



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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	調味料		
01 (水)	豚肉のすき煮風 ●米飯 ほうれん草のツナ和え ●かぼちゃの甘煮 オレンジ 大根汁	米、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、焼き豆腐、白みそ、ツナ油漬缶、◎いわし(煮干し)	はくさい、オレンジ、ほうれん草、だいこん、にんじん、しらたき、えのきたけ、ねぎ、なめこ、かぼちゃ	しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩、酒	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 274 mg
02 (木)	肉じゃが かむカムサラダ ●米飯 ふりかけ ●たまごとうふ いちご	じゃがいも、米、ごま油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、白みそ、卵豆腐、ソフト豆腐、さきいか、◎いわし(煮干し)	いちご、たまねぎ、にんじん、系こんにやく、もやし、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん、カットわかめ	めんつゆ・3倍濃縮、たまごふりかけ、しょうゆ、酒、食塩、辛し(練り)、こしょう	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 せんべい	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.3 g カルシウム 248 mg
03 (金)	親子煮 春雨の中華和え ●米飯 きゅうり漬け ●ゆでブロッコリー キウイフルーツ	米、はるさめ、砂糖	卵、カルピス、鶏もも肉(皮付き)、ハム、白みそ、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、系こんにやく、きゅうり(しょうゆ漬)、しいたけ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)、黒きくらげ、ごま、ブロッコリー、ねぎ、キャベツ、カットわかめ	冷やし中華のたれ、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク カルピス 焼き菓子	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.0 g カルシウム 96 mg
04 (土)	ナポリタン 水菜サラダ バナナ 麦茶	米、スパゲティ、ごまドレッシング、オリーブ油	ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、レタス、みずな、にんじん、ピーマン、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)	ケチャップ	●スキムミルク 麦茶 ビスケット	エネルギー 511 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 16.5 g カルシウム 96 mg
05 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
06 (月)	鶏のから揚げ レタス マカロニサラダ ●米飯 かきたま汁 ●米飯 枝豆 いちご	米、ごまドレッシング、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、ハム、卵	いちご、レタス、きゅうり、みかん缶、にんにく、しょうが、ねぎ、えだまめ(冷凍)	しょうゆ、みりん、食塩、洋風だしの素	●スキムミルク ●あられ スキムミルク クッキー	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 24.4 g カルシウム 203 mg
07 (火)	チーズオムレツ チップサラダ ●米飯 ●ミニゼリー オレンジ コンソメスープ	米、ごまドレッシング、スナック菓子(ポテト系)、オリーブ油	牛乳、卵、ベーコン、とろけるチーズ	オレンジ、トマト、たまねぎ、かんてん(ゼリー状)、キャベツ、レタス、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)、パセリ	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、こしょう	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 28.6 g カルシウム 261 mg
08 (水)	アスパラ入りカレー 彩りサラダ ●米飯 福神漬け ●かぼちゃの甘煮 バナナ	じゃがいも、米、砂糖	乳酸菌飲料ジョア、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、ハム、かにかまぼこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、福神漬、きゅうり、コーン(冷凍)、かぼちゃ	カレールー、ノンオイル和風ドレッシング、食塩	●スキムミルク ジョア 焼き菓子	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 132 mg
09 (木)	マーボー豆腐 きんぴらごぼう ●米飯 ●煮豆 キウイフルーツ たまねぎのみそ汁	米	牛乳、絹ごし豆腐、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、ごぼう、系こんにやく、たけのこ(ゆで)、ねぎ、れんこん、ごま	しょうゆ、酒、和風だしの素	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 393 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.9 g カルシウム 250 mg
