



11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	金	ご飯 鶏肉の照り焼き 大根のなめたけ和え 具だくさん汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖	鶏肉、豚肉、牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん、なめたけ、たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ、パイナップル	エネルギー 496 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.1 g 塩分 1.2 g	581 Kcal 21.7 g 18.6 g 1.4 g
5	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 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 きなこ寒天	米、片栗粉、油、砂糖、いりごま、黒みつ	さば、ちくわ、絹ごし豆腐、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、はくさい、わかめ、えのきたけ、もも缶、粉寒天	エネルギー 536 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.1 g 塩分 1.7 g	592 Kcal 19.7 g 22.2 g 1.6 g
6	水	クリームスパゲティ コールスローサラダ ほうれん草のコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 もみじおにぎり	スパゲティ、バター、油、砂糖、米	ウインナー、生クリーム、牛乳、油揚げ	たまねぎ、しめじ、にんじん、マッシュルーム、クリームコーン、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、もやし、コーン、バナナ	エネルギー 542 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 17.9 g 塩分 1.2 g	642 Kcal 19.4 g 21.5 g 1.6 g
7	木	豚丼 もやしの酢の物 油揚げの味噌汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、いりごま、片栗粉、砂糖	豚肉、かにかま、油揚げ、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、わかめ、だいこん、しめじ、パイナップル	エネルギー 487 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 15.9 g 塩分 1.2 g	598 Kcal 21.3 g 18.3 g 1.4 g
8	金	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 胡瓜とツナのサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 小松菜ケーキ	米、油、砂糖、エッグケア、さつまいも、ホットケーキ粉、バター	鶏肉、ツナ、牛乳、卵	たまねぎ、しめじ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム、オレンジ、こまつな	エネルギー 544 Kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.0 g 塩分 2.0 g	598 Kcal 25.3 g 17.0 g 2.2 g
11	月	ふりかけごはん カレイの煮つけ 五目きんぴら 白菜の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 揚げパン	米、砂糖、じゃがいも、ごま油、小町ふ、ロールパン、油、グラニュー糖	カレイ、牛乳	しょうが、ごぼう、れんこん、にんじん、いんげん、はくさい、長ねぎ、もも缶	エネルギー 509 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.4 g 塩分 1.7 g	599 Kcal 22.1 g 14.3 g 2.0 g
12	火	ご飯 松風焼き 大根のゆかり和え 小松菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ふかし芋	米、片栗粉、砂糖、いりごま、さつまいも	鶏ひき肉、木綿豆腐、かにかま、牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、こまつな、にんじん、えのきたけ、オレンジ	エネルギー 447 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.4 g 塩分 1.1 g	515 Kcal 22.2 g 11.3 g 1.2 g
13	水	ご飯 鶏肉のママレード焼き オーロラサラダ 玉ねぎのコンソメスープ 豆乳ムース	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、エッグケア、砂糖	鶏肉、豆乳、牛乳	マーマレード、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、粉寒天、もも缶	エネルギー 554 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.6 g 塩分 1.1 g	608 Kcal 22.4 g 20.6 g 1.2 g
14	木	あんかけ焼そば もやしの中華風和え物 中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、米	豚肉、しばえび、ハム、牛乳、かつお節	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、はくさい、しょうが、もやし、きゅうり、わかめ、コーン、いんげん、バナナ	エネルギー 456 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.0 g 塩分 1.2 g	538 Kcal 19.3 g 14.0 g 1.5 g
15	金	二色丼 根菜の煮物 ほうれん草の味噌汁 柿	牛乳 おかし 牛乳 チーズ蒸しパン	米、砂糖、ホットケーキ粉、油	鶏ひき肉、卵、ちくわ、厚揚げ、牛乳、チーズ	しょうが、れんこん、だいこん、ごぼう、たけのこ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、かき	エネルギー 513 Kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 15.4 g 塩分 1.9 g	637 Kcal 29.0 g 17.6 g 2.2 g
