



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 (木)	ポークケチャップ ●米飯 小松菜の揚げワントンサラダ ●おぼろとうふ オレンジ もやしのみそ汁	しゅうまいの皮、油、砂糖、米、スナック菓子(ポテト系)	牛乳、豚肉(ロース)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、絹ごし豆腐	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮、洋風だしの素、濃厚ソース、酢、酒、しょうゆ、食塩、こしょう、おろしにんにく	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 スナック	エネルギー 300 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 248 mg
02 (金)	チーズオムレツ ●米飯 ブロッコリーとツナのサラダ ●ミニトマト いちご コンソメスープ	マヨネーズ、オリーブ油、米	卵、牛乳、ヨーグルト(加糖)、ベーコン、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	いちご、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム缶、コーン缶、パセリ、ミニトマト	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、こしょう	●スキムミルク フルーチェ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 28.5 g カルシウム 258 mg
03 (土)	焼きそば えびしゅうまい バナナ わかめスープ	ゆで中華めん、油	豚肉(もも)	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 ビスケット	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 6.9 g カルシウム 74 mg
04 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
05 (月)	えびフライ ●米飯 パスタサラダ ●ふりかけ オレンジ とうふ汁	マカロニ・スパゲティ、パン粉、油、小麦粉、ごまドレッシング、米、スナック菓子(ポテト系)	絹ごし豆腐、えび、脱脂粉乳、白みそ、ハム、卵、◎いわし(煮干し)	オレンジ、ブロッコリー、きゅうり、すりごま、カットわかめ	青じそドレッシング、食塩	●スキムミルク ●かっぱえびせん スキムミルク スナック	エネルギー 286 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 9.9 g カルシウム 291 mg
06 (火)	ハヤシライス ●米飯 グリーンサラダ ●ミニトマト 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	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)	たまねぎ、キウイフルーツ、レタス、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、コーン(冷凍)、ミニトマト	ハヤシルー	●スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 356 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 17.7 g カルシウム 194 mg
07 (水)	厚焼き玉子 豆乳入り豚汁 ボイルウインナー ●米飯 鶏そぼろ ●人参の甘煮 オレンジ	砂糖、油、バター、米	牛乳、鶏ひき肉、卵、調製豆乳、ウインナーソーセージ、豚肉(ばら)、ホイップクリーム、白みそ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、だいこん、はくさい、ブロッコリー、系こんにゃく、にんじん、いちご、ねぎ、ごぼう(ゆで)	焼き肉のたれ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	●スキムミルク 牛乳 ミニロールケーキ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 41.9 g カルシウム 251 mg
08 (木)	さわらのみそ焼き ●米飯 キャベツとツナのマヨ和え ●揚げさつまいも グレープフルーツ はんぺん汁	マヨネーズ、油、米、てんぷら粉、さつまいも	牛乳、さわら、だし入りみそ、白みそ、ツナ油漬缶、はんぺん、油揚げ、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、あおのり		●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 せんべい	エネルギー 380 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.2 g カルシウム 211 mg
09 (金)	鶏天 ●米飯 切り昆布炒め ●鮭フレーク もも缶 大根汁	小麦粉、油、砂糖、米	アイスクリーム、鶏ささ身、白みそ、さつま揚げ、卵、◎いわし(煮干し)、しろさけ(焼)	もも缶(白桃)、なめこ、こんぶ(煮物用)、トマト、だいこん、系こんにゃく、にんじん、しいたけ、あおのり	しょうゆ、酒、みりん、食塩	●スキムミルク アイスクリーム	エネルギー 364 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.8 g カルシウム 236 mg
10 (土)	ミートソーススパゲティ ナゲット バナナ 麦茶	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	オレンジ果汁30%飲料、バナナ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	中濃ソース、ケチャップ	●スキムミルク オレンジジュース 焼き菓子	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 56 mg
