



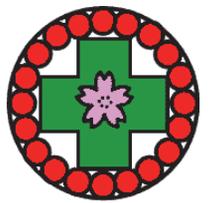
日 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
			熱ど力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 (月)	赤魚の塩焼き 切り昆布炒め ポイルウインナー いちご	わかめ汁 ●米飯 ●かぼちゃ煮	スナック菓子(ポテト系)、油、片栗粉、米、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、あこうだい、ウインナーソーセージ、さつま揚げ、白みそ、◎いわし(煮干し)	いちご、こんぶ(煮物用)、糸こんにゃく、にんじん、しいたけ、カットわかめ、かぼちゃ(冷凍)	しょうゆ、みりん、食塩、和風だしの素	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 スナック	エネルギー 360 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.3 g カルシウム 317 mg	
02 (火)	ハムカツ チャブチェ オレンジ 大根汁	●米飯 ●ふりかけ	油、はるさめ、ごま油、米	牛乳、ハム(フライ)、豚ひき肉、白みそ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、レタス、たまねぎ、だいこん、なめこ、たけのこ(ゆで)、にんじん、しいたけ	濃厚ソース、しょうゆ、酒、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 684 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 51.0 g カルシウム 215 mg	
03 (水)	憲法記念日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
04 (木)	みどりの日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
05 (金)	こどもの日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
06 (土)	温そうめん もやしのナムル バナナ 麦茶		干しそうめん、ごま油	鶏もも肉、油揚げ	バナナ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	●スキムミルク 麦茶 揚げ菓子	エネルギー 337 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 7.2 g カルシウム 70 mg	
07 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
08 (月)	メンチカツ マカロニサラダ オレンジ かきたま汁	●米飯 ●ヨーグルト	マヨネーズ、マカロニ、油、片栗粉、砂糖、米	卵、ハム、脱脂粉乳、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、きゅうり、みかん缶、ねぎ	濃厚ソース、食塩、和風だしの素	●スキムミルク ●かっぱえびせん スキムミルク 焼き菓子	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 26.8 g カルシウム 61 mg	
09 (火)	筑前煮 かむカムサラダ ふりかけ もも缶	白菜汁 ●米飯 ●ミートボール	コーンフレーク、ごま油、砂糖、米	鶏もも肉(皮付き)、白みそ、凍り豆腐、さきいか、油揚げ、◎いわし(煮干し)	バナナ、もも缶(白糖)、はくさい、もやし、にんじん、板こんにゃく、たけのこ(水煮缶)、きゅうり、ごぼう、しいたけ、れんこん、グリーンピース(冷凍)、切り干しいんこ	しょうゆ、たまごふりかけ、酒、みりん、和風だしの素、食塩、辛(練り)、こしょう	●スキムミルク チョコバナナ	エネルギー 339 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.7 g カルシウム 157 mg	
10 (水)	鮭のタルタル焼き ポパイソテー パインヨーグルト はんぺん汁	●米飯 ●さつまいものレモン煮	マヨネーズ、小麦粉、バター、油、米、砂糖、さつまいも	牛乳、さけ、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、白みそ、はんぺん、油揚げ、◎いわし(煮干し)	パイナップル、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、レモン果汁	食塩、こしょう	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 422 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 26.1 g カルシウム 201 mg	
11 (木)	カツカレー 福神漬け 野菜サラダ キウイフルーツ	乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、なたね油、ごまドレッシング、米	乳酸菌飲料、豚肉(もも)	ぶどう天然果汁、たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、レタス、福神漬、きゅうり、コーン(冷凍)、かんてん(ゼリー状)	カレールウ	●スキムミルク ●とんがりコーン ぶどうジュース 米菓子	エネルギー 808 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 48.6 g カルシウム 119 mg	
12 (金)	鶏のから揚げ パスタサラダ オレンジ 大根ポタージュ	●米飯 ●たまごのしょうゆ煮	マカロニ・スパゲティ、片栗粉、油、ごまドレッシング、砂糖、米	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、卵、ハム	オレンジ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、すりごま、にんにく、しょうが	青じそドレッシング、洋風だしの素、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉、こしょう、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 510 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 32.0 g カルシウム 228 mg	
13 (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	オレンジ果汁30%飲料、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 オレンジジュース スナック	エネルギー 394 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.3 g カルシウム 60 mg	
14 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
15 (月)	鮭の塩焼き 切り干し大根煮 チーズ納豆 バナナ	なめこ汁 ●米飯 ●ポークピッツ	米	牛乳、絹ごし豆腐、さけ(塩)、納豆、スライスチーズ、油揚げ、白みそ、ウインナーソーセージ、◎いわし(煮干し)	バナナ、なめこ、にんじん、切り干しいんこ	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ●スナック 牛乳 せんべい	エネルギー 332 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 240 mg	
16 (火)	厚揚げのカレー煮 ほうれん草のなめたけ和え オレンジ たまごスープ	●米飯 ●おぼろとうふ	油、米	牛乳、生揚げ、卵、豚ひき肉、絹ごし豆腐	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なめたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	ケチャップ、中華だしの素、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、カレー粉	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 316 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.1 g カルシウム 274 mg	

