

2023年03月

献立表



舞戸保育所

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	
01 (水)	白身魚の竜田揚げ パスタサラダ オレンジ 大根ポタージュ	●米飯 ●たまご豆腐	マカロニ・スパゲティ、片栗粉、油、ごまドレッシング、米	牛乳、あこうだい、ベーコン、ハム、卵豆腐	オレンジ、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、すりごま	青じそドレッシング、洋風だしの素、みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	●スキムミルク 牛乳 チョコ菓子	エネルギー 358 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.8 g カルシウム 246 mg
02 (木)	肉じゃが 玉子とブロッコリーの和風和え ふりかけ りんご	とうふ汁 ●米飯 ●ミニトマト	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、米	乳酸菌飲料ジョア、絹ごし豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、白みそ、かにかまぼこ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、系こんにゃく、にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン、グリーンピース(冷凍)、すりごま、カットわかめ、ミニトマト	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	●スキムミルク ●とんがりコーン ジョア 米菓子	エネルギー 359 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 161 mg
03 (金)	(おひなさまランチ) ちらし寿司 鶏肉のごまみそ焼き なばなの和え物	3色ゼリー そうめん汁	米、干しそうめん、砂糖、焼ふ、油	鶏もも肉、カルピス、卵(厚焼き卵)、かにかまぼこ、なると、米みそ(淡色辛みそ)、さくらでんぶ、かつお節、牛乳	ほうれんそう、きゅうり、にんじん、干しいたけ(甘煮)、ぶどう濃縮果汁、いちごジャム・低糖度、ごま、粉かんでん	めんつゆ・3倍濃縮、酢、しょうゆ、みりん、食塩	●乳酸菌飲料 カルピス うぐいす餅	エネルギー 635 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 8.2 g カルシウム 135 mg
04 (土)	和風スパゲティ ブロッコリーのツナ和え バナナ 麦茶		スパゲティ、砂糖	ベーコン、ツナ油漬缶	バナナ、オレンジ果汁30%飲料、たまねぎ、しめじ、にんじん、マッシュルーム缶、ブロッコリー、刻みのり	めんつゆ・ストレート、ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ	●スキムミルク オレンジジュース クッキー	エネルギー 341 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 11.0 g カルシウム 27 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)	赤魚の塩焼き 切り昆布炒め ふりかけ もも缶	エビ団子汁 ●米飯 ●ポークビッツ	油、米	あこうだい、白身魚すり身、脱脂粉乳、さつま揚げ、ウインナーソーセージ	もも缶(白桃)、はくさい、こんぶ(煮物用)、にんじん、系こんにゃく、しいたけ	しょうゆ、おろししょうが、たまごふりかけ、みりん、食塩、こしょう	●スキムミルク ●かっぱえびせん スキムミルク ビスケット	エネルギー 233 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 3.1 g カルシウム 293 mg
07 (火)	(災害時炊き出し訓練) アルファ化米(非常食) 鮭フレーク たくあん漬け	バナナ 豚汁 ●ミニトマト	アルファ化米	豚肉(ばら)、しろさけ(焼)、白みそ、◎いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、オレンジ果汁30%飲料、にんじん、ねぎ、ごぼう(ゆで)、ミニトマト、だいこん(たくあん)		●乳酸菌飲料 オレンジジュース 焼き菓子	エネルギー 523 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 10.6 g カルシウム 83 mg
08 (水)	肉団子 ポテトのカレー風味揚げ りんごヨーグルト わかめ汁	●米飯 ●納豆	じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、米	牛乳、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、白みそ、◎いわし(煮干し)、納豆	りんご、レタス、カットわかめ、ごま	洋風だしの素、カレー粉、食塩、しょうゆ	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 413 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 21.4 g カルシウム 303 mg
09 (木)	筑前煮 小松菜のワンタン揚げサラダ のりの佃煮 オレンジ	かきたま汁 ●米飯 ●おぼろ豆腐	焼ふ、ぎょうざの皮、砂糖、バター、片栗粉、米	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、凍り豆腐、絹ごし豆腐	オレンジ、ごま油、板こんにゃく、にんじん、たいのこ(水煮缶)、ごぼう、しいたけ、れんこん、ねぎ、のり佃煮、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 ●とんがりコーン 牛乳 お麩ラスク(手作り)	エネルギー 330 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 253 mg
10 (金)	カツカレー 福神漬け コールスローサラダ キウイフルーツ	乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、フレンチドレッシング(白)、パン粉、油、小麦粉、米	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(ヒレ)、豚ひき肉、ハム、卵	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、福神漬、きゅうり、コーン缶、かんてん(ゼリー状)	カレールウ	●スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 27.2 g カルシウム 219 mg
11 (土)	きつねうどん キャベツの塩昆布あえ オレンジ 麦茶		ゆでうどん、砂糖	油揚げ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	●スキムミルク 麦茶 米菓子	エネルギー 226 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 5.0 g カルシウム 81 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)	マーボー豆腐 もやしのナムル風 ふりかけ キウイフルーツ	中華風スープ ●米飯 ●ポークビッツ	ごま油、片栗粉、米、スナック菓子(ポテト系)	牛乳、絹ごし豆腐、卵、ウインナーソーセージ	キウイフルーツ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ごま	中華だしの素、食塩、洋風だしの素、こしょう	●スキムミルク ●せんべい 牛乳 スナック	エネルギー 207 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 11.7 g カルシウム 220 mg
14 (火)	ベーコンシチュー ナゲット バナナ 乳酸菌飲料	●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、米	乳酸菌飲料ジョア、乳酸菌飲料、牛乳、チキンナゲット、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、マッシュルーム缶、かんてん(ゼリー状)	ケチャップ	●スキムミルク ジョア ビスケット	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 21.7 g カルシウム 184 mg