11 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
12 (月)	鮭の塩焼き わかめ汁 切り干し大根の煮物 ●米飯 チーズ納豆 ●ポークピッツ バナナ	米	牛乳、絹ごし豆腐、さけ(塩)、納豆、白みそ、スライスチーズ、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、切り干しだいこん、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 ●あられ 牛乳 クッキー	エネルギー 316 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 274 mg
13 (火)	肉じゃが もやしのみそ汁 ほうれん草のなめたけ和え ●米飯 のりの佃煮 ●白菜のごま和え オレンジ	じゃがいも、砂糖、米	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、白みそ、◎いわし(煮干し)、ツナ油漬缶	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、系こんにゃく、にんじん、もやし、えのきたけ、なめたけ、のり佃煮、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、はくさい、ごま	しょうゆ、みりん、酒	●スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 267 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 5.8 g カルシウム 214 mg
14 (水)	ホイコーロー ●米飯 春雨の中華和え ●枝豆 キウイフルーツ ニラたま汁	はるさめ、ごま油、砂糖、油、米	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、白みそ、ハム	キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、きゅうり、ねぎ、ピーマン、にら、ごま、えだまめ(冷凍)	冷やし中華のたれ、オイスターソース、酒、しょうゆ、和風だしの素、食塩、トウバンジャン、こしょう	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 342 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 205 mg
15 (木)	鶏のから揚げ ●米飯 マカロニサラダ ●ゆでブロッコリー グレープフルーツ コーンスープ	油、マヨネーズ、片栗粉、マカロニ、小麦粉、スナック菓子(ポテト系)、砂糖、米	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、にんにく、しょうが、パセリ、ブロッコリー	しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 スナック	エネルギー 834 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 65.8 g カルシウム 217 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 (金)	赤魚の煮つけ 炒り豆腐 ふりかけ オレンジ	大根汁 ●米飯 ●さつまいものレモン煮	砂糖、油、米、さつ まいも	乳酸菌飲料ジョア、 あかうお、木綿豆 腐、卵、鶏ひき肉、 白みそ、油揚げ、◎ いわし(煮干し)	オレンジ、だいこん、に んじん、たまねぎ、しい たけ、グリーンピース(冷 凍)、なめこ、しょう が、レモン果汁	しょうゆ、酒、み りん	●スキムミルク ジョア 揚げ菓子	エネルギー 326 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 12.4 g カルシウム 151 mg
17 (土)	焼きうどん 肉しゅうまい バナナ 麦茶		ゆでうどん、油	豚肉(ばら)	バナナ、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 ビスケット	エネルギー 307 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 11.5 g カルシウム 62 mg
18 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
19 (月)	目玉焼き 野菜炒め オレンジ とうふ汁	●米飯 ●ミニウインナー	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)、 ウインナーソーセージ	キャベツ、オレンジ 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 ●せんべい ミロ入りスキムミルク 米菓子	エネルギー 388 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 408 mg
20 (火)	肉団子 ポテトのカレー風味揚げ キウイフルーツ 白菜汁	●米飯 ●たまごのしょうゆ煮	じゃがいも、油、片 栗粉、砂糖、米	牛乳、卵、白みそ、 ◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、は くさい、レタス、え のきたけ、にんじ ん、ごま	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、洋 風だしの素、酒、 カレー粉、パセリ 粉	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 633 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 46.3 g カルシウム 213 mg
