

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 (金)	豚すき卵とじ 小松菜のしらす和え チーズ納豆 さくらんぼ	なめこ汁 ●米飯 ●さつまいも甘煮	米、油、砂糖、さつまいも	牛乳、卵、絹ごし豆腐、豚肉(ロース)、焼き豆腐、納豆、スライスチーズ、白みそ、しらす干し、◎いわし(煮干し)	はくさい、さくらんぼ(国産)、ごまつな、キャベツ、しらす、なめこ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酢、みりん、和風だし、素、酒	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 581 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 24.1 g カルシウム 426 mg
02 (土)	焼きそば もやしのナムル風 バナナ わかめスープ	●米飯	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、素、食塩	●スキムミルク 麦茶 米菓子	エネルギー 390 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 6.9 g カルシウム 78 mg
03 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
04 (月)	目玉焼き ボイルウインナー きんぴらごぼう バナナ	白菜汁 ●米飯 ●ヨーグルト	米	卵、ウインナーソーセージ、脱脂粉乳、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	バナナ、はくさい、ごぼう、もやし、糸こんにゃく、たけのこ(ゆで)、れんこん、ごま	しょうゆ、酒、和風だし、素	●スキムミルク ●あられ ミロ入りスキムミルク ビスケット	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 411 mg
05 (火)	鮭フライ 織キャベツ すき昆布炒め のりの佃煮	グレープフルーツ なすの味噌汁 ●米飯 ●おぼろとうふ	米、なたね油、油	牛乳、ツナ油漬缶、白みそ、ソフト豆腐、油揚げ、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、キャベツ、なす、こんぶ(煮物用)、えのきたけ、糸こんにゃく、にんじん、しいたけ、のり佃煮	濃厚ソース、しょうゆ、みりん、食塩	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.2 g カルシウム 292 mg
06 (水)	ポークカレー 彩りサラダ 福神漬け オレンジ	乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、米	アイスクリーム、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、ハム、かにかまぼこ	オレンジ、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、ノンオイル和風ドレッシング	●スキムミルク アイスクリーム	エネルギー 586 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.7 g カルシウム 200 mg
07 (木)	(七夕お子様ランチ) ピラフ ミニハンバーグ 星型コロッケ	お星さまサラダ たこさんウインナー フルーツポンチ そうめん汁	米、じゃがいも、干しそうめん、マヨネーズ、小麦粉、バター、パン粉、油、砂糖	アイスクリーム、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、牛乳、とろけるチーズ、ハム、カルピス、卵	たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、もも缶(白桃)、みかん缶、プロッコリー、パイナップル、きゅうり、コーン(冷凍)、オクラ、ピーマン、焼きのり、かんてん(ゼリー状)、ミニトマト	めんつゆ・3倍濃縮、中濃ソース、ケチャップ、オールのスパイス・粉、洋風スープ、酢、食塩	●スキムミルク ●かっぱえびせん くずパー(未満児ゼリー)	エネルギー 1038 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 44.0 g カルシウム 295 mg
08 (金)	スタミナ肉炒め かむカムサラダ オレンジ とうふ汁	●米飯 ●塩ゆで枝豆	米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、白みそ、さきいか、◎いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、なめこ、もやし、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん	焼き肉のたれ、しょうゆ、酒、食塩、辛し(練り)、こしょう	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.7 g カルシウム 235 mg
09 (土)	ミートソーススパゲティ 水菜サラダ バナナ 麦茶	●米飯	米、スパゲティ、ごまドレッシング、小麦粉、バター、オリーブ油	豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、レタス、みずな、グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)	中濃ソース、ケチャップ	●スキムミルク 麦茶 せんべい	エネルギー 527 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.0 g カルシウム 69 mg
10 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
11 (月)	鮭の塩焼き ほうれん草のツナ和え ふりかけ バナナ	とうふ汁 ●米飯 ●ヨーグルト	米	絹ごし豆腐、さけ(塩)、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、白みそ、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	バナナ、ほうれんそう、なめこ	しょうゆ、たまごふりかけ	●スキムミルク ●とんがりコーン スキムミルク 焼き菓子	エネルギー 430 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 9.2 g カルシウム 270 mg
12 (火)	鶏のから揚げ レタス トマト マカロニサラダ	オレンジ コンソメスープ ●米飯 ●煮豆	米、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、カルピス、ベーコン、ハム、うずら豆(煮豆)	オレンジ、レタス、トマト、キャベツ、みかん缶(液汁)、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、洋風スープ、みりん、食塩	●スキムミルク カルピス ビスケット	エネルギー 602 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 26.1 g カルシウム 80 mg
13 (水)	肉じゃが キャベツとわかめの中華和え こっこちゃん パインのヨーグルト和え	白菜汁 ●米飯 ●ミニトマト	じゃがいも、米、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、かずのこ、ヨーグルト(無糖)、白みそ、しらす干し、油揚げ、◎いわし(煮干し)	パイナップル、ミニトマト、キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、糸こんにゃく、グリーンピース(冷凍)、ごま、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、みりん	●スキムミルク プリン	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 10.3 g カルシウム 176 mg
14 (木)	ふんわりつくねのあんかけ 春雨サラダ ごま昆布 キウイフルーツ	きのこ汁 ●米飯 ●塩ゆで枝豆	米、はるさめ、片栗粉	乳酸菌飲料ジョア、鶏ひき肉、ハム	キウイフルーツ、えだまめ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こんぶ佃煮、しめじ、きゅうり、ねぎ、黒きくらげ、ごま、ひじき	かつお・昆布だし汁、冷やし中華のたれ、洋風だし、素、みりん、しょうゆ、食塩	●スキムミルク ●スナック ジョア ビスケット	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.4 g カルシウム 111 mg
15 (金)	夏野菜入りマーボー豆腐 チンゲン菜とベーコンのソテー オレンジ わかめスープ	●米飯 ●さつまいものレモン煮	米、油、砂糖、さつまいも	絹ごし豆腐、牛乳、カルピス、ベーコン	オレンジ、チンゲンサイ、もも缶(白桃)、ねぎ、パイナップル、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)、カットわかめ、レモン果汁、えのきたけ	しょうゆ、洋風だし、素、食塩	●スキムミルク カルピスシャーベット	エネルギー 447 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.3 g カルシウム 204 mg