10 (金)	ポークケチャップ 織キャベツ ●米飯 ピーマンと人参のツナあえ ●たまごとうふ いちご	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、卵、卵豆腐	いちご、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース、ねりごま	ケチャップ、洋風だしの素、濃厚ソース、酢、しょうゆ、中華だしの素、酒、食塩、こしょう、おろしにんにく	●スキムミルク 牛乳 蒸しパン	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.6 g カルシウム 226 mg
11 (土)	焼きそば もやしのナムル風 わかめスープ バナナ	ゆで中華めん、米、ごま油、油	豚肉(もも)	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みずな、ねぎ、カットわかめ、ごま	中濃ソース、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク 麦茶 ビスケット	エネルギー 389 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 6.6 g カルシウム 97 mg
12 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
13 (月)	鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え ●米飯 ふりかけ ●さつまいもの甘煮 バナナ	米、砂糖、さつまいも	絹ごし豆腐、さけ(塩)、脱脂粉乳、白みそ、◎いわし(煮干し)	バナナ、ほうれん草、にんじん、すりごま、カットわかめ	しょうゆ、たまごふりかけ	●スキムミルク ●スナック スキムミルク 米菓子	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 9.6 g カルシウム 301 mg
14 (火)	えびかつ 織キャベツ えのき汁 ●米飯 トマト ●煮豆 パスタサラダ	米、ごまドレッシング、マカロニ・スパゲティ、パン粉、油、小麦粉	牛乳、絹ごし豆腐、えび、白みそ、卵、ハム、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	オレンジ、トマト、キャベツ、きゅうり、なめこ、えのきたけ、にんじん、すりごま	ノンオイル和風ドレッシング、食塩	●スキムミルク 牛乳 和菓子	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.9 g カルシウム 267 mg
15 (水)	肉豆腐 チンゲン菜の塩昆布和え ●米飯 納豆 ●ミニトマト キウイフルーツ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、卵、挽きわり納豆	キウイフルーツ、ミニトマト、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、もやし、えのきたけ、にんじん、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 427 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 266 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	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	調味料	3時おやつ	
16 (木)	アスパラ入りシチュー ●米飯 温野菜サラダ ●枝豆 いちご 乳酸菌飲料	じゃがいも、米、マヨネーズ	ヨーグルト(加糖)、乳酸菌飲料、鶏ひき肉、脱脂粉乳	いちご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、きゅうり、コーン缶、えだまめ(冷凍)	ケチャップ	●スキムミルク ●スナック ヨーグルト	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.1 g カルシウム 252 mg
17 (金)	筑前煮 なめこ汁 小松菜のワンタン揚げサラダ ●米飯 鮭フレーク ●ミニゼリー オレンジ	米、ワンタンの皮、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉(皮付き)、しろさけ(焼)、白みそ、しらす干し、凍り豆腐、◎いわし(煮干し)	オレンジ、かんてん(ゼリー状)、こまつな、板こんにゃく、なめこ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、しいたけ、れんこん、グリーンピース(冷凍)、ごま	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 439 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.6 g カルシウム 293 mg
18 (土)	たまごとうどん ●米飯 シューマイ(冷凍) バナナ 麦茶	米、干しうどん	卵、鶏もも肉(皮付き)、なると	バナナ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	●スキムミルク 麦茶 クッキー	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.8 g カルシウム 49 mg
19 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
20 (月)	目玉焼き わかめスープ ポイルウインナー ●米飯 ほうれん草とベーコンのソテー ●ヨーグルト オレンジ	米、油	卵、ウインナーソーセージ、脱脂粉乳、ベーコン、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク ●どんがりコーン スキムミルク 焼き菓子	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.8 g カルシウム 247 mg