21 (水)	鶏肉と大根のみそ煮 キャベツの磯和え しらす納豆 オレンジ	若竹汁 ●米飯 ●たまごとうふ	砂糖、米	乳酸菌飲料ジョア、 鶏もも肉、挽きわり 納豆、米みそ(甘み そ)、しらす干し、 卵豆腐	オレンジ、だいこん、 キャベツ、ほうれんそ う、たけのこ(ゆで)、 にんじん、えのきたけ、 ねぎ、グリーンピース(冷 凍)、カットわかめ、焼 きのり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、食塩	●スキムミルク ジョア 揚げ菓子	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 5.4 g カルシウム 114 mg
22 (木)	(誕生会ランチ) ロールパン 具だくさんシチュー ツナコーンサラダ	フルーツポンチ 麦茶 ●ミニトマト	ロールパン、じゃが いも、ごまドレッシ ング	牛乳、鶏ひき肉、ス ライスチーズ、ハ ム、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、み かん缶、レタス、にんじ ん、もも缶(白桃)、 きゅうり、しめじ、パ イン缶、グリーンアスパ ラガス、コーン(冷凍)、 グリーンピース(冷凍)、		●乳酸菌飲料 ●かっぱえびせん 牛乳 ケーキ	エネルギー 854 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 37.5 g カルシウム 383 mg
23 (金)	赤魚の塩焼き ひじき煮 ふりかけ みかん缶	とうふ汁 ●米飯 ●煮豆	食パン、グラニュー 糖、砂糖、米	牛乳、絹ごし豆腐、あ ごうだい、卵、白み そ、ゆで大豆、◎いわ し(煮干し)、うずら豆 (煮豆)	みかん缶、なめこ、 にんじん、糸こん にやく、しいたけ、 ひじき	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 フレンチトースト(食パン)	エネルギー 391 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 279 mg
24 (土)	ナポリタン ミニオムレツ バナナ 麦茶		スパゲティ、オリ ブ油、砂糖	牛乳チーズオムレツ 用、ベーコン、粉 チーズ	オレンジ果汁30%飲 料、バナナ、にんじ ん、たまねぎ、マッ シュルーム缶、ブロッ コリー、ピーマン	ケチャップ、洋風 だしの素	●スキムミルク オレンジジュース クッキー	エネルギー 397 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 96 mg
25 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
26 (月)	マーボー豆腐 かむカムサラダ オレンジ ワンタンスープ	●米飯 ●ヨーグルト	ごま油、ワンタンの 皮、砂糖、米	牛乳、絹ごし豆腐、 豚ひき肉、さきい か、ヨーグルト(加 糖)	オレンジ、キャベ ツ、にんじん、ね ぎ、もやし、きゅう り、切り干しだいこ ん	しょうゆ、洋風だ しの素、酒、食 塩、辛し(練 り)、こしょう	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 260 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 11.8 g カルシウム 227 mg
27 (火)	鶏肉のマーマレード焼き チップサラダ キウイフルーツ コンソメスープ	●米飯 ●さつまいものレモン煮	ごまドレッシング、 スナック菓子(ポテ ト系)、片栗粉、砂 糖、米、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン	キャベツ、キウイフ ルーツ、レタス、たま ねぎ、マーマレード、 トマト、きゅうり、に んじん、コーン(冷 凍)、レモン果汁	洋風だしの素、 しょうゆ、食塩	●スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 380 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.8 g カルシウム 169 mg
28 (水)	アスパラ入りカレー 福神漬け コールスローサラダ オレンジ	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)、米	乳酸菌飲料、カルピ ス、豚肉(もも)、ハ ム	オレンジ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 福神漬、グリーンア スパラガス、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 カルピス ビスケット	エネルギー 443 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 17.4 g カルシウム 138 mg
29 (木)	鮭のマリネ もやしとちくわのごま炒め パインヨーグルト かきたま汁	●米飯 ●おぼろ豆腐	油、片栗粉、砂糖、 米	牛乳、さけ、ヨー グルト(無糖)、卵、ち くわ、絹ごし豆腐	パイン缶、にんじ ん、たまねぎ、もや し、黄ピーマン、ね ぎ、ごま、あおのり	しょうゆ、酢、和 風だしの素、酒、 食塩	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 焼き菓子	エネルギー 378 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 17.7 g カルシウム 246 mg
30 (金)	味噌ラーメン 蒸し焼きぎょうざ オレンジ ●枝豆		ゆで中華めん、砂糖	豚肉(肩ロース)、豆 乳	オレンジ、キャベツ、み かん缶、オレンジ濃縮果 汁、もやし、ぶどう濃縮 果汁、たまねぎ、にんじ ん、コーン(冷凍)、粉 かんでん、えだまめ(冷 凍)	しょうゆ	●スキムミルク あじさいゼリー(手作り)	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.3 g カルシウム 74 mg