15 (水)	赤魚の煮つけ ひじき煮 チーズ納豆 みかん缶	とうふ汁 ●米飯 ●ミートボール	砂糖、米	あかうお、絹ごし豆腐、納豆、白みそ、ちくわ、スライスチーズ、油揚げ、ゆで大豆、◎いわし(煮干し)	みかん缶、にんじん、系こんにゃく、しいたけ、ひじき、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ぶどうゼリー	エネルギー 263 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 7.8 g カルシウム 174 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)	炊き込みごはん 厚焼きたまご オレンジ 豚汁	●煮豆	米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉(ばら)、鶏もも肉、白みそ、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	オレンジ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、ごぼう、ごぼう(ゆで)、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 米菓子	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 23.2 g カルシウム 206 mg
17 (金)	(誕生会ランチ) 豚丼 ほうれん草のなめたけ和え フルーツカクテル	白菜汁 ●たまごとうふ	米、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、白みそ、◎いわし(煮干し)、卵豆腐	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、パナナ、にんじん、もも缶(白桃)、みかん缶、パイナップル、なめたけ、もやし、いちご、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	焼き肉のたれ	●スキムミルク 牛乳 ケーキ	エネルギー 707 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 27.4 g カルシウム 207 mg
18 (土)	焼きうどん しゅうまい パナナ 麦茶		ゆでうどん、油、スナック菓子(ポテト系)	豚肉(ばら)	パナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	ウスターソース、しょうゆ	●スキムミルク 麦茶 スナック	エネルギー 270 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 10.6 g カルシウム 35 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)	鮭の塩焼き 切り干し大根煮 ふりかけ もも缶	とうふ汁 ●米飯 ●ボイルウインナー	米	牛乳、絹ごし豆腐、さけ(塩)、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	もも缶(白桃)、にんじん、なめこ、切り干しだいこん	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 ●せんべい 牛乳 焼き菓子	エネルギー 263 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.5 g カルシウム 228 mg
21 (火)	春分の日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
22 (水)	ハムカツ マカロニサラダ オレンジ たまごスープ	●米飯 ●ミニトマト	油、マヨネーズ、パン粉、マカロニ、小麦粉、米	牛乳、ハム、卵	オレンジ、レタス、にんじん、にら、きゅうり、みかん缶、ミニトマト	中華だしの素、食塩	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 44.5 g カルシウム 157 mg
23 (木)	おでん 中華風たたききゅうり 鮭フレーク パナナ	●米飯 ●煮豆	ごま油、砂糖、米	卵、カルピス、ウインナーソーセージ、ちくわ、生揚げ、しろさけ(焼)、油揚げ、うずら豆(煮豆)	パナナ、だいこん、きゅうり、板こんにゃく、ごま	しょうゆ、酢、食塩、和風だしの素	●スキムミルク ●かっぱえびせん カルピス クッキー	エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.1 g カルシウム 143 mg
24 (金)	(お別れ会バイキング) おにぎり ミニハンバーガー 揚げ物3種盛り	ベジタブルサラダ フルーツ盛り合わせ コンソメスープ ミニケーキ	フライドポテト、米、コッペパン、なたね油、ごまドレッシング、から揚げ粉	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ヨーグルト(加糖)、チーズ、さけ、ベーコン、生クリーム	いちご、キウイフルーツ、たまねぎ、オレンジ、みかん缶、レタス、きゅうり、ミニトマト、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、ごま、パセリ	ケチャップ、オールスパイス・粉、ノンオイル和風ドレッシング、洋風だしの素、食塩、こしょう	●乳酸菌飲料 フルーチェ	エネルギー 1276 kcal たんぱく質 49.7 g 脂 質 68.9 g カルシウム 517 mg
25 (土)	ナポリタン ミニオムレツ パナナ 麦茶		スパゲティ、砂糖、オリーブ油、油	卵、ウインナーソーセージ、粉チーズ	りんご天然果汁、パナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、マッシュルーム缶	ケチャップ、食塩	●スキムミルク りんごジュース 焼き菓子	エネルギー 471 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 83 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)	目玉焼き 野菜炒め オレンジ なめこ汁	●米飯 ●ミートボール	油、米	卵、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、豚肉(ロース)、白みそ、◎いわし(煮干し)	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、なめこ、にんじん	焼き肉のたれ、しょうゆ	●スキムミルク ●スナック ミロ入りスキムミルク クッキー	エネルギー 378 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 409 mg
28 (火)	さけのみそマヨ焼き かむカムサラダ キウイフルーツ 大根汁	●米飯 ●ヨーグルト	ホットケーキ粉、砂糖、バター、マヨネーズ、ごま油、油、米	牛乳、さけ、白みそ、卵、さきいか、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	キウイフルーツ、パナナ、だいこん、えのきたけ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん	しょうゆ、酒、食塩、辛し(練り)、こしょう	●スキムミルク 牛乳 バナナマフィン(手作り)	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.1 g カルシウム 232 mg
29 (水)	豚肉のすき煮風 ほうれん草のごま和え ごま昆布 オレンジ	かきたま汁 ●米飯 ●さつまいものレモン煮	砂糖、片栗粉、米、さつまいも	牛乳、豚肉(ロース)、焼き豆腐、卵	はくさい、オレンジ、ほうれんそう、しらたき、こんぶ佃煮、えのきたけ、にんじん、ねぎ、すりごま、レモン果汁	しょうゆ、みりん、和風だしの素、洋風だしの素、食塩、酒	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 253 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 11.3 g カルシウム 262 mg
30 (木)	天津風玉子のあんかけ 春雨サラダ みかん缶 ワントンスープ	●米飯 ●おぼろとうふ	はるさめ、片栗粉、砂糖、ワントンの皮、米、スナック菓子(ポテト系)	卵、かにかまぼこ、豚ひき肉、ハム、絹ごし豆腐	オレンジ果汁30%飲料、みかん缶、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、しいたけ、ごま	冷やし中華のたれ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩	●スキムミルク ●ビスケット オレンジジュース スナック	エネルギー 243 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 8.1 g カルシウム 80 mg
31 (金)	チキンカレー 福神漬け レタスサラダ パナナ	乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニトマト	じゃがいも、ごまドレッシング、米	ヨーグルト(加糖)、乳酸菌飲料、鶏もも肉	パナナ、レタス、たまねぎ、にんじん、福神漬、きゅうり、コーン(冷凍)、ミニトマト	カレールー	●スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 398 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 12.3 g カルシウム 207 mg