18	月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 わかめのすまし汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 大学芋	米、油、砂糖、ごま油、さつまいも、黒ごま	さけ、ちくわ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ひじき、いんげん、わかめ、だいこん、もも缶	エネルギー 456 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.4 g 塩分 1.2 g	529 Kcal 20.4 g 13.1 g 1.5 g
19	火	青椒肉絲丼 ほうれん草のナムル 豆腐の中華スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、片栗粉、いりごま、ごま油、小町ふ、バター	豚肉、絹ごし豆腐、牛乳	たけのこ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しいたけ、しょうが、ほうれん草、もやし、長ねぎ、にら、みかん缶	エネルギー 434 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 14.3 g 塩分 0.9 g	539 Kcal 17.5 g 16.9 g 1.0 g
20	水	食パン チリコンカン じゃこサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 ゆかりおにぎり	食パン、マカロニ、油、砂糖、じゃがいも、米	豚ひき肉、大豆、しらす干し、牛乳	にんじん、たまねぎ、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、もやし、いんげん、バナナ	エネルギー 485 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.8 g 塩分 2.2 g	588 Kcal 24.1 g 16.7 g 2.7 g
21	木	ご飯 鶏肉の唐揚げ 春雨の酢の物 切り干し大根の味噌汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 2色ゼリー	米、片栗粉、小麦粉、油、はるさめ、砂糖	鶏肉、ハム、牛乳、カルピス	きゅうり、にんじん、切干しだいこん、こまつな、パイナップル、粉寒天、オレンジジュース	エネルギー 476 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.2 g 塩分 1.2 g	559 Kcal 22.4 g 15.3 g 1.5 g
22	金	玄米ご飯 大根と豚肉の和風煮 ブロッコリーのみそマヨネーズ和え 和風スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、玄米、こんにゃく、油、砂糖、片栗粉、エッグケア	豚肉、鶏肉、牛乳	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、長ねぎ、しょうが、ブロッコリー、キャベツ、コーン、えのきたけ、たまねぎ、オレンジ	エネルギー 462 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.6 g 塩分 1.7 g	543 Kcal 20.4 g 17.1 g 1.9 g
25	月	ミンチカレー フレンチサラダ 白菜のコンソメスープ りんご	牛乳 おかし 牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉、砂糖、ホットケーキ粉	豚ひき肉、ツナ、牛乳、豆乳	にんじん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、きゅうり、はくさい、しめじ、いんげん、りんご	エネルギー 518 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.3 g 塩分 1.9 g	639 Kcal 20.1 g 17.6 g 2.3 g
26	火	ご飯 鶏肉のみそ照り焼き 刻み昆布の煮物 かぶのすまし汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 キャラットクッキー	米、砂糖、油、小麦粉、バター	鶏肉、ちくわ、牛乳、卵	しょうが、刻み昆布、にんじん、干しいたけ、かぶ、たまねぎ、ほうれん草、バナナ	エネルギー 540 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 18.7 g 塩分 1.4 g	637 Kcal 22.6 g 22.0 g 1.7 g
27	水	豚汁うどん さつまいもの天ぷら 胡瓜の和え物 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 乳酸飲料 ライスビザ	干しうどん、さつまいも、小麦粉、油、米	豚肉、かつお節、ヤクルト、しらす干し、チーズ	だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、長ねぎ、きゅうり、はくさい、もやし、もも缶、たまねぎ、ピーマン	エネルギー 571 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.7 g 塩分 4.1 g	632 Kcal 21.0 g 10.7 g 4.9 g
28	木	親子丼 キャベツの磯和え わかめとしめじの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 ごまトースト	米、砂糖、食パン、バター、グラニュー糖、すりごま	鶏肉、高野豆腐、卵、牛乳	たまねぎ、いんげん、にんじん、キャベツ、のり佃煮、わかめ、しめじ、オレンジ	エネルギー 502 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.1 g 塩分 1.7 g	618 Kcal 26.0 g 15.1 g 2.1 g
29	金	ご飯 肉団子の甘酢あん 小松菜の和え物 大根のすまし汁 パイナップル	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	長ねぎ、干しいたけ、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、こまつな、もやし、だいこん、パイナップル	エネルギー 542 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.8 g 塩分 1.4 g	594 Kcal 21.8 g 19.4 g 1.6 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