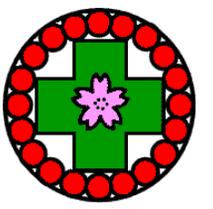
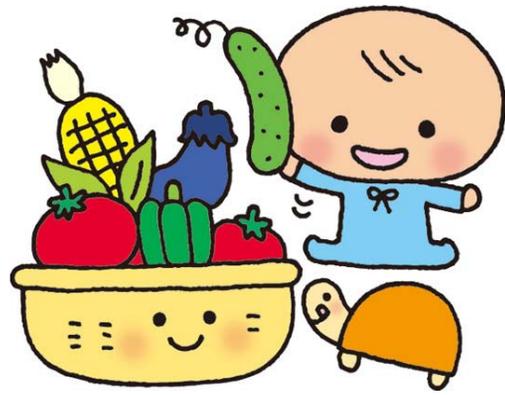
日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
16 (土)	冷やし中華 ●米飯 (ナゲット バナナ 麦茶)	ゆで中華めん、米、油	チキンナゲット、ハム、卵	バナナ、きゅうり	冷やし中華のたれ、ケチャップ	●スキムミルク 麦茶 焼き菓子	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.1 g カルシウム 57 mg
17 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
18 (月)	海の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
19 (火)	鮭の塩焼き ●とうふ汁 (ひじき煮 ●米飯 ふりかけ ●ヨーグルト オレンジ)	米、砂糖	絹ごし豆腐、さけ(塩)、白みそ、ちくわ、油揚げ、ゆで大豆、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(無糖)、ヨーグルト(加糖)	りんご果汁30%飲料、オレンジ、にんじん、系こんにゃく、しいたけ、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、たまごふりかけ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ●ビスケット 風っ子飲料 ビスケット	エネルギー 395 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 7.8 g カルシウム 159 mg
20 (水)	チーズオムレツ ●米飯 (チップサラダ ●煮豆 キウイフルーツ 野菜のコンソメスープ)	米、ごまドレッシング、スナック菓子(ポテト系)、オリーブ油	アイスクリーム、卵、ベーコン、牛乳、とろけるチーズ、うずら豆(煮豆)	トマト、キウイフルーツ、たまねぎ、レタス、キャベツ、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 アイスクリーム	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 29.7 g カルシウム 228 mg
21 (木)	鶏肉のマーマレード焼き ●はんぺん汁 (織キャベツ ●米飯 春雨チャプチェ ●たまごとうふ フルーツヨーグルト)	米、はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、豚ひき肉、はんぺん、卵豆腐	キャベツ、もも缶(白桃)、パイン缶、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、マーマレード	しょうゆ、酒、食塩、和風だしの素	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 ケーキ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 21.5 g カルシウム 231 mg
22 (金)	筑前煮 ●米飯 (揚げワントンのサラダ ●ふりかけ オレンジ 大根汁)	米、ワントンの皮、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、しらす干し、凍り豆腐、◎いわし(煮干し)	オレンジ、ごまつな、なめこ、だいこん、椎こんにゃく、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 411 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.0 g カルシウム 269 mg
23 (土)	ナポリタン ●米飯 (野菜サラダ 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、きゅうり、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 焼き菓子	エネルギー 520 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 17.0 g カルシウム 77 mg
24 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
25 (月)	肉団子 白菜汁 (レタス ●米飯 ツナサラダ ●ヨーグルト オレンジ)	米、和風ドレッシング	牛乳、白みそ、ツナ油漬缶、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、もやし、はくさい、レタス、にんじん、きゅうり、すりごま、ごま、えのきたけ		●スキムミルク ●あられ 牛乳 焼き菓子	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 237 mg
26 (火)	夏野菜カレー 乳酸菌飲料 (コールスローサラダ ●米飯 福神漬 ●たまごのしょうゆ煮 バナナ)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、ハム、卵	バナナ、キャベツ、たまねぎ、なす、にんじん、トマト、福神漬、ズッキーニ、コーン(冷凍)	カレーウ、酢、食塩、酒、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 602 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 19.8 g カルシウム 211 mg
27 (水)	親子煮 とうふ汁 (ほうれん草のなめたけ和え ●米飯 鮭フレーク ●さつまいもの甘煮 メロン)	米、砂糖、さつまいも	乳酸菌飲料ジョア、卵、絹ごし豆腐、鶏もも肉(皮付き)、しるさけ(焼)、白みそ、◎いわし(煮干し)	メロン(緑肉)、ほうれん草、たまねぎ、系こんにゃく、なめたけ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ジョア ビスケット	エネルギー 429 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 10.3 g カルシウム 159 mg
28 (木)	(なつまつりごっこ) たこ焼き(冷凍) (焼きそば 枝豆 鶏の唐揚げ(冷凍) 麦茶 フランクフルト ●ミニゼリー)	ゆで中華めん、コーンフレーク、マヨネーズ、油	ウイナーソーセージ、豚肉(もも)	バナナ、かんてん(ゼリー状)、えだまめ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、濃厚ソース	●乳酸菌飲料 ●ビスケット チョコバナナ	エネルギー 721 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 36.1 g カルシウム 59 mg
29 (金)	赤魚の塩焼き 豚汁 (切り干し大根の煮物 ●米飯 ふりかけ ●たまごとうふ すいか)	米	牛乳、あこうだい、豚肉(ばら)、白みそ、ちくわ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、卵豆腐	すいか、にんじん、だいこん、ねぎ、切り干しだいこん、ごぼう(ゆで)	しょうゆ、たまごふりかけ、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 454 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 216 mg
30 (土)	冷やし五目うどん ●米飯 (シュウマイ(冷凍) バナナ 麦茶)	米、干しうどん	卵、鶏ささ身、かにかまぼこ、油揚げ、なると	バナナ、きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	●スキムミルク 麦茶 焼き菓子	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.8 g カルシウム 81 mg
31 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg

# 7 離乳食

## ごんだて

# 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
					おかゆ (2倍) 豚すき卵とじ 小松菜のしらす和え さつまいも甘煮 チーズ納豆 さくらんぼ なめこ汁 離乳食用菓子 牛乳	焼きそば もやしのナムル風 バナナ わかめスープ 離乳食用菓子 麦茶
3	4	5	6	7	8	9
	おかゆ 目玉焼き ポイルウインナー きんぴらごぼう ヨーグルト バナナ 白菜汁 離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	おかゆ 鮭フライ 織キャベツ すき昆布炒め おぼろとうふ のりの佃煮 グレープフルーツ なすの味噌汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ポークカレー 彩りサラダ 福神漬け ミニゼリー オレンジ 乳酸菌飲料 アイスクリーム	おかゆ ミニハンバーグ 星型コロケ お星さまサラダ たこさんウインナー フルーツポンチ そうめん汁 七タゼリー	おかゆ スタミナ肉炒め かむカムサラダ 塩ゆで枝豆 オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	ミートソーススパゲティ 野菜サラダ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
10	11	12	13	14	15	16
	おかゆ 鮭の塩焼き ほうれん草のツナあえ ヨーグルト ふりかけ バナナ とうふ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ 鶏の唐揚げ レタス トマト マカロニサラダ 煮豆 オレンジ コンソメスープ 離乳食用菓子 カルピス	おかゆ 肉じゃが キャベツとわかめの中華和え こっこちゃん ミニトマト パインのヨーグルト和え 白菜汁 プリン	おかゆ ふんわりつくねのあんかけ 春雨サラダ 塩ゆで枝豆 ごま昆布 キウイフルーツ きのこ汁 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ 夏野菜入りマーボーどうふ チンゲン菜とベーコンのソテー さつまいものレモン煮 オレンジ わかめスープ カルピスシャーベット	冷やし中華 ナゲット バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
17	18	19	20	21	22	23
	海の日	おかゆ 鮭の塩焼き ひじき煮 ヨーグルト ふりかけ オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 風っ子飲料	おかゆ チーズオムレツ チップサラダ 煮豆 キウイフルーツ 野菜のコンソメスープ アイスクリーム	おかゆ 鶏肉のマーマレード焼き 織キャベツ 春雨チャブチェ たまごどうふ フルーツヨーグルト はんぺん汁 ケーキ 牛乳	おかゆ 筑前煮 揚げワンタンのサラダ ふりかけ オレンジ 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	ナポリタン 野菜サラダ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
24/31	25	26	27	28	29	30
	おかゆ 肉団子 レタス ツナサラダ ヨーグルト オレンジ 白菜汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 夏野菜カレー コールスローサラダ たまごのしょうゆ煮 福神漬け バナナ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 親子煮 ほうれん草のなめたけ和え さつまいもの甘煮 鮭フレーク メロン とうふ汁 離乳食用菓子 ジョア	焼きそば 鶏の唐揚げ フランクフルト たこ焼き 枝豆 ミニゼリー 麦茶 チョコバナナ	おかゆ 赤魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 たまごどうふ ふりかけ すいか 豚汁 離乳食用菓子 牛乳	冷やし五目うどん シュウマイ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶

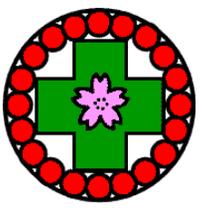
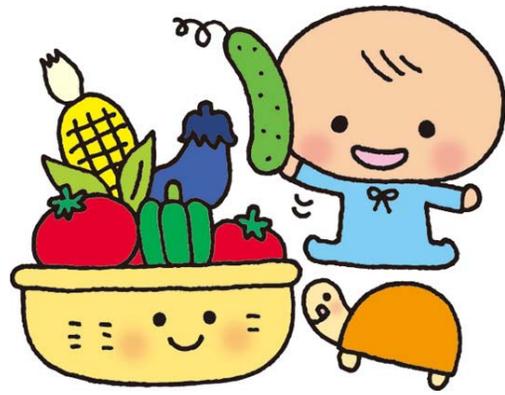