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
		熱どかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
17 (水)	肉じゃが ●米飯 小松菜の揚げワントンサラダ ●納豆 みかん缶 白菜汁	じゃがいも、ワントンの皮、砂糖、米	豚肉(肩ロース)、白みそ、しらす干し、油揚げ、◎いわし(煮干し)、挽きわり納豆	みかん缶、こまつな、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、系こんにゃく、グリーンピース(冷凍)、ごま	しょうゆ、酒、みりん	●スキムミルク プリン	エネルギー 260 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 8.8 g カルシウム 176 mg
18 (木)	ハンバーグ ●米飯 炒り卵と春雨の和えもの ●鮭フレーク オレンジ コンソメスープ	はるさめ、油、米	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、卵、ハム、しろさけ(焼)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ごま、パセリ	冷やし中華のたれ、オールスパイス・粉、ケチャップ、洋風だしの素、食塩、こしょう	●スキムミルク ●せんべい 牛乳 焼き菓子	エネルギー 408 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 23.2 g カルシウム 239 mg
19 (金)	春野菜シチュー ●米飯 ツナコーンサラダ ●キャベツの炒め煮 キウイフルーツ 乳酸菌飲料	じゃがいも、ごまドレッシング、油、米	乳酸菌飲料ジョア、乳酸菌飲料、牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ハム、油揚げ	キウイフルーツ、たまねぎ、レタス、にんじん、グリーンアスパラガス、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、キャベツ	みりん、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク ジョア 米菓子	エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 17.6 g カルシウム 164 mg
20 (土)	山菜うどん キャベツの塩昆布あえ バナナ 麦茶	干しうどん、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、なると、油揚げ	バナナ、キャベツ、生わらび(ゆで)、たけのこ(水煮缶)、にんじん、ねぎ、えのきたけ、なめこ、塩こんぶ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩、和風だしの素	●スキムミルク 麦茶 ビスケット	エネルギー 292 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 5.8 g カルシウム 74 mg
21 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
22 (月)	マーボー豆腐 ●米飯 棒々鶏 ●ポークピッツ みかん缶 ニラ玉スープ	油、砂糖、米	絹ごし豆腐、卵、鶏ささ身、脱脂粉乳、ウインナーソーセージ	みかん缶、きゅうり、にんじん、にら、ねぎ、ごま、ねりごま	酢、酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	●スキムミルク ●ビスケット ミロ入りスキムミルク クッキー	エネルギー 356 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 13.1 g カルシウム 411 mg
23 (火)	(誕生会ランチ) そうめん汁 三色丼 ●おぼろ豆腐 中華風たたききゅうり フルーツヨーグルト	米、干しそうめん、ごま油、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、ヨーグルト(無糖)、なると、ソフト豆腐	きゅうり、ほうれんそう、バナナ、みかん缶、もも缶(白桃)、パイナップル、にんじん、ねぎ、刻みのり、ごま	焼き肉のたれ、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酢、みりん、食塩	●スキムミルク 牛乳 ケーキ	エネルギー 799 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 29.1 g カルシウム 249 mg
