



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 (土)	ジャージャーめん カラフル塩ナムル バナナ 麦茶	生中華めん、ごま油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ほうれんそう、コーン缶	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	●スキムミルク 麦茶 ビスケット	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.9 g カルシウム 86 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 ボイルウインナー ほうれん草とコーンのソテー オレンジ わかめ汁 ●米飯 ●煮豆	バター、油、米	卵、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、脱脂粉乳、白みそ、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	オレンジ、ほうれんそう、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、食塩	●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 343 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.3 g カルシウム 284 mg
04 (火)	さわらのみそ照り焼き 切り昆布炒め しらす納豆 キウイフルーツ 白菜汁 ●米飯 ●さつまいものレモン煮	砂糖、油、米、さつまいも	アイスクリーム、さわら、納豆、さつま揚げ、白みそ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、ほくさい、こんぶ(煮物用)、もやし、糸こんにゃく、にんじん、しいたけ、しょうが、レモン果汁	しょうゆ、みりん、酒、食塩	●スキムミルク アイスクリーム	エネルギー 355 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 286 mg
05 (水)	肉じゃが ほうれん草のなめたけ和え 鮭フレーク さくらんぼ バナナ(未満児) かきたま汁 ●米飯 ●おぼろ豆腐	じゃがいも、片栗粉、砂糖、米	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、しろさけ(焼)、絹ごし豆腐	ほうれんそう、さくらんぼ(国産)、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、なめたけ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、バナナ	めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 292 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.2 g カルシウム 178 mg
06 (木)	ささみフライ カニ風味サラダ もも缶 コンソメスープ ●米飯 ●煮豆	スナック菓子(ポテト系)、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油、米	乳酸菌飲料ジョア、鶏ささ身、ベーコン、かにかまぼこ、卵、うずら豆(煮豆)	もも缶(白桃)、キャベツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ごま、パセリ	洋風だしの素、食塩、しょうゆ、こしょう	●スキムミルク ●とんがりコーン ジョア スナック	エネルギー 338 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 75 mg
07 (金)	(たなばた行事食) たなばたそうめん 肉団子 ポテトサラダ フルーツポンチ	干しとうめん、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	アイスクリーム、卵、牛乳、ハム、カルピス	にんじん、キウイフルーツ、レタス、もも缶(白桃)、きゅうり、みかん缶、パイナップル、ミニトマト、オクラ、ミックスベジタブル(冷凍)、ごま、刻みのみり、かんてん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	●乳酸菌飲料 アイスクリーム	エネルギー 657 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.8 g カルシウム 218 mg
08 (土)	焼きそば おしぎょうざ 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 せんべい	エネルギー 289 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 7.4 g カルシウム 54 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)	鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 チーズ納豆 バナナ とうふ汁 ●米飯 ●ポークピッツ	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 ●スナック 牛乳 米菓子	エネルギー 324 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 269 mg
11 (火)	冷やし中華 ポテトのカレー風味揚げ みかん缶 麦茶 ●塩ゆで枝豆	じゃがいも、ゆで中華めん、油、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、ハム、卵	みかん缶、きゅうり、えだまめ	冷やし中華のたれ、洋風だしの素、カレー粉、パセリ粉、食塩	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 662 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 40.7 g カルシウム 166 mg
12 (水)	キーマカレー 福神漬け グリーンサラダ オレンジ 乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニゼリー	ごまドレッシング、米	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、トマト、なす、レタス、福神漬、ズッキーニ、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、かんてん(ゼリー状)	カレールウ	●スキムミルク 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 463 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 24.4 g カルシウム 229 mg
13 (木)	鶏のから揚げ 春雨サラダ キウイフルーツ 大根汁 ●米飯 ●たまご豆腐	マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、米	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、ハム、◎いわし(煮干し)、卵豆腐	キウイフルーツ、なめこ、だいこん、みかん缶、きゅうり、ごま、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	●スキムミルク ●せんべい ヨーグルト	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 27.9 g カルシウム 186 mg