21 (火)	豚肉のしょうが焼き かきたま汁 織キャベツ ●米飯 切り昆布炒め ●さつまいもの甘煮 いちご	米、油、片栗粉、砂糖、さつまいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ちくわ、油揚げ	いちご、キャベツ、たまねぎ、こんぶ(煮物用)、糸こんにゃく、にんじん、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、おろししょうが、和風だしの素、食塩	●スキムミルク 牛乳 和菓子	エネルギー 536 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.1 g カルシウム 254 mg
22 (水)	ポークカレー 乳酸菌飲料 コールスローサラダ ●米飯 福神漬け ●ミニゼリー バナナ	じゃがいも、米、フレンチドレッシング	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉、ハム	バナナ、キャベツ、たまねぎ、かんてん(ゼリー状)、にんじん、福神漬、きゅうり、コーン(冷凍)	カレールウ	●スキムミルク ●スナック 牛乳 クッキー	エネルギー 649 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 24.1 g カルシウム 216 mg
23 (木)	ハンバーグ ●米飯 ポテトサラダ ●たまごとうふ フルーツポンチ コンソメスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、ベーコン、卵豆腐、ハム、ソフト豆腐	たまねぎ、キャベツ、バナナ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パン缶、にんじん、きゅうり、サラダ菜、コーン(冷凍)、パセリ	オールスパイス・粉、ケチャップ、洋風だしの素、食塩、酢、こしょう	●スキムミルク 牛乳 ケーキ	エネルギー 857 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 44.4 g カルシウム 223 mg
24 (金)	赤魚の塩焼き 白菜汁 切り干し大根の煮物 ●米飯 こっこちゃん ●ゆでブロッコリー オレンジ	米	あこうだい、かすのこ、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、はくさい、にんじん、切り干しだいこん、ごま、ブロッコリー、えのきたけ	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク プリン	エネルギー 337 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 6.5 g カルシウム 153 mg
25 (土)	ミートソーススパゲティ ●米飯 ナゲット バナナ 麦茶	米、スパゲティ、小麦粉、バター、オリーブ油	チキンナゲット、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、サラダ菜、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、中濃ソース	●スキムミルク 麦茶 せんべい	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.2 g カルシウム 64 mg
26 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
27 (月)	肉団子 ●米飯 ツナサラダ ●ヨーグルト オレンジ たまごスープ(にら)	米、和風ドレッシング	牛乳、卵、ツナ油漬缶、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、もやし、にんじん、きゅうり、にら、サラダ菜、すりごま、ごま	中華だしの素、食塩	●スキムミルク ビスケット 牛乳 ビスケット	エネルギー 372 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.6 g カルシウム 237 mg
28 (火)	チキンカツ なめこ汁 織キャベツ ●米飯 ブロッコリーサラダ ●かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ	米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、絹ごし豆腐、卵、白みそ、ツナ油漬缶、ハム、◎いわし(煮干し)	キャベツ、キウイフルーツ、ブロッコリー、なめこ、きゅうり、コーン(冷凍)、かぼちゃ	食塩	●スキムミルク 牛乳 和菓子	エネルギー 557 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 20.3 g カルシウム 232 mg
29 (水)	松風焼き(卵) えのき汁 ひじき煮 ●米飯 納豆 ●煮豆 いちご	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、白みそ、ちくわ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゆで大豆、◎いわし(煮干し)、挽きわり納豆、うずら豆(煮豆)	いちご、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、糸こんにゃく、しいたけ、ひじき、ごま、あおさ	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク フルーチェ	エネルギー 420 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.5 g カルシウム 259 mg
30 (木)	ホワイトシチュー ●米飯 人参しりしり ●ミニゼリー バナナ 乳酸菌飲料	じゃがいも、米、ごま油	乳酸菌飲料、ヨーグルト、鶏ひき肉、卵、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	にんじん、バナナ、たまねぎ、かんてん(ゼリー状)、グリーンピース(冷凍)	酒、しょうゆ	●スキムミルク ●あられ ジョア クッキー	エネルギー 578 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 149 mg

