



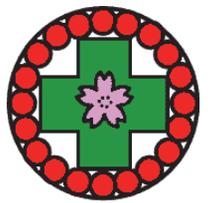
日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (金)	二色丼 中華風たたききゅうり オレンジ 豚汁	●煮豆 米、ごま油、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、うずら豆(煮豆)	オレンジ、きゅうり、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 620 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 27.6 g カルシウム 246 mg
02 (土)	焼きうどん えびしゅうまい 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 米菓子	エネルギー 357 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 13.9 g カルシウム 43 mg
03 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
04 (月)	白身魚フライ マカロニサラダ オレンジ かきたま汁	●米飯 ●ふりかけ 米、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、油、小麦粉、片栗粉、砂糖	メルルーサ、卵、脱脂粉乳、ハム	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、素、たまごふりかけ	●スキムミルク ●ビスケット スキムミルク 焼き菓子	エネルギー 650 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 24.0 g カルシウム 341 mg
05 (火)	さけのコーンマヨ焼き カラフル塩ナムル キウイフルーツ はんぺん汁	●米飯 ●たまご豆腐 米、バター、焼ふ、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、ごま油、油	牛乳、さけ、白みそ、かにかまぼこ、はんぺん、油揚げ、◎いわし(煮干し)、粉チーズ、卵豆腐	キウイフルーツ、もやし、にんじん、コーン缶、ほうれんそう	食塩	●スキムミルク 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 588 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 22.9 g カルシウム 210 mg
06 (水)	鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ グレープフルーツ なすのみそ汁	●米飯 ●さつまいものレモン煮 米、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、さつまいも	鶏もも肉、カルピス、白みそ、ハム、油揚げ、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、マーマレード、なす、ブロッコリー、きゅうり、えのきたけ、みかん缶、ごま、レモン果汁	しょうゆ	●スキムミルク カルピス クッキー	エネルギー 690 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.5 g カルシウム 107 mg
07 (木)	エビフライカレー 福神漬け 野菜サラダ もも缶	乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニトマト 米、じゃがいも、ごまドレッシング	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)	たまねぎ、もも缶(白桃)、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 ●ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 661 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.5 g カルシウム 222 mg
08 (金)	チーズオムレツ ブロッコリーのツナ和え オレンジ コンソメスープ	●米飯 ●ヨーグルト 米、スナック菓子(ポテト系)、オリーブ油	牛乳、卵、ベーコン、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、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、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、洋風だし、素、食塩、こしょう	●スキムミルク 牛乳 スナック	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 30.4 g カルシウム 255 mg
09 (土)	ナポリタン ナゲット バナナ 麦茶	スパゲティ、オリーブ油	チキンナゲット、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム缶	ケチャップ	●スキムミルク 麦茶 焼き菓子	エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 68 mg
10 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
11 (月)	赤魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 のりの佃煮 バナナ	とうふ汁 ●米飯 ●ポークピッツ ●さつまいものレモン煮 米	あこうだい、脱脂粉乳、絹ごし豆腐、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ウイナナーソーセージ	バナナ、なめこ、にんじん、のり佃煮、切り干しだいこん	しょうゆ、酒、和風だし、素	●スキムミルク ●かっぱえびせん ミロ入りスキムミルク クッキー	エネルギー 487 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 6.0 g カルシウム 396 mg
12 (火)	マーボー豆腐 棒々鶏 もも缶 わかめスープ	●米飯 ●ゆでブロッコリー 米、油、砂糖	絹ごし豆腐、牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ささ身、鶏ひき肉	もも缶(白桃)、きゅうり、いちご、ねぎ、ねぎごま、ごま、カットわかめ、ブロッコリー	しょうゆ、洋風だし、素、酢、酒、食塩	●スキムミルク フルーチェ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.4 g カルシウム 253 mg
13 (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 ●ミニゼリー 米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、しらす干し、白みそ	オレンジ、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、焼きのり、カットわかめ、かんてん(ゼリー状)	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 8.2 g カルシウム 216 mg
14 (木)	肉団子 ポテトのカレー風味揚げ なし 白菜汁	●米飯 ●たまごのしょうゆ煮 じゃがいも、米、片栗粉、油	ヨーグルト(加糖)、白みそ、◎いわし(煮干し)、卵	なし、はくさい、レタス、にんじん、えのきたけ、ごま	洋風だし、素、めんつゆ・3倍濃縮、カレー粉、パセリ粉	●スキムミルク ●とんがりコーン ヨーグルト	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.6 g カルシウム 330 mg