3 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
			軟飯 白身魚の竜田揚げ バスタサダ たまご豆腐 オレンジ 大根ポタージュ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 肉じゃが 玉子とブロッコリーの和風和え ふりかけ ミニトマト りんご とうふ汁 離乳食用菓子 ジョア	(おひなさまランチ) ちらし寿司 鶏肉のごまみそ焼き なばなの和え物 3色ゼリー そうめん汁 離乳食用菓子 牛乳	和風スバゲティ ブロッコリーのツナ和え バナナ 麦茶 離乳食用菓子 オレンジジュース
5	6	7	8	9	10	11
	軟飯 赤魚の塩焼き 切り昆布炒め ふりかけ ポークビッツ もも缶 エビ団子汁 離乳食用菓子 スキムミルク	(災害時炊き出し訓練) アルファ化米 (非常食) 鮭フレーク たくあん漬 ミニトマト バナナ 豚汁 離乳食用菓子 オレンジジュース	軟飯 肉団子 ポテトのカレー風味揚げ 納豆 りんごヨーグルト わかめ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 筑前煮 小松菜のワンタン揚げサラダ のり佃煮 おぼろ豆腐 オレンジ かきたま汁 お麴ラスク 牛乳	軟飯 カツカレー コールスローサラダ ミニゼリー キウイフルーツ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 牛乳	きつねうどん キャベツの塩昆布和え オレンジ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
12	13	14	15	16	17	18
	軟飯 マーボーとうふ もやしのナムル風 ふりかけ ポークビッツ キウイフルーツ 中華風スープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 ベーコンシチュー ナゲット ミニゼリー バナナ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 ジョア	軟飯 赤魚の煮つけ ひじき煮 チーズ納豆 ミートボール みかん缶 とうふ汁 ぶどうゼリー	炊き込みごはん 厚焼きたまご 煮豆 オレンジ 豚汁 離乳食用菓子 牛乳	(誕生会ランチ) 豚丼 ほうれん草のなめたけ和え たまご豆腐 フルーツカクテル 白菜汁 ケーキ 牛乳	焼きうどん しゅうまい バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
19	20	21	22	23	24	25
	鮭の塩焼き 切り干し大根煮 ふりかけ ボイルウインナー もも缶 とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	春分の日	軟飯 ハムカツ マカロニサラダ ミニトマト オレンジ たまごスープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 おでん 中華風たたききゅうり 鮭フレーク 煮豆 バナナ 離乳食用菓子 カルビス	(お別れ会バイキング) おにぎり ミニハンバーガー 揚げ物3種盛り ベジタブルサラダ フルーツ盛り合わせ コンソメスープ ミニケーキ フルーチェ	ナポリタン ミニオムレツ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 りんごジュース
26	27	28	29	30	31	
	軟飯 目玉焼き 野菜炒め ミートボール オレンジ なめこ汁 離乳食用菓子 ミロ入リスキムミルク	軟飯 さけのみそマヨ焼き かむカムサラダ ヨーグルト キウイフルーツ 大根汁 バナナマフィン 牛乳	軟飯 豚肉のすき煮風 ほうれん草のごま和え ごま昆布 さつまいものレモン煮 オレンジ かきたま汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 天津風玉子のあんかけ 春雨サラダ おぼろ豆腐 みかん缶 ワンタンスープ 離乳食用菓子 オレンジジュース	軟飯 チキンカレー レタスサラダ ミニトマト バナナ 乳酸菌飲料 ヨーグルト	