●…3歳未満児追加分です。

# 6 離乳食

## こんだて

# 表

完了期



令和4年度  
社会福祉法人みちのく会  
幼保連携型認定こども園  
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			おかゆ (2倍) 豚肉のすき煮風 ほうれん草のツナ和え かぼちゃの甘煮 オレンジ 大根汁	おかゆ 肉じゃが かむカムサラダ ふりかけ たまご豆腐 豆腐汁	おかゆ 親子煮 春雨の中華和え ゆでブロッコリー キウイフルーツ キャベツとわかめのみそ汁	ナポリタン 野菜サラダ バナナ 麦茶
			離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 カルビス	離乳食用菓子 麦茶
5	6	7	8	9	10	11
	おかゆ 鶏の唐揚げ レタス マカロニサラダ 枝豆 いちご かきたま汁	おかゆ チーズオムレツ チップサラダ ミニゼリー オレンジ コンソメスープ	おかゆ アスパラ入りカレー 彩りサラダ 福神漬け かぼちゃの甘煮 バナナ 乳酸菌飲料	おかゆ マーボー豆腐 きんぴらごぼう 煮豆 キウイフルーツ 玉ねぎのみそ汁	おかゆ ポークケチャップ 織キャベツ ピーマンと人参のツナあえ たまご豆腐 いちご きのこスープ	焼きそば もやしのナムル風 わかめスープ バナナ
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 牛乳	蒸しパン 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
12	13	14	15	16	17	18
	おかゆ 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え ふりかけ さつまいも甘煮 バナナ 豆腐汁	おかゆ エビカツ 織キャベツ・トマト パスタサラダ 煮豆 オレンジ えのき汁	おかゆ 肉豆腐 チンゲン菜の塩昆布和え 納豆 ミニトマト キウイフルーツ かきたま汁	おかゆ アスパラ入りシチュー 温野菜サラダ 枝豆 いちご 乳酸菌飲料	おかゆ 筑前煮 小松菜のワンタン揚サラダ 鮭フレーク ミニゼリー オレンジ なめこ汁	玉子とじうどん しゅうまい バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	ヨーグルト	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
19	20	21	22	23	24	25
	おかゆ 目玉焼き ポイルウインナー ほうれん草とベーコンのソテー ヨーグルト オレンジ わかめスープ	おかゆ 豚肉のしょうが焼き 織キャベツ 切り昆布炒め さつまいもの甘煮 いちご かきたま汁	おかゆ ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け ミニゼリー バナナ 乳酸菌飲料	おかゆ ハンバーグ ポテトサラダ たまご豆腐 フルーツポンチ コンソメスープ	おかゆ 赤魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 こっちゃん ゆでブロッコリー オレンジ 白菜汁	ミートソーススパゲティ ナゲット バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	ケーキ 牛乳	プリン	離乳食用菓子 麦茶
26	27	28	29	30		
	おかゆ 肉団子 ツナサラダ ヨーグルト オレンジ たまごスープ	おかゆ チキンカツ 織キャベツ ブロッコリーサラダ かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ なめこ汁	おかゆ 松風焼き ひじき煮 納豆 煮豆 いちご えのき汁	おかゆ ホワイトシチュー 人参しりしり ミニゼリー バナナ 乳酸菌飲料		
	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	ブルーチェ	離乳食用菓子 ジョア		

