菜の煮つけ・スープ・バナナ	納豆・米・だいこん・こまつな・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	人参がゆ
9	月	お粥・カレーとさつまいもの煮つけ・スープ・バナナ	カレー・米・さつまいも・キャベツ・にんじん・バナナ・だし	青のりがゆ
10	火	パン・鶏ひき肉とじゃが芋の煮つけ・スープ・りんご	鶏ひき肉・食パン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・だいこん・りんご・だし	おかがゆ
11	水	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・たまねぎ・にんじん・キャベツ・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
12	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・じゃがいも・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	きなこがゆ
13	金	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・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
17	火	お粥・カレーと南瓜の煮つけ・スープ・バナナ	カレー・米・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・にんじん・バナナ・だし	蒸しパン
18	水	お粥・豚ひき肉と白菜の煮つけ・スープ・バナナ	豚ひき肉・米・じゃがいも・はくさい・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
19	木	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・こまつな・にんじん・だいこん・バナナ・だし	みそ風味がゆ
20	金	パン・鶏ひき肉とキャベツの煮つけ・スープ・バナナ	鶏ひき肉・食パン・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・バナナ・だし	わかめがゆ
24	火	お粥・サケとチンゲン菜の煮つけ・スープ・バナナ	さけ・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	ふかし南瓜
25	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・こまつな・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	スティックパン
26	木	お粥・鶏ささ身とほうれん草の煮つけ・スープ・りんご	鶏ささ身・米・じゃがいも・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・りんご・だし	ふかし芋
27	金	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・きゅうり・たまねぎ・キャベツ・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
30	月	うどん・豚ひき肉とじゃが芋の煮つけ・スープ・バナナ	豚ひき肉・干しうどん・じゃがいも・たまねぎ・キャベツ・にんじん・バナナ・だし	青のりがゆ

★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。

★よろしくお願い致します。

## 食育目標

寝る子 ・ 遊ぶ子 ・ 食べる子元氣