6 離乳食

こんだて

表

がつ

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
				軟飯 ポークケチャップ 小松菜の揚げワタンスラダ おぼろ豆腐 グレープフルーツ もやしのみそ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 チーズオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ ミニトマト いちご コンソメスープ フルーチェ	焼きそば えびしゅうまい バナナ わかめスープ 離乳食用菓子 麦茶
4	5	6	7	8	9	10
	軟飯 えびフライ パスタサラダ ふりかけ オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	軟飯 ハヤシライス グリーンサラダ ミニトマト キウイフルーツ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 厚焼き玉子 ボイルウィンナー 鶏そぼろ 人参の甘煮 オレンジ 豆乳入り豚汁 ミニロールケーキ 牛乳	軟飯 さわらのみそ焼き キャベツとツナのマヨ和え 揚げさつまいも グレープフルーツ はんぺん汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 鶏天 切り昆布炒め 鮭フレーク もも缶 大根汁 アイスクリーム	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 オレンジジュース
11	12	13	14	15	16	17
	軟飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 チーズ納豆 バナナ わかめ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 肉じゃが ほうれん草のなめたけ和え のりの佃煮 白菜のごま和え オレンジ もやしのみそ汁 ヨーグルト	軟飯 ホイコーロー 春雨の中華和え 枝豆 キウイフルーツ ニラたま汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ ゆでブロッコリー グレープフルーツ コーンスープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 赤魚の煮つけ 炒り豆腐 ふりかけ さつまいものレモン煮 オレンジ 大根汁 離乳食用菓子 ジョア	焼きうどん 肉しゅうまい バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
18	19	20	21	22	23	24
	軟飯 目玉焼き 野菜炒め ミニウィンナー オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	軟飯 肉団子 ポテトのカレー風味揚げ たまごのしょうゆ煮 キウイフルーツ 白菜汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 鶏肉と大根のみそ煮 キャベツの磯和え しらす納豆 たまご豆腐 オレンジ 若竹汁 離乳食用菓子 ジョア	(誕生会ランチ) ロールパン 具たくさんシチュー ツナコーンサラダ ミニトマト フルーツポンチ 麦茶 ケーキ 牛乳	軟飯 赤魚の塩焼き ひじき煮 ふりかけ 煮豆 みかん缶 とうふ汁 フレンチトースト 牛乳	ナポリタン ミニオムレツ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 オレンジジュース
25	26	27	28	29	30	
	軟飯 マーボー豆腐 かむカムサラダ ヨーグルト オレンジ ワタンスープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き チップサラダ さつまいものレモン煮 キウイフルーツ コンソメスープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 アスパラ入りカレー 福神漬け コールスローサラダ ミニゼリー オレンジ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 カルピス	軟飯 鮭のマリネ もやしとちくわのごま炒め おぼろ豆腐 バインヨーグルト かきたま汁 離乳食用菓子 牛乳	みそラーメン 蒸し焼きぎょうざ 枝豆 オレンジ あじさいゼリー(手作り)	

