



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 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 9g 脂質 9g カルシウム mg
02 (月)	鮭の塩焼き 切り昆布炒め チーズ納豆 バナナ	なめこ汁 ●米飯 ●ポークピッツ	米、スナック菓子(ポテト系)、油	さけ(塩)、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、納豆、白みそ、さつま揚げ、スライスチーズ、◎いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	バナナ、こんぶ(煮物用)、なめこ、系こんにゃく、にんじん、しいたけ	●スキムミルク ●ビスケット スキムミルク スナック	エネルギー 659 kcal たんぱく質 35.7g 脂質 17.3g カルシウム 509mg
03 (火)	肉団子 ポテトのカレー風味揚げ オレンジ 白菜汁	●米飯 ●たまごのしょうゆ煮	じゃがいも、米、片栗粉、油	牛乳、卵、白みそ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、はくさい、レタス、にんじん、えのきたけ、ごま	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.7g カルシウム 343mg
04 (水)	(秋の味覚を食べよう) なし きのこ入り炊き込みごはん さんまの塩焼き 厚焼きたまご	さつま汁 ●煮豆	米、さつまいも(皮付)、ごまドレッシング	牛乳、さんま、卵、豚肉(ばら)、鶏もも肉、白みそ、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	なし、にんじん、だいこん、ブロッコリー、ねぎ、しめじ、しいたけ、ごぼう	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 796 kcal たんぱく質 36.9g 脂質 41.2g カルシウム 287mg
05 (木)	親子煮 かむカムサラダ キウイフルーツ はんぺん汁	●米飯 ●トマトマリネ	米、ごま油、砂糖、オリーブ油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、はんぺん、さきいか、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、系こんにゃく、もやし、きゅうり、しいたけ、チンゲンサイ、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん、レモン果汁、パセリ、トマト	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 クッキー	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.8g カルシウム 234mg
06 (金)	タンドリーチキン チップサラダ りんご オニオンスープ	●米飯 ●えのきのしょうゆ煮	米、ごまドレッシング、スナック菓子(ポテト系)、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(加糖)、ヨーグルト(無糖)	りんご、バナナ、たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)、レモン果汁、にんにく、えのきたけ	●スキムミルク フルーツ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 25.1g 脂質 13.4g カルシウム 162mg
07 (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	りんご天然果汁、バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム缶	●スキムミルク りんごジュース 焼き菓子	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.6g 脂質 18.5g カルシウム 84mg
08 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 9g 脂質 9g カルシウム mg
09 (月)	スポーツの日						エネルギー kcal たんぱく質 9g 脂質 9g カルシウム mg
10 (火)	赤魚の煮つけ きんぴらごぼう ふりかけ バナナ	かきたま汁 ●米飯 ●ブロッコリーのおかか和え	米、砂糖、片栗粉	牛乳、あかうお、卵、かつお節	バナナ、ごぼう、系こんにゃく、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、れんこん、ごま、しょうが、ブロッコリー	●スキムミルク 牛乳 揚げ煎餅	エネルギー 516 kcal たんぱく質 26.0g 脂質 13.5g カルシウム 194mg
11 (水)	チキンかつ ツナコーンサラダ キウイフルーツ わかめスープ	●米飯 ●鮭フレック	米、ごまドレッシング、パン粉、油、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶、ハム、卵、しろさけ(焼)	キウイフルーツ、レタス、トマト、もやし、ねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 580 kcal たんぱく質 28.6g 脂質 19.2g カルシウム 238mg
12 (木)	マーボー豆腐 ちくわの磯辺揚げ オレンジ 大根汁	●米飯 ●キャベツの炒め煮	米、てんぷら粉、油	牛乳、絹ごし豆腐、ちくわ、ウインナーソーセージ、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、だいこん、なめこ、ねぎ、あおさ、キャベツ	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 米菓子	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 23.0g カルシウム 252mg
13 (金)	さけのちゃんちゃん焼き ブロッコリーのツナ和え ふりかけ パインヨーグルト	はんぺん汁 ●米飯 ●ミニゼリー	米、コーンフレーク、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、さけ、ツナ油漬缶、白みそ、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、パイン缶、にんじん、ブロッコリー、しめじ、かんてん(ゼリー状)	●スキムミルク チョコバナナ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 11.9g カルシウム 173mg
14 (土)	五目うどん キャベツの塩昆布和え オレンジ 麦茶		干しうどん	卵、鶏もも肉(皮付き)	キャベツ、オレンジ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、干ししいたけ、こんぶ(だし用)	●スキムミルク 麦茶 せんべい	エネルギー 347 kcal たんぱく質 14.5g 脂質 6.9g カルシウム 79mg