※上段は昼食、下段はおやつです。

3 離乳食 こんだて 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	3	4
			軟飯 白身魚と野菜の煮込み パスタサラダ たまご豆腐 オレンジ 大根ポタージュ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 肉じゃが 玉子とブロッコリーの和風和え ふりかけ ミニトマト りんご とうふ汁 離乳食用菓子 ジョア	(おひなさまランチ) ちらし寿司 鶏肉のごまみそ焼き なばなの和え物 3色ゼリー そうめん汁 離乳食用菓子 牛乳	野菜とパスタの煮込み ブロッコリーのツナ和え バナナ 麦茶 離乳食用菓子 オレンジジュース
5	6	7	8	9	10	11
	軟飯 赤魚の塩焼き 切り昆布のやわらか煮 バナナ 野菜汁 離乳食用菓子 スキムミルク	軟飯 鮭フレーク ミニトマト バナナ 豚汁 離乳食用菓子 オレンジジュース	軟飯 肉団子 お芋のやわらか煮 納豆 りんごヨーグルト わかめ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 鶏肉と野菜の煮込み 小松菜の煮浸し おぼろ豆腐 オレンジ かきたま汁 お麴ラスク 牛乳	軟飯 ポークカレー キャベツのやわらか煮 ミニゼリー りんご 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 牛乳	野菜入りうどん かぼちゃの甘煮 オレンジ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
12	13	14	15	16	17	18
	軟飯 とうふの煮込みあんかけ もやしのナムル風 ふりかけ りんご 中華風スープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 ベーコンシチュー ナゲット ミニゼリー バナナ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 ジョア	軟飯 赤魚の煮つけ ひじき煮 納豆 いちご とうふ汁 ぶどうゼリー	炊き込みごはん 厚焼きたまご ゆでブロッコリー 煮豆のあらつぶし オレンジ 豚汁 離乳食用菓子 牛乳	(誕生会ランチ) 豚丼 ほうれん草の和えもの たまご豆腐 いちご 白菜汁 ケーキ 牛乳	五目うどん かぼちゃの甘煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
19	20	21	22	23	24	25
	軟飯 鮭の塩焼き 切り干し大根煮 ふりかけ バナナ とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	春分の日	軟飯 ささみのだし煮 マカロニと野菜の煮込み ミニトマト オレンジ たまごスープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 大根とたまごの煮物 かぼちゃの甘煮 鮭フレーク 煮豆のあらつぶし バナナ にんじん汁 離乳食用菓子 カルピス	おにぎり 野菜のそぼろ煮 レタスとトマトのスープ煮 オレンジ いちご 野菜スープ フルーチェ	野菜とパスタの煮込み ミニオムレツ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 りんごジュース
26	27	28	29	30	31	
	軟飯 ささみの玉子とじ 野菜炒め ミートボール オレンジ なめこ汁 離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	軟飯 さけのみそ焼き 煮込み野菜のあんかけ ヨーグルト りんご 大根汁 バナナマフィン 牛乳	軟飯 豚肉のすき煮風 ほうれん草のごま和え さつまいものレモン煮 オレンジ かきたま汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 野菜入り玉子のあんかけ 春雨のやわらか煮 おぼろ豆腐 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 オレンジジュース	軟飯 チキンカレー レタスとトマトのスープ煮 ミニトマト バナナ 野菜スープ ヨーグルト	