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。



# 6 離乳食

## こんだて

# 表

がつ

後期



令和4年度  
社会福祉法人みちのく会  
幼保連携型認定こども園  
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			おかゆ (5倍) 豚肉のすき煮風 ほうれん草のツナ和え かぼちゃの甘煮 オレンジ 大根汁	おかゆ 肉じゃが かむカムサラダ ふりかけ たまご豆腐 豆腐汁	おかゆ 親子煮 春雨の中華和え ゆでブロッコリー キウイフルーツ キャベツとわかめのみそ汁	ナポリタン 野菜サラダ バナナ 麦茶
			離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 カルビス	離乳食用菓子 麦茶
5	6	7	8	9	10	11
	おかゆ 鶏の唐揚げ レタス マカロニサラダ 枝豆 いちご かきたま汁	おかゆ チーズオムレツ チップサラダ ミニゼリー オレンジ コンソメスープ	おかゆ アスパラ入りカレー 彩りサラダ 福神漬け かぼちゃの甘煮 バナナ 乳酸菌飲料	おかゆ マーボー豆腐 きんぴらごぼう 煮豆 キウイフルーツ 玉ねぎのみそ汁	おかゆ ポークケチャップ 織キャベツ ピーマンと人参のツナあえ たまご豆腐 いちご きのこスープ	焼きそば もやしのナムル風 わかめスープ バナナ
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 牛乳	蒸しパン 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
12	13	14	15	16	17	18
	おかゆ 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え ふりかけ さつまいも甘煮 バナナ 豆腐汁	おかゆ エビカツ 織キャベツ・トマト パスタサラダ 煮豆 オレンジ えのき汁	おかゆ 肉豆腐 チンゲン菜の塩昆布和え 納豆 ミニトマト キウイフルーツ かきたま汁	おかゆ アスパラ入りシチュー 温野菜サラダ 枝豆 いちご 乳酸菌飲料	おかゆ 筑前煮 小松菜のワンタン揚サラダ 鮭フレーク ミニゼリー オレンジ なめこ汁	玉子とじうどん しゅうまい バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	ヨーグルト	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
19	20	21	22	23	24	25
	おかゆ 目玉焼き ポイルウインナー ほうれん草とベーコンのソテー ヨーグルト オレンジ わかめスープ	おかゆ 豚肉のしょうが焼き 織キャベツ 切り昆布炒め さつまいもの甘煮 いちご かきたま汁	おかゆ ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け ミニゼリー バナナ 乳酸菌飲料	おかゆ ハンバーグ ポテトサラダ たまご豆腐 フルーツポンチ コンソメスープ	おかゆ 赤魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 こっちゃん ゆでブロッコリー オレンジ 白菜汁	ミートソーススパゲティ ナゲット バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	ケーキ 牛乳	ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶
26	27	28	29	30		
	おかゆ 肉団子 ツナサラダ ヨーグルト オレンジ たまごスープ	おかゆ チキンカツ 織キャベツ ブロッコリーサラダ かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ なめこ汁	おかゆ 松風焼き ひじき煮 納豆 煮豆 いちご えのき汁	おかゆ ホワイトシチュー 人参しりしり ミニゼリー バナナ 乳酸菌飲料		
	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 ブルーチェ	離乳食用菓子 ジョア		

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

# 6 離乳食

## こんだて






# 表

がつ

初期



令和4年度  
社会福祉法人みちのく会  
幼保連携型認定こども園  
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			おかゆ (10倍) 白身魚と野菜の煮物 りんご煮 野菜スープ	おかゆ お芋と豆腐の煮込み いちご 野菜スープ	おかゆ 野菜の煮込み黄身添え りんご煮 野菜スープ	おかゆ ささみと野菜のだし煮 バナナ 野菜スープ
			離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 プルーン果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 麦茶
5	6	7	8	9	10	11
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 無糖ヨーグルト いちご 野菜スープ	おかゆ 野菜のくたくた煮 りんご煮 野菜スープ	おかゆ ささみとお芋の煮込み バナナ 野菜スープ	おかゆ 豆腐と野菜のだし煮 りんご煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 いちご 野菜スープ	おかゆ 野菜のやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 プルーン果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 麦茶
12	13	14	15	16	17	18
	おかゆ 豆腐と青菜の煮物 無糖ヨーグルト バナナ 野菜スープ	おかゆ ささみと野菜の煮込み りんご煮 野菜スープ	おかゆ 野菜の煮物黄身添え バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 いちご 野菜スープ	おかゆ ささみと青菜の煮込み りんご煮 野菜スープ	おかゆ 野菜のだし煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 プルーン果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 プルーン果汁	離乳食用菓子 麦茶
19	20	21	22	23	24	25
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 無糖ヨーグルト バナナ 野菜スープ	おかゆ 野菜のくたくた煮黄身添え いちご 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜のだし煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ささみとお芋の煮込み バナナ 野菜スープ	おかゆ 野菜のやわらか煮 りんご煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 プルーン果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 麦茶
26	27	28	29	30		
	おかゆ ささみと野菜の煮込み 無糖ヨーグルト りんご煮 野菜スープ	おかゆ 野菜の煮物黄身添え バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 いちご 野菜スープ	おかゆ ささみとお芋の煮込み バナナ 野菜スープ		
	離乳食用菓子 プルーン果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 プルーン果汁		

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。