11月のこんだてひょう



日にち	曜日	昼食	使用食材
1	金	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・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・バナナ・だし
5	火	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・チンゲンサイ・バナナ・だし
6	水	うどん・キャベツとほうれん草のだし煮・スープ・バナナ	干しうどん・じゃがいも・キャベツ・ほうれん草・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
7	木	お粥・玉ねぎと大根のだし煮・スープ・バナナ	米・たまねぎ・だいこん・にんじん・バナナ・だし
8	金	お粥・さつまいもと人参のだし煮・スープ・バナナ	米・さつまいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・バナナ・だし
11	月	お粥・じゃが芋と白菜のだし煮・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
12	火	お粥・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・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
13	水	お粥・ブロッコリーとキャベツのだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・かぼちゃ・バナナ・だし
14	木	うどん・白菜と胡瓜のだし煮・スープ・バナナ	干しうどん・じゃがいも・はくさい・きゅうり・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
15	金	お粥・ほうれん草と人参のだし煮・スープ・バナナ	米・ほうれん草・にんじん・たまねぎ・だいこん・バナナ・だし
18	月	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・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし
19	火	お粥・玉ねぎと人参のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ほうれん草・バナナ・だし
20	水	ミルクパンがゆ・じゃが芋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・キャベツ・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
21	木	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
22	金	お粥・大根とキャベツのだし煮・スープ・バナナ	米・だいこん・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・バナナ・だし
25	月	お粥・白菜と人参のだし煮・スープ・りんご	米・じゃがいも・はくさい・にんじん・たまねぎ・きゅうり・りんご・だし
26	火	お粥・かぶとほうれん草のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・かぶ・ほうれん草・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
27	水	うどん・さつまいもと白菜のだし煮・スープ・バナナ	干しうどん・さつまいも・はくさい・にんじん・きゅうり・だいこん・バナナ・だし
28	木	お粥・キャベツと玉ねぎのだし煮・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
29	金	お粥・大根と小松菜のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・だいこん・こまつな・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



11月のこんだてひょう



日にち	曜日	昼食	使用食材	午後食
1	金	お粥・豚ひき肉と大根の煮つけ・スープ・バナナ	豚ひき肉・米・だいこん・きゅうり・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
5	火	お粥・カレーと白菜の煮つけ・スープ・バナナ	カレー・米・じゃがいも・はくさい・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・バナナ・だし	マカロニきな粉
6	水	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・じゃがいも・キャベツ・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	おかかがゆ
7	木	お粥・豚ひき肉と玉ねぎの煮つけ・スープ・バナナ	豚ひき肉・米・たまねぎ・だいこん・にんじん・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
8	金	お粥・鶏ささ身とさつまいもの煮つけ・スープ・バナナ	鶏ささ身・米・さつまいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・バナナ・だし	青菜がゆ
11	月	お粥・カレーとじゃが芋の煮つけ・スープ・バナナ	カレー・米・じゃがいも・はくさい・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	わかめがゆ
12	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・こまつな・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	ふかし芋
13	水	お粥・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・米・じゃがいも・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・かぼちゃ・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
14	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・きゅうり・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	人参がゆ
15	金	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・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・だいこん・バナナ・だし	蒸しパン
18	月	お粥・サケとキャベツの煮つけ・スープ・バナナ	さけ・米・キャベツ・だいこん・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	ふかし芋
19	火	お粥・豆腐と玉ねぎの煮つけ・スープ・バナナ	豆腐・米・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・バナナ・だし	おかかがゆ
20	水	パン・豚ひき肉とじゃが芋の煮つけ・スープ・バナナ	豚ひき肉・食パン・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	青のりがゆ
21	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・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	みそ風味がゆ
22	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・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
25	月	お粥・豚ひき肉と白菜の煮つけ・スープ・りんご	豚ひき肉・米・じゃがいも・はくさい・にんじん・たまねぎ・きゅうり・りんご・だし	わかめがゆ
26	火	お粥・鶏ささ身とかぶの煮つけ・スープ・バナナ	鶏ささ身・米・じゃがいも・かぶ・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	人参がゆ
27	水	うどん・豚ひき肉とさつまいもの煮つけ・スープ・バナナ	豚ひき肉・干しうどん・さつまいも・はくさい・にんじん・きゅうり・だいこん・バナナ・だし	しらすがゆ
28	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・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	スティックパン
29	金	お粥・豚ひき肉と大根の煮つけ・スープ・バナナ	豚ひき肉・米・じゃがいも・だいこん・こまつな・たまねぎ・にんじん・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。

★よろしくお願い致します。

食育目標
 寝る子 ・ 遊ぶ子 ・ 食べる子元気