※上段は昼食、下段はおやつです。

3 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	3	4
			軟飯 白身魚と野菜の煮込み パスタのやわらか煮 バナナ みそ汁 離乳食用菓子 イオン水	軟飯 肉じゃが 玉子とブロッコリーの和風和え りんご煮 みそ汁 離乳食用菓子 野菜入ミックス果汁	軟飯 鶏肉と野菜の煮込み ほうれん草の煮浸し バナナ そうめん汁 離乳食用菓子 プレーン果汁	五目うどん ブロッコリーの煮込み バナナ 麦茶 離乳食用菓子 りんご果汁
5	6	7	8	9	10	11
	軟飯 白身魚と野菜の煮込み 人参の甘煮 バナナ みそ汁 離乳食用菓子 りんご果汁	軟飯 ささみと大根のやわらか煮 煮込み野菜のあんかけ バナナ みそ汁 離乳食用菓子 野菜入ミックス果汁	軟飯 お芋のやわらか煮 レタスのスープ煮 納豆のゆでこぼし りんご煮ヨーグルト わかめ汁 離乳食用菓子 イオン水	軟飯 鶏肉と野菜の煮込み 小松菜の煮浸し おぼろ豆腐 バナナ かきたま汁 離乳食用菓子 プレーン果汁	軟飯 お芋と人参のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 りんご煮 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入ミックス果汁	野菜入りうどん かぼちゃの甘煮 いちご 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
12	13	14	15	16	17	18
	軟飯 とうふの煮込みあんかけ さつま芋のやわらか煮 りんご煮 野菜スープ 離乳食用菓子 プレーン果汁	軟飯 お芋と人参の煮込み ブロッコリーのスープ煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入ミックス果汁	軟飯 赤魚の煮つけ ひじき煮 納豆のゆでこぼし いちご みそ汁 無糖ヨーグルト	軟飯 大根と人参の煮物 たまごと人参のとろみ煮 バナナ みそ汁 離乳食用菓子 りんご果汁	軟飯 野菜の煮込みあんかけ ほうれん草の煮浸し いちご みそ汁 離乳食用菓子 イオン水	五目うどん かぼちゃの甘煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
19	20	21	22	23	24	25
	軟飯 白身魚と野菜の煮物 人参ととうふのあんかけ バナナ みそ汁 離乳食用菓子 野菜入ミックス果汁	春分の日 	軟飯 ささみのだし煮 マカロニと野菜の煮込み りんご煮 野菜スープ 離乳食用菓子 プレーン果汁	軟飯 大根とたまごの煮物 かぼちゃの甘煮 バナナ みそ汁 離乳食用菓子 イオン水	軟飯 野菜のそぼろ煮 レタスとトマトのスープ煮 いちご 野菜スープ 無糖ヨーグルト	野菜入りうどん お芋の煮っころがし バナナ 麦茶 離乳食用菓子 りんご果汁
26	27	28	29	30	31	
	軟飯 ささみの玉子とじ 野菜ととうふの煮込み バナナ みそ汁 離乳食用菓子 りんご果汁	軟飯 白身魚のみそ焼き 煮込み野菜のあんかけ 無糖ヨーグルト りんご煮 みそ汁 離乳食用菓子 野菜入ミックス果汁	軟飯 焼きとうふと野菜の煮物 さつま芋とほうれんそうのあんかけ バナナ みそ汁 離乳食用菓子 プレーン果汁	軟飯 野菜入り玉子のあんかけ 春雨のやわらか煮 りんご煮 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	軟飯 鶏肉とお芋の煮物 レタスとトマトのスープ煮 バナナ 野菜スープ 無糖ヨーグルト	

※上段は昼食、下段はおやつです。