※上段は昼食、下段はおやつです。

6 離乳食

こんだて

表

がつ

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
				軟飯 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜の煮浸し おぼろ豆腐 オレンジ もやしのみそ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 野菜入りオムレツ ブロッコリーとツナの和え物 ミニトマト いちご 野菜スープ フルーチェ	五目うどん かぼちゃ煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
4	5	6	7	8	9	10
	軟飯 白身魚と野菜の煮物 パスタのしょうゆ煮 オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 レタスとトマトのスープ煮 オレンジ みそ汁 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 厚焼き玉子 鶏そぼろ 人参の甘煮 オレンジ 豆乳入り豚汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 赤魚のみそ焼き キャベツとツナ和え さつまいものスープ煮 オレンジ はんぺん汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 ささみと大根の煮込み とうふのあんかけ バナナ 大根汁 ヨーグルト	野菜とパスタの煮込み 蒸し野菜のあんかけ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 オレンジジュース
11	12	13	14	15	16	17
	軟飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 納豆のふきこぼし バナナ わかめ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 肉じゃが ほうれん草の煮浸し 白菜のごま和え オレンジ もやしのみそ汁 ヨーグルト	軟飯 キャベツの炒め煮 春雨の和えもの 枝豆のあらつぶし オレンジ ニラたま汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 マカロニのやわらか煮 ゆでブロッコリー オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 赤魚の煮付け 炒り豆腐 さつまいもの甘煮 オレンジ 大根汁 離乳食用菓子 ジョア	野菜入りうどん かぼちゃの煮物 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
18	19	20	21	22	23	24
	軟飯 玉子焼き 野菜炒め オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	軟飯 ささみのつけ焼き じゃがいもの煮込み たまごのしょうゆ煮 バナナ 白菜汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 鶏肉と大根のみそ煮 キャベツの磯和え しろす納豆のふきこぼし たまご豆腐 オレンジ すまし汁 離乳食用菓子 ジョア	軟飯 お芋のそぼろあんかけ 玉ねぎのトマト煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 赤魚の塩焼き ひじき煮 オレンジ とうふ汁 フレンチトースト 牛乳	野菜とパスタの煮込み さつまいものスープ煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 オレンジジュース
25	26	27	28	29	30	
	軟飯 ささみととうふの煮込み 人参のだし煮 ヨーグルト オレンジ ワンタンスープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 鶏肉とブロッコリーの煮物 青菜の煮浸し さつまいもの甘煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 じゃがいもとアスパラの煮物 キャベツのあんかけ煮 ミニゼリー オレンジ 野菜スープ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 麦茶	軟飯 鮭のしょうゆ焼き とうふのたまごじ バナナヨーグルト かきたま汁 離乳食用菓子 牛乳	かやくうどん かぼちゃのだし煮 枝豆のあらつぶし オレンジ あじさいゼリー(手作り)	

※上段は昼食、下段はおやつです。

6 がつ

離乳食 こんだて 表

中期



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
				おかゆ (5倍) 野菜とささみの煮物 とうふと小松菜の煮浸し オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 野菜のたまごとじ ブロッコリーのやわらか煮 トマトの甘煮 いちご 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	五目うどん かぼちゃ煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
4	5	6	7	8	9	10
	おかゆ 白身魚ととうふの煮物 パスタのやわらか煮込み オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 プレーン果汁	おかゆ ささみと野菜のだし煮 玉ねぎのトマト煮込み オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ 大根のそぼろ煮あんかけ かぼちゃのやわらか煮 人参の甘煮 オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 キャベツのだし煮 さつまいものスープ煮 オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ささみと大根の煮込み とうふのあんかけ バナナ みそ汁 無糖ヨーグルト	野菜とパスタの煮込み 蒸し野菜のあんかけ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
11	12	13	14	15	16	17
	軟飯 赤魚の塩煮 人参のやわらか煮 バナナ みそ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ お芋の煮込み ほうれん草の煮浸し 白菜のだし煮 オレンジ みそ汁 無糖ヨーグルト	おかゆ キャベツのたまごとじ おかゆ さつまいものやわらか煮 オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのだし煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 白身魚の煮付け 大根ととうふの煮物 さつまいものすりつぶし オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 プレーン果汁	野菜入りうどん かぼちゃの煮物 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
18	19	20	21	22	23	24
	おかゆ ブロッコリーのたまごとじ キャベツのやわらか煮 とうふのあんかけ オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ じゃがいもの煮込み 白菜のスープ煮 たまごのすりつぶし バナナ みそ汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 キャベツの炒め煮 ほうれん草としらすの和え物 オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 プレーン果汁	おかゆ お芋のそぼろあんかけ 玉ねぎのトマト煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 赤魚の塩煮 とうふのたまごとじ オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 イオン水	野菜とパスタの煮込み さつまいものスープ煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
25	26	27	28	29	30	
	おかゆ ささみととうふの煮込み 人参のだし煮 無糖ヨーグルト オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 鶏肉とブロッコリーの煮物 青菜の煮浸し さつまいものやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ じゃがいもの煮込み キャベツのあんかけ煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 プレーン果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み とうふのたまごとじ 無糖ヨーグルト バナナ みそ汁 離乳食用菓子 イオン水	かやくうどん かぼちゃのだし煮 オレンジ 離乳食用菓子 麦茶	

※上段は昼食、下段はおやつです。