14 (金)	野菜炒め 五目たまご焼き ふりかけ オレンジ えのき汁 ●米飯 ●さつまいものレモン煮	油、米、砂糖、さつまいも	牛乳、卵、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、ピーマン、カットわかめ、レモン果汁	焼き肉のたれ、しょうゆ、和風だしの素、食塩、洋風だしの素、こしょう	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 318 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 205 mg
15 (土)	冷やし五目そうめん ちくわ納豆 バナナ 麦茶 干しとうめん、めんづら粉、油 鶏もも肉、ちくわ、挽きわり納豆、油揚げ			オレンジ果汁30%飲料、バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	●スキムミルク オレンジジュース 焼き菓子	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 8.6 g カルシウム 80 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 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 9 脂質 9 カルシウム mg
17 (月)	海の日							エネルギー kcal たんぱく質 9 脂質 9 カルシウム mg
18 (火)	赤魚の塩焼き ひじき煮 のりの佃煮 オレンジ	とうふ汁 ●米飯 ●ヨーグルト	砂糖、米	乳酸菌飲料ジョア、絹ごし豆腐、あこうだい、白みそ、ちくわ、ゆで大豆、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、にんじん、系こんにやく、しいたけ、のり佃煮、ひじき、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 188 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 3.5 g カルシウム 153 mg
19 (水)	ポパイオムレツ ジャーマンポテト キウイフルーツ きのこスープ	●米飯 ●ふりかけ	じゃがいも、油、オリーブ油、米	牛乳、卵、ベーコン、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ	たまねぎ、キウイフルーツ、えのきたけ、にんじん、マッシュルーム缶、しめじ	ケチャップ、食塩、洋風だしの素、パセリ粉、たまごふりかけ、こしょう	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 31.2 g カルシウム 233 mg
20 (木)	(誕生会ランチ) ロコモコ丼 マカロニサラダ ミニゼリー	コンソメスープ	米、マヨネーズ、マカロニ、バター、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、ベーコン、ハム	たまねぎ、かんてん(ゼリー状)、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、みかん缶、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、サニーレタス、パセリ	中濃ソース、ケチャップ、オールスパイス・粉、洋風だしの素、食塩、こしょう	●乳酸菌飲料 ●スナック 牛乳 ケーキ	エネルギー 973 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 43.9 g カルシウム 277 mg
21 (金)	白身魚のフライ・タルタルソース ささみときゅうりの和えもの グレープフルーツ もやしのみそ汁	●米飯 ●トマトマリネ	マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、米、オリーブ油	牛乳、メルルーサ、鶏ささ身、卵、白みそ、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、ねりごま、たまねぎ、ごま、レモン果汁、パセリ、トマト	酢、酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 435 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 24.2 g カルシウム 254 mg
22 (土)	ざる中華 肉しゅうまい バナナ 麦茶		生中華めん、しゅうまいの皮、片栗粉	豚ひき肉	ぶどう天然果汁、バナナ、たまねぎ、ねぎ、刻みのり、しょうが	めんつゆ・ストレート、酒、しょうゆ、食塩	●スキムミルク ぶどうジュース ウエハース	エネルギー 424 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 7.1 g カルシウム 37 mg
23 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 9 脂質 9 カルシウム mg
24 (月)	ツナマヨフライ 中華風キャベツサラダ バナナ わかめ汁	●米飯 ●納豆	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、卵、白みそ、◎いわし(煮干し)、納豆	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ミニトマト、きゅうり、しょうが、カットわかめ	酢、しょうゆ、食塩、こしょう	●スキムミルク ●かつばえびせん ミロ入りスキムミルク クッキー	エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 399 mg
25 (火)	具だくさんマーボーどうふ 春雨の中華和え みかんヨーグルト ワンタンスープ	●米飯 ●ふりかけ	はるさめ、ワンタンの皮、米	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、ハム	とうもろこし、みかん缶、キャベツ、にんじん、ねぎ、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ごま	冷やし中華のたれ、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、たまごふりかけ	●スキムミルク ゆでとうもろこし	エネルギー 369 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 116 mg
26 (水)	夏野菜カレー 福神漬け コールスローサラダ メロン	乳酸菌飲料 ●米飯 ●ゆでブロッコリー	じゃがいも、フレンチドレッシング(白)、砂糖、米	乳酸菌飲料、牛乳、豚肉(もも)、生クリーム、ハム、ゼラチン	メロン(緑肉)、キャベツ、たまねぎ、トマト、なす、にんじん、かぼちゃ、福神漬、きゅうり、コーン缶、ブロッコリー	カレールウ	●スキムミルク バニラババロア	エネルギー 447 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 21.8 g カルシウム 130 mg