15 (金)	チキンかつ かにかまサラダ オレンジ なめこ汁	●米飯 ●さつまいものレモン煮 米、ごまドレッシング、パン粉、油、小麦粉、砂糖、さつまいも	牛乳、鶏ささ身、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、白みそ、かにかまぼこ、卵、◎いわし(煮干し)	オレンジ、トマト、なめこ、ブロッコリー、赤ピーマン、レモン果汁	濃厚ソース	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 578 kcal たんぱく質 29.3 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		
16 (土)	焼きそば 肉しゅうまい バナナ わかめスープ		ゆで中華めん、油	卵、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、食塩	●スキムミルク 麦茶 せんべい	エネルギー 321 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 8.9 g カルシウム 65 mg
17 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
18 (月)	敬老の日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
19 (火)	鮭の塩焼き ひじき煮 チーズ納豆 みかん缶	とうふ汁 ●米飯 ●ポークピッツ	米、砂糖	牛乳、さけ(塩)、絹ごし豆腐、納豆、白みそ、ゆで大豆、ちくわ、スライスチーズ、◎いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	みかん缶、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風だし、素	●スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 542 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 17.9 g カルシウム 276 mg
20 (水)	肉じゃが かむかみサラダ 鮭フレーク オレンジ	玉ねぎ汁 ●米飯 ●たまごどうふ	米、じゃがいも、ごま油、砂糖	乳酸菌飲料ジョア、豚肉(肩ロース)、しろさけ(焼)、米みそ(淡色辛みそ)、さきいか、卵豆腐	たまねぎ、オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、糸こんにゃく、もやし、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいごん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酒、食塩、辛し(練り)、こしょう	●スキムミルク ジョア せんべい	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 7.7 g カルシウム 104 mg
21 (木)	(誕生会ランチ) しょうゆラーメン 焼きぎょうざ フルーツポンチ		生中華めん	牛乳、豚肉(肩ロース)、カルピス	キャベツ、もも缶(白桃)、たまねぎ、もやし、キウイフルーツ、にんじん、みかん缶、かんてん(ゼリー状)	しょうゆ	●スキムミルク ●スナック 牛乳 ケーキ	エネルギー 863 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 37.7 g カルシウム 243 mg
22 (金)	チキンカレー 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、米、フレンチドレッシング(白)	牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉、ハム	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)	カレールー	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 639 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 22.2 g カルシウム 221 mg
23 (土)	秋分の日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
24 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
25 (月)	目玉焼き パスタサラダ ポイルウインナー バナナ	とうふ汁 ●米飯 ●ヨーグルト	米、マカロニ・スパゲティ、ごまドレッシング、油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、白みそ、ハム、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	バナナ、えのきたけ、きゅうり、すりごま	しょうゆ、青じそドレッシング	●スキムミルク ●せんべい 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 686 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 30.2 g カルシウム 242 mg
26 (火)	赤魚の煮つけ ほうれん草のなめたけ和え ごま昆布 オレンジ	大根汁 ●米飯 ●たまごのしょうゆ煮	米、砂糖	あかうお、白みそ、生クリーム、◎いわし(煮干し)、卵	オレンジ、ほうれん草、なめたけ、だいごん、なめこ、こんぶ佃煮、もも缶(黄桃)、みかん缶、しょうが	しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク プリンアラモード	エネルギー 496 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 12.8 g カルシウム 168 mg
27 (水)	鶏のから揚げ チップサラダ グレープフルーツ コンソメスープ	●米飯 ●おぼろどうふ	米、スナック菓子(ポテト系)、片栗粉、ごまドレッシング、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、ソフト豆腐	グレープフルーツ、キャベツ、レタス、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが、パセリ	しょうゆ、みりん、酒、洋風だし、食塩、こしょう	●スキムミルク 牛乳 スナック	エネルギー 722 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 32.5 g カルシウム 175 mg
28 (木)	具だくさんシチュー ツナコーンサラダ オレンジ 乳酸菌飲料	●米飯 ●ミニゼリー	米、じゃがいも、ごまドレッシング	乳酸菌飲料ジョア、乳酸菌飲料、牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、にんじん、レタス、しめじ、きゅうり、しいたけ、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、かんてん(ゼリー状)	乳酸菌飲料	●スキムミルク ●かっぱえびせん ジョア 焼き菓子	エネルギー 622 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 175 mg
29 (金)	(お月見ランチ) 月見オムライス 焼きスコッチエッグ ミニグラタン	うさちゃんゼリー オニオンスープ	米、ホットケーキ粉、砂糖、コーンフレーク、油	牛乳、卵、豚ひき肉、カルピス、ハム、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ、ゼラチン	りんご果汁30%飲料、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)	ケチャップ、オールスパイス・粉、洋風だし、食塩、パセリ粉	●乳酸菌飲料 牛乳 お月見まんじゅう	エネルギー 923 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 35.2 g カルシウム 442 mg
30 (土)	(運動会) サンドイッチ バナナ りんごジュース		サンドイッチパン		りんご果汁30%飲料、バナナ		●スキムミルク 麦茶 クッキー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 7.7 g カルシウム 43 mg

