2023年04月

献　立　表

舞戸保育所

日／曜	献　立　名	材料名（昼食・3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	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄　養　価
01（土）	焼きそば　麦茶 しゅうまい バナナ わかめスープ	ゆで中華めん、油	豚肉(もも)、卵	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク 麦茶 クッキー	エネルギー 290 kcal たんぱく質 13.5 g 脂　質 8.7 g カルシウム 66 mg
02（日）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂　質 g カルシウム mg
03（月）	目玉焼き　とうふ汁 野菜炒め　●米飯 ボイルウインナー　●ミニトマト オレンジ	油、米	卵、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、豚肉(ロース)、脱脂粉乳、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ミニトマト	焼き肉のたれ、しょうゆ	●スキムミルク ●ビスケット スキムミルク 揚げ菓子	エネルギー 416 kcal たんぱく質 25.1 g 脂　質 22.7 g カルシウム 289 mg
04（火）	さけのバターしょうゆ焼き　白菜汁 カラフル塩ナムル　●米飯 ふりかけ　●たまごどうふ バナナ	ごまドレッシング、バター、ごま油、米	乳酸菌飲料ジョア、さけ、白みそ、かにかまぼこ、◎いわし(煮干し)、卵豆腐	バナナ、もやし、はくさい、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、えのきたけ、コーン缶	めんつゆ・３倍濃縮、みりん、酒、たまごふりかけ、食塩	●スキムミルク ジョア サブレ	エネルギー 356 kcal たんぱく質 20.5 g 脂　質 10.4 g カルシウム 117 mg
05（水）	ホワイトシチュー　●米飯 ツナコーンサラダ　●キャベツの炒め煮 オレンジ 乳酸菌飲料	じゃがいも、ごまドレッシング、油、米	乳酸菌飲料、牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ハム、油揚げ	りんご天然果汁、オレンジ、たまねぎ、にんじん、レタス、キャベツ、コーン（冷凍）、グリンピース（冷凍）	みりん、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク りんごジュース クッキー	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.1 g 脂　質 14.9 g カルシウム 141 mg
06（木）	ポークピカタ　●米飯 花野菜サラダ　●枝豆 ミニゼリー コンソメスープ	ごまドレッシング、和風ドレッシング、小麦粉、米、メープルシロップ	牛乳、豚肉(ヒレ)、卵、ベーコン、かにかまぼこ、粉チーズ	かんてん（ゼリー状）、にんじん、キャベツ、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、えだまめ（冷凍）	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、こしょう	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 パンケーキ	エネルギー 402 kcal たんぱく質 26.7 g 脂　質 19.9 g カルシウム 267 mg
07（金）	肉団子　●米飯 ポテトのカレー風味揚げ　●キャベツのマヨあえ いちご かきたま汁	じゃがいも、油、片栗粉、米、マヨネーズ	牛乳、卵	いちご、レタス、ねぎ、コーン（冷凍）、ごま、きゅうり、キャベツ	洋風だしの素、カレー粉、パセリ粉、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 637 kcal たんぱく質 15.4 g 脂　質 48.1 g カルシウム 171 mg
08（土）	ナポリタン ブロッコリーのツナ和え バナナ 麦茶	スパゲティ、スナック菓子（ポテト系）、オリーブ油	ベーコン、ツナ油漬缶、粉チーズ、かつお節	バナナ、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、しょうゆ	●スキムミルク 麦茶 スナック	エネルギー 364 kcal たんぱく質 11.8 g 脂　質 16.3 g カルシウム 61 mg
09（日）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂　質 g カルシウム mg
10（月）	赤魚の塩焼き　わかめ汁 切り昆布炒め　●米飯 チーズ納豆　●煮豆 オレンジ	米	牛乳、絹ごし豆腐、あこうだい、納豆、白みそ、さつま揚げ、スライスチーズ、◎いわし(煮干し)、うずら豆（煮豆）	オレンジ、こんぶ（煮物用）、糸こんにゃく、しいたけ、にんじん、カットわかめ	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 牛乳 せんべい	エネルギー 291 kcal たんぱく質 19.9 g 脂　質 9.8 g カルシウム 333 mg
11（火）	根菜入りキーマカレー　乳酸菌飲料 福神漬け　●米飯 温野菜サラダ　●トマトマリネ ミニゼリー	さつまいも（皮付）、ごまドレッシング、米、砂糖、オリーブ油	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、かんてん（ゼリー状）、ブロッコリー、福神漬、ピーマン、トマト、れんこん、きゅうり、コーン（冷凍）、レモン果汁、パセリ	カレールウ、食塩	●スキムミルク 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 438 kcal たんぱく質 12.9 g 脂　質 22.4 g カルシウム 213 mg
12（水）	ホイコーロー　●米飯 ほうれん草と卵のおかか和え　●ふりかけ オレンジ ワンタンスープ	ごま油、ワンタンの皮、砂糖、油、米	豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、卵、白みそ、かつお節	キャベツ、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たけのこ（水煮缶）、ピーマン	しょうゆ、オイスターソース、洋風だしの素、酒、食塩、たまごふりかけ	●スキムミルク ぶどうゼリー	エネルギー 255 kcal たんぱく質 12.9 g 脂　質 10.9 g カルシウム 82 mg
13（木）	チーズオムレツ　●米飯 チップサラダ　●さつまいものレモン煮 みかん缶 野菜たっぷりスープ	ごまドレッシング、スナック菓子（ポテト系）、オリーブ油、米、砂糖、さつまいも	牛乳、卵、ベーコン、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ	みかん缶、たまねぎ、レタス、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、コーン（冷凍）、レモン果汁	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、こしょう	●スキムミルク ●スナック 牛乳 焼き菓子	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.5 g 脂　質 33.9 g カルシウム 254 mg
14（金）	ミラノ風チキンカツ　●米飯 パスタサラダ　●ミニトマト キウイフルーツ たまねぎのみそ汁	油、パン粉、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、ごまドレッシング、米	鶏ささ身、牛乳、卵、白みそ、ハム、粉チーズ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	いちご、キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、レタス、きゅうり、コーン（冷凍）、すりごま、ミニトマト	青じそドレッシング、パセリ粉、食塩、こしょう	●スキムミルク フルーチェ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 26.1 g 脂　質 41.8 g カルシウム 200 mg
15（土）	焼きうどん きゅうりとささみのごま和え バナナ 麦茶	ゆでうどん、砂糖、油	豚肉(ばら)、鶏ささ身	バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、ごま	ウスターソース、酢、しょうゆ、酒	●スキムミルク 麦茶 せんべい	エネルギー 286 kcal たんぱく質 10.8 g 脂　質 9.1 g カルシウム 58 mg