27 (木)	(なつまつりランチ) 焼きそば たこ焼き 鶏のから揚げ	フランクフルト ポークピッツ(未満児) ミニゼリー 麦茶	ゆで中華めん、油、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、コーンフレーク、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、ウインナーソーセージ、豚肉(もも)	バナナ、かんてん(ゼリー状)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	濃厚ソース、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん	●乳酸菌飲料 ●ビスケット チョコバナナ	エネルギー 1096 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 74.1 g カルシウム 81 mg
28 (金)	タンドリーチキン チョレギサラダ オレンジ コンソメスープ	●米飯 ●たまごどうふ	片栗粉、砂糖、ごま油、米	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、卵豆腐	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、刻みのり、ごま、レモン果汁、パセリ、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩、カレー粉、こしょう	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 320 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 202 mg
29 (土)	和風スパゲティ ナゲット バナナ 麦茶		スパゲティ	チキンナゲット、ベーコン	バナナ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、マッシュルーム缶、刻みのり	めんつゆ・ストレート、ケチャップ	●スキムミルク 麦茶 せんべい	エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 46 mg
30 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 9 脂質 9 カルシウム mg
31 (月)	親子煮 ブロッコリーのツナ和え すいか 大根汁	●米飯 ●おぼろどうふ	砂糖、米	アイスクリーム、卵、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、白みそ、なると、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ソフト豆腐	すいか、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、系こんにやく、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ●ビスケット アイスクリーム	エネルギー 376 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 207 mg

7
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
						五目うどん かぼちゃ煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
2	3	4	5	6	7	8
	おかゆ (5倍) とうふのたまごとじ ほうれん草の煮浸し オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 プレーン果汁	おかゆ 白身魚と白菜の煮込み しらすとさつま芋のだし煮 納豆のふきこぼし オレンジ みそ汁 無糖ヨーグルト	おかゆ 肉じゃが ほうれん草のたまごあんかけ とうふ煮 バナナ みそ汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ささみと野菜の煮物 キャベツのだし煮 オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	たまごとじそうめん お芋のスープ煮込み バナナ 麦茶 無糖ヨーグルト	かやくうどん ブロッコリーのスープ煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
9	10	11	12	13	14	15
	おかゆ 赤魚の塩煮 人参ととうふのあんかけ 納豆のふきこぼし バナナ みそ汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	五目うどん お芋とささみのやわらか煮 オレンジ 麦茶 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ 野菜のそぼろあんかけ なすのトマト煮込み オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 大根のやわらか煮 オレンジ みそ汁 無糖ヨーグルト	おかゆ 白身魚の煮付け 五目たまご焼き 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 お芋のやわらか煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
16	17	18	19	20	21	22
	海の日	おかゆ 赤魚の塩煮 とうふのたまごとじ 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 玉ねぎのたまごあんかけ じゃがいものやわらか煮 オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 プレーン果汁	おかゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツのトマト煮 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 白身魚と野菜の煮物 ささみと青菜のあんかけ オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 イオン水	五目うどん かぼちゃのスープ煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
23	24	25	26	27	28	29
	おかゆ とうふのたまごとじ キャベツのあんかけ煮 納豆のふきこぼし バナナ みそ汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 白身魚の野菜煮込み 炒りとうふ バナナヨーグルト 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ じゃがいものやわらか煮 なすとかぼちゃのそぼろ煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 プレーン果汁	野菜入りうどん 鶏肉とキャベツの煮込み オレンジ 麦茶 バナナ	おかゆ 野菜と鶏肉のやわらか煮 にんじんのだし煮 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	野菜とパスタの煮込み 玉ねぎとかぼちゃのマッシュ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
30	31					
	おかゆ 鶏肉とブロッコリーの煮物 大根のやわらか煮 バナナ みそ汁 無糖ヨーグルト					

※上段は昼食、下段はおやつです。