



4月のこんだてひょう



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	熱ど力になるもの	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	水	ご飯 肉じゃが 胡瓜の和え物 もやし味の味噌汁 りんご	牛乳 おかし 牛乳 レーズン蒸しパン	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、かにかま、豆乳	にんじん、たまねぎ、いんげん、きゅうり、もやし、わかめ、りんご、干しブドウ	エネルギー 499 Kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 16.9 g 塩分 1.5 g	585 Kcal 17.3 g 19.6 g 1.6 g
2	木	ご飯 あじのごま焼き 高野豆腐の煮物 さつま芋の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 リッツサンド	米、いりごま、砂糖、さつまいも	牛乳、あじ、高野豆腐、豚ひき肉	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、もも缶、いちごジャム	エネルギー 487 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 12.2 g 塩分 1.4 g	569 Kcal 23.8 g 14.4 g 1.5 g
3	金	ご飯 鶏肉の味噌焼き 大根の塩昆布和え 麩と玉ねぎのすまし汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖、ごま油、小町ふ	牛乳、鶏肉	しょうが、だいこん、にんじん、きゅうり、塩昆布、たまねぎ、オレンジ	エネルギー 464 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 15.6 g 塩分 1.0 g	543 Kcal 20.8 g 18.3 g 1.3 g
6	月	ミートスパゲティ じゃこサラダ 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	スパゲティ、油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、ハム、ツナ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご	エネルギー 515 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.2 g 塩分 1.7 g	604 Kcal 24.3 g 16.4 g 1.9 g
7	火	ご飯 サケのマヨネーズ焼 のっぺ(新潟県) しめじ味の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 揚げパン	米、エッグケア、さといも、こんにゃく、砂糖、片栗粉、ロールパン、油、グラニュー糖	牛乳、さけ、鶏肉、かまぼこ、油揚げ	コーン、たまねぎ、青のり、にんじん、だいこん、干しいたけ、たけのこ水煮、しめじ、みかん缶	エネルギー 529 Kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.2 g 塩分 1.6 g	623 Kcal 25.6 g 18.0 g 2.0 g
8	水	ご飯 ボークチャップ もやしのなめたけ和え 南瓜の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 マドレーヌ	米、油、砂糖、小麦粉、バター	牛乳、豚肉、卵	たまねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、きゅうり、なめたけ、かぼちゃ、わかめ、オレンジ	エネルギー 515 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.3 g 塩分 1.3 g	607 Kcal 22.1 g 20.5 g 1.6 g
9	木	ご飯 チキンカツ コンソメスープ 豆腐の味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 ふかしじゃが芋	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、じゃがいも	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐	キャベツ、コーン、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれん草、パイン缶	エネルギー 479 Kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 13.4 g 塩分 0.9 g	554 Kcal 25.9 g 15.5 g 1.1 g
10	金	中華丼 胡瓜のナムル 玉ねぎの中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、ごま油、片栗粉、いりごま、砂糖	牛乳、豚肉、かにかま	はくさい、たけのこ、にんじん、干しいたけ、しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、バナナ	エネルギー 477 Kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.3 g 塩分 0.9 g	590 Kcal 16.8 g 20.9 g 0.9 g
13	月	ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 具だくさんの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 マカロニきな粉	米、砂糖、マカロニ	牛乳、さば、ちくわ、厚揚げ、きな粉	ひじき、にんじん、だいこん、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ、もも缶	エネルギー 491 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.4 g 塩分 1.3 g	576 Kcal 21.7 g 20.7 g 1.6 g
14	火	ご飯 回鍋肉 チンゲン菜の中華和え わかめの中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 じゃこトースト	米、油、砂糖、ごま油、食パン、エッグケア	牛乳、豚肉、ハム、しらす干し、粉チーズ	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、わかめ、コーン、オレンジ、青のり	エネルギー 484 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.7 g 塩分 1.7 g	566 Kcal 24.3 g 15.7 g 2.1 g
15	水	ご飯 鶏肉のバーベキューソース かまのみサラダ ほうれん草のコンソメスープ ストロベリーバナナ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖、エッグケア、ごま油	牛乳、鶏肉、ささいか、ウインナー	だいこん、きゅうり、にんじん、ほうれん草、たまねぎ	エネルギー 522 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.0 g 塩分 1.3 g	613 Kcal 25.7 g 17.8 g 1.9 g