日／曜	献立名	材料名（昼食・3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	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
16（日）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
17（月）	鮭の塩焼き　なめこ汁 切り干し大根の煮物　●米飯 海苔の佃煮　●ポークビッツ バナナ	スナック菓子（ポテト系）、米	絹ごし豆腐、さけ（塩）、脱脂粉乳、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	バナナ、にんじん、なめこ、のり佃煮、切り干しだいこん	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ●せんべい ミロ入りスキムミルク スナック	エネルギー 357 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 9.6 g カルシウム 391 mg
18（火）	肉じゃが　●米飯 小松菜の揚げワンタンサラダ　●かぼちゃの甘煮 もも缶 ニラたま汁	じゃがいも、ワンタンの皮、砂糖、米	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）	もも缶（白桃）、たまねぎ、こまつな、にんじん、糸こんにゃく、にら、グリンピース（冷凍）、ごま、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 298 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.8 g カルシウム 226 mg
19（水）	鶏のから揚げ　●米飯 ポテトサラダ　●たまごとうふ オレンジ 大根ポタージュ	じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、カルピス、ベーコン、ハム、卵豆腐	オレンジ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	洋風だしの素、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉、酢、こしょう	●スキムミルク カルピス ビスケット	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 28.8 g カルシウム 145 mg
20（木）	（お誕生会ランチ） しょうゆラーメン 焼きぎょうざ フルーツカクテル	生中華めん	牛乳、豚肉(肩ロース)	キャベツ、みかん缶、もやし、もも缶（白桃）、たまねぎ、にんじん、パイン缶	だししょうゆ、しょうゆ	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 ケーキ	エネルギー 682 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 27.6 g カルシウム 173 mg
21（金）	春の炊き込みごはん　具だくさん豚汁 キャベツの塩昆布あえ　●ミニトマト たくあん漬け オレンジ	米	乳酸菌飲料ジョア、豚肉(ばら)、白みそ、鶏もも肉	オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん、だいこん（たくあん）、はくさい、ごぼう（ゆで）、糸こんにゃく、たけのこ（ゆで）、ねぎ、塩こんぶ、干ししいたけ、ミニトマト	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ジョア 焼き菓子	エネルギー 427 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.8 g カルシウム 114 mg
22（土）	ミートソーススパゲティ 蒸し野菜のサラダ バナナ 麦茶	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	ぶどう天然果汁、バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、グリンピース（冷凍）、コーン（冷凍）	中濃ソース、ケチャップ	●スキムミルク ぶどうジュース ビスケット	エネルギー 408 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 10.8 g カルシウム 81 mg
23（日）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
24（月）	マーボーどうふ　中華風たまごスープ 春雨の中華和え　●米飯 ふりかけ　●ポークビッツ パインヨーグルト	はるさめ、片栗粉、米	絹ごし豆腐、卵、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ハム、ウインナーソーセージ	パイン缶、バナナ、もも缶（黄桃）、みかん缶、ねぎ、きゅうり、にんじん、ブルーベリージャム、ごま	冷やし中華のたれ、食塩、中華だしの素	●スキムミルク ●かっぱえびせん プリンアラモード	エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.8 g カルシウム 193 mg
25（火）	バーベキューチキン　●米飯 ほうれん草のなめたけ和え　●さつまいものレモン煮 キウイフルーツ コーンスープ	スナック菓子（ポテト系）、砂糖、米、さつまいも	牛乳、鶏もも肉	ほうれんそう、キウイフルーツ、たまねぎ、レタス、なめたけ、にんじん、パセリ、レモン果汁	中濃ソース、ケチャップ、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク 牛乳 スナック	エネルギー 348 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 280 mg
26（水）	エビフライカレー　乳酸菌飲料 福神漬け　●米飯 野菜サラダ　●ミニトマト オレンジ	じゃがいも、ごまドレッシング、米	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、レタス、福神漬、きゅうり、コーン（冷凍）、ミニトマト	カレールウ	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.8 g カルシウム 219 mg
27（木）	（子どもの日行事食）　フルーツヨーグルト こいのぼりちらし　すまし汁（たけのこ入り） こいのぼりバーグ マカロニサラダ	米、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油、焼ふ	豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、卵(厚焼き卵)、ハム、スライスチーズ、さくらでんぷ	みかん缶、パイン缶、もも缶（黄桃）、きゅうり、たまねぎ、グリーンアスパラガス、たけのこ（ゆで）、にんじん、干ししいたけ（甘煮）、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、オールスパイス・粉、ケチャップ、すし酢(巻き寿司・箱寿司)、しょうゆ、食塩	●スキムミルク ●ビスケット 麦茶 和菓子（上生菓子）	エネルギー 797 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 27.9 g カルシウム 270 mg
28（金）	さわらのみそ焼き　●米飯 ひじきの煮物　●磯辺さつまいも オレンジ 大根汁	砂糖、油、米、小麦粉、さつまいも	ヨーグルト(加糖)、さわら、白みそ、米みそ（甘みそ）、ゆで大豆、ちくわ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、だいこん、糸こんにゃく、にんじん、ひじき、なめこ、しょうが、あおのり	みりん、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酒	●スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 241 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 6.1 g カルシウム 224 mg
29（土）	昭和の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
30（日）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg

4がつ 離乳食こんだて表

後期

令和５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
						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
2	3	4	5	6	7	8
	軟飯 とうふの卵とじ 野菜の炒め煮 ミニトマト オレンジ とうふ汁	軟飯 白身魚のしょうゆ焼き ほうれん草の煮浸し たまごどうふ バナナ 白菜汁	軟飯 お芋のやわらか煮 ツナとレタスのスープ煮 オレンジ 野菜スープ	軟飯 ブロッコリーの卵とじ 野菜のトマト煮 バナナ 野菜スープ	軟飯 お芋とささみの煮物 キャベツのやわらか煮 いちご かきたま汁	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 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 りんごジュース	パンケーキ 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
9	10	11	12	13	14	15
	軟飯 白身魚の煮込みあんかけ さつまいもの甘煮 納豆のふきこぼし オレンジ わかめ汁	軟飯 お芋のそぼろ煮 野菜のトマト煮 バナナ 野菜スープ	軟飯 キャベツの煮あんかけ ほうれん草と卵のおかか和え オレンジ 野菜スープ	軟飯 白身魚と野菜の煮込み レタスの卵とじ バナナ 野菜スープ	軟飯 ささみとたまねぎのスープ煮 パスタとトマトのやわらか煮 オレンジ たまねぎのみそ汁	かやくうどん ささみと人参の煮物 バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	ぶどうゼリー	離乳食用菓子 牛乳	フルーチェ	離乳食用菓子 麦茶
16	17	18	19	20	21	22
	軟飯 白身魚の塩煮 切り干し大根のやわらか煮 バナナ とうふ汁	軟飯 肉じゃが 小松菜としらすの煮浸し かぼちゃの甘煮 バナナ 野菜スープ	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 お芋と大根のだし煮 たまごどうふ オレンジ 野菜スープ	軟飯 ささみと野菜の煮物 ブロッコリーのスープ煮 バナナ 野菜スープ	軟飯 白身魚の煮あんかけ キャベツの煮浸し オレンジ 具だくさん豚汁	野菜とパスタの煮込み 野菜のそぼろ煮 バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶	ケーキ 牛乳	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 ぶどうジュース
23/30	24	25	26	27	28	29
	軟飯 野菜ととうふの煮込み 春雨のやわらか煮 バナナヨーグルト 中華風たまごスープ	軟飯 鶏肉とさつま芋の煮込み ほうれん草の和え物 オレンジ 野菜スープ	軟飯 ささみと野菜の煮物 レタスとトマトのスープ煮 オレンジ 野菜スープ	軟飯 やわらかハンバーグ マカロニのやわらか煮 バナナヨーグルト すまし汁	白身魚のみそ煮 ひじきの煮物 さつま芋の甘煮 オレンジ 大根汁	昭和の日
	プリンアラモード	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶	ヨーグルト	