15 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 9g 脂質 9g カルシウム 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 (月)	赤魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 ふりかけ バナナ	かきたま汁 ●米飯 ●ポークビッツ	米、片栗粉	あこうだい、脱脂粉乳、卵、油揚げ、ウイナーソーセージ	バナナ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん	しょうゆ、和風だしの素、酒、みりん、食塩	●スキムミルク ●ビスケット ミロ入りスキムミルク 焼き菓子	エネルギー 518 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 7.8 g カルシウム 387 mg
17 (火)	(舞戸保育所ありがとうパーティー) (カレーバイキング) ポークカレーライス おたのしみトッピング(カレー)	サラダアラカルト フルーツ(オレンジ・キウイ他) いろいろジュース	じゃがいも、米、ごまドレッシング	カルピス、豚肉(もも)、卵、ウイナーソーセージ、魚肉ハム、ツナ油漬缶	ぶどう果汁10%飲料、オレンジ果汁30%飲料、りんご果汁30%飲料、たまねぎ、キウイフルーツ、かんてん(ゼリー製)、パササ、みかん缶、にんじん、オレンジ、もも缶(白桃)、西洋なし缶、レタス、福神漬、ハイン缶、ミニトマト、ブロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍)	カレールウ、ノンオイル和風ドレッシング	●乳酸菌飲料 噴水サイダーフルーツポンチ	エネルギー 911 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 26.6 g カルシウム 141 mg
18 (水)	牛皿 もやしのナムル たくあん漬け オレンジ	とうふとわかめのみそ汁 ●米飯 ●人参の甘煮	米、油、ごま油、砂糖、バター	乳酸菌飲料ジョア、牛肉(ばら)、絹ごし豆腐、白みそ、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、オレンジ、もやし、系こんにゃく、だいこん(たくあん)、にんじん、カットわかめ、ごま	しょうゆ、みりん、食塩	●スキムミルク ジョア 焼き菓子	エネルギー 617 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 29.8 g カルシウム 141 mg
19 (木)	(誕生会ランチ) 味噌チャーシューめん 蒸し焼きぎょうざ 柿		ゆで中華めん、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)	かき、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	しょうゆ、酒、みりん	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 ケーキ	エネルギー 685 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 31.2 g カルシウム 179 mg
20 (金)	おでん 中華風たたききゅうり ふりかけ バナナ	●米飯 ●ゆでブロッコリー	米、ごま油、砂糖	牛乳、卵、ウイナーソーセージ、ちくわ、ホイップクリーム、生揚げ、油揚げ	バナナ、きゅうり、だいこん、板こんにゃく、ごま、ブロッコリー	しょうゆ、酢、食塩、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 ミニロールケーキ	エネルギー 696 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 31.7 g カルシウム 261 mg
21 (土)	ミートソーススパゲティ ミニオムレツ みかん缶 麦茶		スパゲティ、小麦粉、バター、オリーブ油	牛乳チーズオムレツ用、カルピス、豚ひき肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、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 カルピス クッキー	エネルギー 429 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.0 g カルシウム 116 mg
22 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
23 (月)	鮭の塩焼き 野菜炒め 納豆 バナナ	とうふ汁 ●米飯 ●ミートボール	米、油	牛乳、絹ごし豆腐、さけ(塩)、豚肉(ロース)、白みそ、油揚げ、挽きわり納豆、◎いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	焼き肉のたれ、しょうゆ	●スキムミルク ●スナック 牛乳 焼き菓子	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.9 g カルシウム 238 mg
24 (火)	鶏のから揚げ ポテトサラダ 洋なし缶 きのこのスープ	●米飯 ●たまご豆腐	米、じゃがいも、マヨネーズ、スナック菓子(ポテト系)、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、卵豆腐	なし、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、しめじ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、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 752 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 38.6 g カルシウム 151 mg
25 (水)	根菜入りキーマカレー 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 ●ミニトマト	米、フレンチドレッシング(白)	乳酸菌飲料ジョア、乳酸菌飲料、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、かぼちゃ、福神漬、れんこん、きゅうり、しいたけ、コーン缶、ミニトマト	カレールウ	●スキムミルク ジョア せんべい	エネルギー 624 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 19.0 g カルシウム 124 mg
26 (木)	(ハロウィーン行事食) ケチャップライスボール かぼちゃ型ハンバーグ ブロッコリーサラダ	フルーツカクテル かぼちゃのポターージュ	米、ごまドレッシング、砂糖、バター	牛乳、卵、とろけるチーズ	かぼちゃ、バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、もも缶(白桃)、みかん缶、パイン缶、にんじん、西洋なし缶、コーン(冷凍)、焼きのり、パセリ	ケチャップ、濃厚ソース、洋風だしの素	●乳酸菌飲料 ●かっぱえびせん ハロウィンプリン	エネルギー 639 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.6 g カルシウム 238 mg