16	木	ご飯 千草焼 胡瓜の酢の物 なめこの味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 大学芋	米、砂糖、さつまいも、油、黒ごま	牛乳、卵、鶏ひき肉、かまぼこ、絹ごし豆腐	干しいたけ、こまつな、にんじん、きゅうり、もやし、なめこ、たまねぎ、バナナ	エネルギー 475 Kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.3 g 塩分 1.1 g	556 Kcal 20.2 g 15.6 g 1.5 g
17	金	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツのおかか和え 切り干し大根の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 オレンジゼリー	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ、かつお節	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、キャベツ、えのきたけ、切干しだいこん、いんげん、もも缶、オレンジジュース、粉寒天	エネルギー 473 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.6 g 塩分 1.3 g	555 Kcal 19.4 g 16.8 g 1.4 g
20	月	エビピラフ じゃがバター 具だくさんスープ パン缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアケーキ	米、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖	牛乳、しばえび、ハム、ベーコン、チーズ	コーン、たまねぎ、にんじん、アスパラガス、キャベツ、セロリ、しめじ、パイン缶	エネルギー 491 Kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.0 g 塩分 1.6 g	606 Kcal 18.1 g 16.7 g 2.0 g
21	火	ご飯 豚肉のグリル焼き もやしの納豆和え 玉ねぎと人参の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 りんごジュース ミルクもち	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、納豆、厚揚げ、きな粉	しょうが、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、いんげん、もやし、こまつな、にんじん、みかん缶、りんごジュース	エネルギー 477 Kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.4 g 塩分 1.2 g	529 Kcal 19.0 g 14.9 g 1.3 g
22	水	食パン マカロニグラタン フレンチサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	食パン、マカロニ、小麦粉、バター、パン粉、砂糖、米	牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、バナナ、塩昆布	エネルギー 475 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 13.9 g 塩分 2.2 g	539 Kcal 19.3 g 14.7 g 2.6 g
23	木	味噌ラーメン 揚げぎょうざ いんげんの和え物 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 バナナマフィン	干し中華めん、油、すりごま、ごま油、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、餃子、かつお節、卵	もやし、コーン、にんじん、にら、いんげん、キャベツ、オレンジ、バナナ	エネルギー 506 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 16.6 g 塩分 2.5 g	599 Kcal 21.6 g 19.7 g 3.0 g
24	金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃサラダ 油揚げの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、小麦粉、油、砂糖、エッグケア	牛乳、鶏肉、ハム、油揚げ	しょうが、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、もも缶	エネルギー 542 Kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.1 g 塩分 1.8 g	637 Kcal 25.5 g 20.2 g 2.0 g
27	月	ご飯 肉団子の甘酢あん 小松菜のツナ和え 大根の味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 ホットケーキ	米、片栗粉、油、砂糖、小町ふ、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ、豆乳	長ねぎ、干しいたけ、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ水煮、こまつな、もやし、だいこん、パイン缶	エネルギー 533 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g	623 Kcal 24.4 g 20.2 g 2.3 g
28	火	ご飯 鶏肉のチーズピカタ コールスローサラダ 豆乳クリームスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 鬼まんじゅう(愛知県)	米、小麦粉、油、砂糖、さつまいも、米粉	牛乳、鶏肉、卵、粉チーズ、ウインナー、豆乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、クリームコーン、たまねぎ、オレンジ	エネルギー 531 Kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.6 g 塩分 1.1 g	625 Kcal 27.7 g 15.1 g 1.3 g
30	木	カレーうどん ちくわの天ぷら キャベツの和え物 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 麦茶 そばろおにぎり	干しうどん、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、米	牛乳、油揚げ、ちくわ、鶏ささ身、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、干しいたけ、こまつな、しょうが、キャベツ、みかん缶	エネルギー 493 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.1 g 塩分 3.6 g	553 Kcal 17.9 g 12.3 g 4.3 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。
*今月の郷土料理は甲信越・東海地方です。