※上段は昼食、下段はおやつです。

4がつ 離乳食こんだて表

完了期

令和５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
						焼きそば しゅうまい バナナ わかめスープ 麦茶
						離乳食用菓子 麦茶
2	3	4	5	6	7	8
	軟飯 目玉焼き 野菜炒め ボイルウインナー ミニトマト オレンジ とうふ汁	軟飯 さけのバターしょうゆ焼き カラフル塩ナムル ふりかけ たまごどうふ バナナ 白菜汁	軟飯 ホワイトシチュー ツナコーンサラダ キャベツの炒め煮 オレンジ 乳酸菌飲料	軟飯 ポークピカタ 花野菜サラダ 枝豆 ミニゼリー コンソメスープ	軟飯 肉団子 ポテトのカレー風味揚げ キャベツのマヨ和え いちご かきたま汁	ナポリタン ブロッコリーのツナ和え バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 りんごジュース	パンケーキ 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
9	10	11	12	13	14	15
	軟飯 赤魚の塩焼き 切り昆布炒め チーズ納豆 煮豆 オレンジ わかめ汁	軟飯 根菜入りキーマカレー 温野菜サラダ トマトマリネ ミニゼリー 乳酸菌飲料	軟飯 ホイコーロー ほうれん草と卵のおかか和え ふりかけ オレンジ ワンタンスープ	軟飯 チーズオムレツ チップサラダ さつまいものレモン煮 みかん缶 野菜たっぷりスープ	軟飯 ミラノ風チキンカツ パスタサラダ ミニトマト キウイフルーツ たまねぎのみそ汁	焼きうどん きゅうりとささみのごま和え バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	ぶどうゼリー	離乳食用菓子 牛乳	フルーチェ	離乳食用菓子 麦茶
16	17	18	19	20	21	22
	軟飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 海苔の佃煮 ポークビッツ バナナ なめこ汁	軟飯 肉じゃが 小松菜の揚げワンタンサラダ かぼちゃの甘煮 もも缶 ニラたま汁	軟飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ たまごどうふ オレンジ 大根ポタージュ	(お誕生会ランチ) しょうゆラーメン 焼きぎょうざ フルーツカクテル	春の炊き込みごはん キャベツの塩昆布あえ たくあん漬け ミニトマト オレンジ 具だくさん豚汁	ミートソーススパゲティ 蒸し野菜のサラダ バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 カルピス	ケーキ 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 ぶどうジュース
23/30	24	25	26	27	28	29
	軟飯 マーボーどうふ 春雨の中華和え ふりかけ ポークビッツ パインヨーグルト 中華風たまごスープ	軟飯 バーベキューチキン ほうれん草のなめたけ和え さつまいものレモン煮 キウイフルーツ コーンスープ	軟飯 エビフライカレー 野菜サラダ ミニトマト オレンジ 乳酸菌飲料	(子どもの日行事食) こいのぼりちらし こいのぼりバーグ マカロニサラダ フルーツヨーグルト すまし汁（たけのこ入り）	軟飯 さわらのみそ焼き ひじきの煮物 磯辺さつまいも オレンジ 大根汁	昭和の日
	プリンアラモード	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	和菓子 麦茶	ヨーグルト	

※上段は昼食、下段はおやつです。