9
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

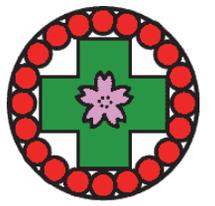
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					二色丼 中華風たたききゅうり 煮豆 オレンジ 豚汁 離乳食用菓子 牛乳	焼きうどん えびしゅうまい バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
3	4	5	6	7	8	9
	軟飯 白身魚フライ マカロニサラダ ふりかけ オレンジ かきたま汁 離乳食用菓子 スキムミルク	軟飯 さけのコーンマヨ焼き カラフル塩ナムル たまご豆腐 キウイフルーツ はんぺん汁 手作りお麩ラスク 牛乳	軟飯 鶏肉のマーメレード焼き 春雨サラダ さつまいものレモン煮 グレープフルーツ なすのみそ汁 離乳食用菓子 カルピス	軟飯 エビフライカレー 野菜サラダ ミニトマト もも缶 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 チーズオムレツ ブロッコリーのツナ和え ヨーグルト オレンジ コンソメスープ 離乳食用菓子 牛乳	ナポリタン ナゲット バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
10	11	12	13	14	15	16
	軟飯 赤魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 のりの佃煮 ポークビッツ バナナ とうふ汁 離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	軟飯 マーボー豆腐 棒々鶏 ゆでブロッコリー もも缶 わかめスープ フルーチェ	軟飯 鶏肉と大根のみそ煮 キャベツの磯和え しらす納豆 ミニゼリー オレンジ 若竹汁 離乳食用菓子 牛乳	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 なし 白菜汁 ヨーグルト	軟飯 チキンかつ かにかまサラダ さつまいものレモン煮 オレンジ なめこ汁 離乳食用菓子 牛乳	焼きそば 肉しゅうまい バナナ わかめスープ 離乳食用菓子 麦茶
17	18	19	20	21	22	23
	敬老の日	軟飯 鮭の塩焼き ひじき煮 チーズ納豆 ポークビッツ みかん缶 とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 肉じゃが かむカムサラダ 鮭フレーク たまご豆腐 オレンジ 玉ねぎ汁 離乳食用菓子 ジョア	(誕生会ランチ) しょうゆラーメン 焼きぎょうざ フルーツポンチ ケーキ 牛乳	軟飯 チキンカレー 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	秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
	軟飯 目玉焼き パスタサラダ ボイルウィンナー ヨーグルト バナナ とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 赤魚の煮つけ ほうれん草のなめたけ和え ごま昆布 たまごのしょうゆ煮 オレンジ 大根汁 プリンアラモード	軟飯 鶏のから揚げ チップサラダ おぼろ豆腐 グレープフルーツ コンソメスープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 具だくさんシチュー ツナコーンサラダ ミニゼリー オレンジ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 ジョア	(お月見ランチ) 月見オムライス 焼きスコッチエッグ ミニグラタン うさちゃんゼリー オニオンスープ お月見まんじゅう 牛乳	サンドイッチ バナナ りんごジュース 離乳食用菓子 麦茶

※上段は昼食、下段はおやつです。

9
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
					二色丼 (おかゆ (5倍)) 鶏そぼろ・炒り卵 きゅうりの和え物 オレンジ 豚汁 離乳食用菓子 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
3	4	5	6	7	8	9
	おかゆ 白身魚のソテー マカロニときゅうりの和え物 オレンジ かきたま汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ さけのしょうゆ焼き ほうれん草と人参の煮浸し たまご豆腐 キウイフルーツ 人参のみそ汁 無糖ヨーグルト	おかゆ 鶏肉と野菜の煮込み 春雨ときゅうりのごま和え さつまいもの甘煮 オレンジ なすのみそ汁 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ 肉じゃが 青菜の煮浸し ミニトマト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ オムレツ ブロッコリーのツナ和え 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 牛乳	野菜入りパスタの煮込み 人参のやわらか煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
10	11	12	13	14	15	16
	おかゆ 赤魚の塩煮 切り干し大根のやわらか煮 バナナ とうふ汁 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ とうふのそぼろ煮 ささみときゅうりの和え物 ゆでブロッコリー オレンジ 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 キャベツの磯和え しらす納豆のふきこぼし オレンジ すまし汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ お芋のやわらか煮 白菜とレタスのあんかけ煮 たまごのだし煮 オレンジ 人参のみそ汁 無糖ヨーグルト	おかゆ チキンのトマト煮込み ブロッコリーとツナの和え物 さつまいもの甘煮 オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	五目うどん キャベツのだし煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
17	18	19	20	21	22	23
	敬老の日	おかゆ 鮭の塩煮 人参の煮物 納豆のふきこぼし オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 肉じゃが 人参のごま和え たまご豆腐 オレンジ 玉ねぎ汁 離乳食用菓子 麦茶	かやくうどん キャベツの旨煮 キウイフルーツ 無糖ヨーグルト	おかゆ 肉じゃが風煮込み キャベツと人参のあんかけ キウイフルーツ 野菜スープ 離乳食用菓子 牛乳	秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
	おかゆ 卵焼き パスタときゅうりのごま和え 無糖ヨーグルト バナナ とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 赤魚の煮つけ ほうれん草の煮浸し たまごのだし煮 オレンジ 大根汁 無糖ヨーグルト	おかゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 青菜のトマト煮 おぼろ豆腐 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 野菜とひき肉のミルク煮 ポテトとツナの煮物 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ 野菜のそぼろあんかけ 卵の炒めもの 無糖ヨーグルト オニオンスープ 離乳食用菓子 牛乳	かやくうどん バナナ りんごジュース 離乳食用菓子 麦茶

※上段は昼食、下段はおやつです。