※上段は昼食、下段はおやつです。  
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

# 7 離乳食

## ごんだて

# 表

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
					おかゆ (5倍) 豚すき卵とじ 小松菜のしらす和え さつまいも甘煮 チーズ納豆 さくらんぼ なめこ汁 離乳食用菓子 牛乳	焼きそば もやしのナムル風 バナナ わかめスープ 離乳食用菓子 麦茶
3	4	5	6	7	8	9
	おかゆ 目玉焼き ポイルウインナー きんぴらごぼう ヨーグルト バナナ 白菜汁 離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	おかゆ 鮭フライ 織キャベツ すき昆布炒め おぼろとうふ のりの佃煮 グレープフルーツ なすの味噌汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ポークカレー 彩りサラダ 福神漬け ミニゼリー オレンジ 乳酸菌飲料 アイスクリーム	おかゆ ミニハンバーグ 星型コロケ お星さまサラダ たこさんウインナー フルーツポンチ そうめん汁 七タゼリー	おかゆ スタミナ肉炒め かむカムサラダ 塩ゆで枝豆 オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	ミートソーススパゲティ 野菜サラダ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
10	11	12	13	14	15	16
	おかゆ 鮭の塩焼き ほうれん草のツナあえ ヨーグルト ふりかけ バナナ とうふ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ 鶏の唐揚げ レタス トマト マカロニサラダ 煮豆 オレンジ コンソメスープ 離乳食用菓子 カルピス	おかゆ 肉じゃが キャベツとわかめの中華和え こっこちゃん ミニトマト パインのヨーグルト和え 白菜汁 プリン	おかゆ ふんわりつくねのあんかけ 春雨サラダ 塩ゆで枝豆 ごま昆布 キウイフルーツ きのこ汁 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ 夏野菜入りマーボーどうふ チンゲン菜とベーコンのソテー さつまいものレモン煮 オレンジ わかめスープ カルピスシャーベット	冷やし中華 ナゲット バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
17	18	19	20	21	22	23
	海の日	おかゆ 鮭の塩焼き ひじき煮 ヨーグルト ふりかけ オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 風っ子飲料	おかゆ チーズオムレツ チップサラダ 煮豆 キウイフルーツ 野菜のコンソメスープ アイスクリーム	おかゆ 鶏肉のマーマレード焼き 織キャベツ 春雨チャブチェ たまごどうふ フルーツヨーグルト はんぺん汁 ケーキ 牛乳	おかゆ 筑前煮 揚げワンタンのサラダ ふりかけ オレンジ 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	ナポリタン 野菜サラダ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
24/31	25	26	27	28	29	30
	おかゆ 肉団子 レタス ツナサラダ ヨーグルト オレンジ 白菜汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 夏野菜カレー コールスローサラダ たまごのしょうゆ煮 福神漬け バナナ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 親子煮 ほうれん草のなめたけ和え さつまいもの甘煮 鮭フレーク メロン とうふ汁 離乳食用菓子 ジョア	焼きそば 鶏の唐揚げ フランクフルト たこ焼き 枝豆 ミニゼリー 麦茶 チョコバナナ	おかゆ 赤魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 たまごどうふ ふりかけ すいか 豚汁 離乳食用菓子 牛乳	冷やし五目うどん シュウマイ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶

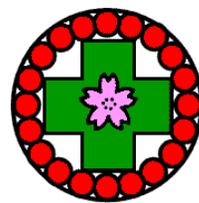
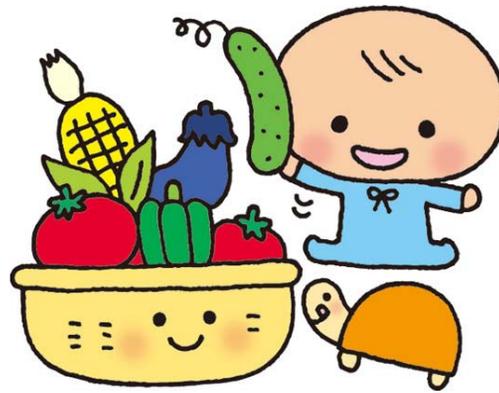
※上段は昼食、下段はおやつです。  
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

# 7 離乳食

## こんだて

# 表

中期



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
					おかゆ (7倍) とうふと小松菜の煮浸し しらすと人参のあんかけ さつまいものやわらか煮 りんご煮 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ささみと野菜の煮物 キャベツのひたひた煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
3	4	5	6	7	8	9
	おかゆ 野菜のたまごとじ 白菜のスープ煮 無糖ヨーグルト バナナ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 キャベツのあんかけ おぼろとうふ りんご煮 味噌汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ささみと野菜の煮込み じゃがいものやわらか煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 プレーン果汁	おかゆ 野菜のひき肉あんかけ 人参のスープ煮 りんご煮 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 とうふと青菜の煮込み 枝豆のすりつぶし オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ささみと野菜の煮込み ブロccoliのやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
10	11	12	13	14	15	16
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ほうれん草ととうふの煮込み 無糖ヨーグルト バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ささみと野菜の煮物 人参とりんごの甘煮 オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 プレーン果汁	おかゆ 白身魚とじゃがいもの煮込み キャベツと白菜の煮物 バナナ 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ 野菜のスープ煮 人参のそぼろあんかけ 枝豆のすりつぶし りんご煮 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ささみと野菜の煮物 とうふのあんかけ さつまいものやわらか煮 オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 野菜煮込みのたまごとじ バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
17	18	19	20	21	22	23
	海の日	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 じゃがいものそぼろあん とうふと野菜の煮込み 無糖ヨーグルト オレンジ 味噌汁 バナナ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ささみと野菜の煮込み 野菜のたまごとじ りんご煮 スープ煮 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと野菜の煮込み たまごとうふ 味噌汁 離乳食用菓子 プレーン果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 青菜と大根の煮込み りんごと人参の甘煮 味噌汁 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ささみと野菜の煮込み ブロccoliのやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
24/31	25	26	27	28	29	30
	おかゆ ささみと野菜の煮込み 白菜のあんかけ りんご煮のヨーグルトかけ オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 じゃがいもと青菜のあんかけ 人参のたまごとじ バナナ 味噌汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 玉ねぎ煮込みの黄身のせ ほうれん草ととうふの煮込み さつまいものやわらか煮 りんご煮 野菜スープ 離乳食用菓子 プレーン果汁	おかゆ ささみと野菜の煮込み 枝豆のすりつぶし バナナ 味噌汁 無糖ヨーグルト	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 大根と人参のやわらか煮 たまごとうふ りんご煮 味噌汁 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 野菜煮込みのたまごとじ バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶

※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。