24 (水)	アスパラ入りカレー 乳酸菌飲料 福神漬け ●米飯 コールスローサラダ ●ヨーグルト グレープフルーツ	じゃがいも、フレンチドレッシング(白)、米	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、ハム、ヨーグルト(加糖)	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、福神漬、きゅうり、コーン缶	カレールー	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 23.3 g カルシウム 222 mg
25 (木)	(地震・津波避難訓練) ●ミニゼリー 一口ボックスサンド バナナ 牛乳	サンドイッチパン	牛乳、乳酸菌飲料ジョア	バナナ、かんてん(ゼリー状)		●乳酸菌飲料 ●せんべい ジョア クッキー	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.8 g カルシウム 170 mg
26 (金)	親子煮 ●米飯 春雨の中華和え ●ミニトマト オレンジ はんぺん汁	はるさめ、砂糖、米	ヨーグルト(加糖)、卵、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、ハム、はんぺん、油揚げ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、系こんにゃく、にんじん、しいたけ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、ごま、ミニトマト	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 ヨーグルト	エネルギー 293 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 9.6 g カルシウム 215 mg
27 (土)	ミートソースパグティ グリーンサラダ 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	カルピス、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、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 カルピス ビスケット	エネルギー 440 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.1 g カルシウム 86 mg
28 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
29 (月)	目玉焼き とうふ汁 野菜炒め ●米飯 じゃこ入り納豆 ●ポークピッツ オレンジ	米	牛乳、卵、絹ごし豆腐、豚肉(ロース)、挽きわり納豆、白みそ、しらす干し、◎いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ	焼き肉のたれ、しょうゆ	●スキムミルク ●かつばえびせん 牛乳 せんべい	エネルギー 371 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.7 g カルシウム 262 mg
30 (火)	赤魚の煮つけ たまねぎのみそ汁 ひじき煮 ●米飯 ふりかけ ●かぼちゃサラダ もも缶	バター、焼ふ、砂糖、米、マヨネーズ	牛乳、白みそ、油揚げ、ゆで大豆、◎いわし(煮干し)、あかうお	もも缶(白桃)、たまねぎ、だいこん、にんじん、系こんにゃく、しいたけ、ひじき、しょうが、コーン缶、かぼちゃ	しょうゆ、たまごふりかけ、酒、みりん、和風だしの素、食塩	●スキムミルク 牛乳 お麩ラスク(手作り)	エネルギー 315 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 222 mg
31 (水)	肉団子 ●米飯 ポテトのカレー風味揚げ ●ゆでブロッコリー オレンジ かきたま汁	じゃがいも、油、片栗粉、米	牛乳、卵	オレンジ、レタス、ねぎ、ごま、ブロッコリー	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 焼き菓子	エネルギー 584 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 41.6 g カルシウム 185 mg