4月のこんだてひょう



日にち	曜日	昼食	使用食材
1	水	お粥・人参と胡瓜のだし煮・スープ・りんご	米・じゃがいも・にんじん・きゅうり・たまねぎ・りんご・だし
2	木	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・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
3	金	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・きゅうり・たまねぎ・バナナ・だし
6	月	うどん・キャベツと胡瓜のだし煮・スープ・りんご	干しうどん・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・りんご・だし
7	火	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・だいこん・バナナ・だし
8	水	お粥・南瓜と人参のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・バナナ・だし
9	木	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・たまねぎ・バナナ・だし
10	金	お粥・白菜と胡瓜のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・はくさい・きゅうり・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし
13	月	お粥・大根と人参のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・だいこん・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし
14	火	お粥・キャベツとチンゲン菜のだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・キャベツ・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
15	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・ほうれん草・たまねぎ・きゅうり・にんじん・バナナ・だし
16	木	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・きゅうり・たまねぎ・バナナ・だし
17	金	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
20	月	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
21	火	お粥・小松菜と玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	米・じゃがいも・こまつな・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし
22	水	ミルクパンがゆ・ブロッコリーと胡瓜のだし煮・スープ・バナナ	ミルク・食パン・じゃがいも・ブロッコリー・きゅうり・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし
23	木	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・じゃがいも・キャベツ・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし
24	金	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・きゅうり・バナナ・だし
27	月	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
28	火	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・キャベツ・バナナ・だし
30	木	うどん・キャベツと玉ねぎのだし煮・スープ・バナナ	干しうどん・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・こまつな・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2年度
離乳食
後期



4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	水	お粥・豚ひき肉と人参の煮つけ・スープ・りんご	豚ひき肉・米・じゃがいも・にんじん・きゅうり・たまねぎ・りんご・だし	蒸しパン
2	木	お粥・カレーとさつま芋の煮つけ・スープ・バナナ	カレー・米・さつまいも・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	おかかがゆ
3	金	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・にんじん・きゅうり・たまねぎ・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
6	月	うどん・豚ひき肉とキャベツの煮つけ・スープ・りんご	豚ひき肉・干しうどん・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・りんご・だし	人参がゆ
7	火	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・たまねぎ・にんじん・だいこん・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
8	水	お粥・鶏ひき肉と南瓜の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ひき肉・米・じゃがいも・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・バナナ・だし	わかめがゆ
9	木	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・たまねぎ・バナナ・だし	ふかしじゃが芋
10	金	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・ほくさい・きゅうり・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
13	月	お粥・カレーと大根の煮つけ・スープ・バナナ	カレー・米・じゃがいも・だいこん・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	マカロニきな粉
14	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・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	スティックパン
15	水	お粥・鶏ささ身とほうれん草の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ささ身・米・じゃがいも・ほうれん草・たまねぎ・きゅうり・にんじん・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
16	木	お粥・豆腐と小松菜の煮つけ・スープ・バナナ	豆腐・米・じゃがいも・こまつな・にんじん・きゅうり・たまねぎ・バナナ・だし	ふかし芋
17	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	青のりがゆ
20	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・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・バナナ・だし	みそ風味がゆ
21	火	お粥・納豆・小松菜と玉ねぎの煮つけ・スープ・バナナ	納豆・米・じゃがいも・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
22	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・きゅうり・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	おかかがゆ
23	木	うどん・豚ひき肉とキャベツの煮つけ・スープ・バナナ	豚ひき肉・干しうどん・じゃがいも・キャベツ・にんじん・たまねぎ・バナナ・だし	バナナ蒸しパン
24	金	お粥・鶏ひき肉と南瓜の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ひき肉・米・じゃがいも・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・バナナ・だし	赤ちゃんせんべい
27	月	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・こまつな・たまねぎ・にんじん・バナナ・だし	わかめがゆ
28	火	お粥・鶏ひき肉と胡瓜の煮つけ・スープ・バナナ	鶏ひき肉・米・じゃがいも・きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ・バナナ・だし	ふかし芋
30	木	うどん・鶏ささ身とキャベツの煮つけ・スープ・バナナ	鶏ささ身・干しうどん・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・こまつな・バナナ・だし	そばろがゆ

- ★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。
- ★よろしく願い致します。

食育目標
寝る子 ・ 遊ぶ子 ・ 食べる子元氣