5 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

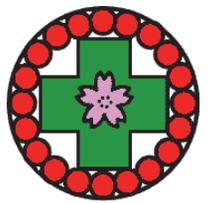
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	軟飯 赤魚の塩焼き 切り昆布炒め ポイルウインナー かぼちゃ煮 いちご わかめ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 ハムカツ チャブチェ ふりかけ オレンジ 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	温そうめん もやしのナムル バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
7	8	9	10	11	12	13
	軟飯 メンチカツ マカロニサラダ ヨーグルト オレンジ かきたま汁 離乳食用菓子 スキムミルク	軟飯 筑前煮 かむカムサラダ ふりかけ ミートボール もも缶 白菜汁 チョコバナナ	軟飯 鮭のタルタル焼き ポパイソテー さつまいものレモン煮 パインヨーグルト はんぺん汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 カツカレー 野菜サラダ ミニゼリー キウイフルーツ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 ぶどうジュース	軟飯 鶏のから揚げ パスタサラダ たまごのしょうゆ煮 オレンジ 大根ポタージュ 離乳食用菓子 牛乳	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 オレンジジュース
14	15	16	17	18	19	20
	軟飯 鮭の塩焼き 切り干し大根煮 チーズ納豆 ポークビッツ バナナ なめこ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 厚揚げのカレー煮 ほうれん草のなめたけ和え おぼろ豆腐 オレンジ たまごスープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 肉じゃが 小松菜の揚げワントンサラダ 納豆 みかん缶 白菜汁 プリン	軟飯 ハンバーグ 炒り卵と春雨の和え物 鮭フレーク オレンジ コンソメスープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 春野菜シチュー ツナコーンサラダ キャベツの炒め煮 キウイフルーツ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 ジョア	山菜うどん キャベツの塩昆布和え バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
21	22	23	24	25	26	27
	軟飯 マーボー豆腐 棒々鶏 ポークビッツ みかん缶 ニラ玉スープ 離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	(誕生会ランチ) 三色丼 中華風たたききゅうり おぼろ豆腐 フルーツヨーグルト そうめん汁 ケーキ 牛乳	軟飯 アスパラ入りカレー コールスローサラダ ヨーグルト グレープフルーツ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 牛乳	(地震・津波避難訓練) 一口ボックスサンド ミニゼリー バナナ 牛乳 離乳食用菓子 ジョア	軟飯 親子煮 春雨の中華和え ミニトマト オレンジ はんぺん汁 ヨーグルト	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 カルピス
28	29	30	31			
	軟飯 目玉焼き 野菜炒め じゃこ入り納豆 ポークビッツ オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 赤魚の煮つけ ひじき煮 ふりかけ かぼちゃサラダ もも缶 たまねぎのみそ汁 手作りお麩ラスク 牛乳	軟飯 肉団子 ポテトのカレー風味揚げ ゆでブロッコリー オレンジ かきたま汁 離乳食用菓子 牛乳			

※上段は昼食、下段はおやつです。

5
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	2	3	4	5	6
	軟飯 赤魚の煮つけ 人参とかぼちゃの甘煮 いちご とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 ささみとレタスのスープ煮 春雨とひき肉のやわらか煮 オレンジ 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	温そうめん ほうれん草の煮浸し バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
7	8	9	10	11	12	13
	軟飯 白身魚の煮あんかけ マカロニのスープ煮 ヨーグルト オレンジ かきたま汁 離乳食用菓子 麦茶	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 切り干し大根のやわらか煮 オレンジ 白菜汁 バナナ	軟飯 白身魚のしょうゆ焼き ポパイソテー さつまいもの甘煮 オレンジヨーグルト はんぺん汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 ささみとレタスの煮込み お芋の甘煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 ぶどうジュース	軟飯 鶏肉と野菜のだし煮 パスタの卵とじ オレンジ 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	野菜入りスパゲティの煮込み ブロッコリーのあんかけ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 オレンジジュース
14	15	16	17	18	19	20
	軟飯 白身魚の塩煮 切り干し大根のやわらか煮 納豆のふきこぼし バナナ 豆腐汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 厚揚げと野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し おぼろ豆腐 オレンジ たまごスープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 肉じゃが 小松菜としらすの和え オレンジ コンソメスープ ヨーグルト	軟飯 やわらかハンバーグ 炒り卵と春雨の和えもの オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 春野菜とお芋の煮込み レタスのそぼろ煮 キャベツの炒め煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶	野菜入りうどん キャベツの和えもの バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
21	22	23	24	25	26	27
	軟飯 野菜ととうふのあんかけ煮 ささみと人参の和えもの オレンジ かきたま汁 離乳食用菓子 麦茶	(誕生会ランチ) 3色丼 おぼろ豆腐 バナナヨーグルト そうめん汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 肉じゃが キャベツのしょうゆ煮 ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 牛乳	(地震・津波避難訓練) 一口ボックスサンド バナナ ミニゼリー 麦茶 離乳食用菓子 麦茶	軟飯 親子煮 春雨のやわらか煮 オレンジ にんじんのみそ汁 ヨーグルト	野菜入りパスタの煮込み じゃがいものそぼろ煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
28	29	30	31			
	軟飯 野菜入り玉子焼き 野菜の炒め煮 じゃこ入り納豆のふきこぼし オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 赤魚の煮つけ ひじき煮 かぼちゃサラダ バナナ たまねぎのみそ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 ささみとお芋の煮込み ブロッコリーのスープ煮 オレンジ かきたま汁 離乳食用菓子 牛乳			

※上段は昼食、下段はおやつです。