27 (金)	筑前煮 キャベツのなめたけ和え ふりかけ オレンジ	なめこ汁 ●米飯 ●さつまいものレモン煮	米、砂糖、さつまいも	絹ごし豆腐、カルピス、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、凍り豆腐、◎いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、なめたけ、板こんにゃく、なめこ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、しいたけ、れんこん、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁	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 カルピス せんべい	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 7.3 g カルシウム 156 mg
28 (土)	きつねうどん 肉しゅうまい バナナ 麦茶		干しうどん、砂糖	油揚げ	ぶどう天然果汁、バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	●スキムミルク ぶどうジュース クッキー	エネルギー 485 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.8 g カルシウム 91 mg
29 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
30 (月)	メンチカツ マカロニサラダ バナナ かきたま汁	●米飯 ●ポークビッツ	米、マヨネーズ、マカロニ、スナック菓子(ポテト系)、油、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、ハム、ウイナーソーセージ	バナナ、きゅうり、みかん缶、ねぎ	しょうゆ、濃厚ソース、和風だしの素、食塩	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 スナック	エネルギー 743 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 32.5 g カルシウム 183 mg
31 (火)	秋野菜入りシチュー 野菜サラダ みかん缶 乳酸菌飲料	●米飯 ●ゆでブロッコリー	米、じゃがいも、さつまいも(皮付)、ごまドレッシング、油	牛乳、乳酸菌飲料、鶏ひき肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん、レタス、しめじ、きゅうり、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、ブロッコリー		●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 628 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.8 g カルシウム 320 mg

10
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	7
	軟飯 鮭の塩焼き 切り昆布炒め チーズ納豆 ポークビッツ バナナ なめこ汁 離乳食用菓子 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 オレンジ 白菜汁 離乳食用菓子 牛乳	(秋の味覚を食べよう) きのこ入り炊き込みごはん さんまの塩焼き 厚焼きたまご 煮豆 なし さつま汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 親子煮 かむカムサラダ トマトマリネ キウイフルーツ はんぺん汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 タンドリーチキン チップサラダ えのきのしょうゆ煮 りんご オニオンスープ フルーチェ	ナポリタン ナゲット バナナ 麦茶 離乳食用菓子 りんごジュース
8	9	10	11	12	13	14
	スポーツの日	軟飯 赤魚の煮つけ きんぴらごぼう ふりかけ ブロッコリーのおかか和え バナナ かきたま汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 チキンかつ ツナコーンサラダ 鮭フレーク キウイフルーツ わかめスープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 マーボー豆腐 ちくわの磯辺揚げ キャベツの炒め煮 オレンジ 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 さけのちゃんちゃん焼き ブロッコリーのツナ和え ふりかけ ミニゼリー バインヨーグルト はんぺん汁 チョコバナナ	五目うどん キャベツの塩昆布和え オレンジ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
15	16	17	18	19	20	21
	軟飯 赤魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 ふりかけ ポークビッツ バナナ かきたま汁 離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	(舞戸保育所 ありがとうパーティー) ポークカレーライス サラダアラカルト フルーツ ジュース フルーツポンチ	軟飯 牛皿 もやしのナムル たくあん漬け 人参の甘煮 オレンジ とうふとわかめのみそ汁 離乳食用菓子 ジョア	(誕生会ランチ) 味噌チャーシュー麺 蒸し焼きぎょうざ 柿 ケーキ 牛乳	軟飯 おでん 中華風たたききゅうり ふりかけ ゆでブロッコリー バナナ ミニロールケーキ 牛乳	ミートソーススパゲティ ミニオムレツ みかん缶 麦茶 離乳食用菓子 カルビス
22	23	24	25	26	27	28
	軟飯 鮭の塩焼き 野菜炒め 納豆 ミートボール バナナ とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ たまご豆腐 洋なし缶 きのこのスープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 根菜入りキーマカレー コールスローサラダ ミニトマト キウイフルーツ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 ジョア	(ハロウィーン行事食) ケチャップライスボール かぼちゃ型ハンバーグ ブロッコリーサラダ フルーツカクテル かぼちゃのポタージュ ハロウィンプリン	軟飯 筑前煮 キャベツのなめたけ和え ふりかけ さつまいものレモン煮 オレンジ なめこ汁 離乳食用菓子 カルビス	きつねうどん 肉しゅうまい バナナ 麦茶 離乳食用菓子 ぶどうジュース
29	30	31				
	軟飯 メンチカツ マカロニサラダ ポークビッツ バナナ かきたま汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 秋野菜入りシチュー 野菜サラダ ゆでブロッコリー みかん缶 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 牛乳				

※上段は昼食、下段はおやつです。

10
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	7
	おかゆ (5倍かゆ) 鮭の塩煮 人参の煮物 納豆のふきこぼし バナナ とうふのみそ汁	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	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み さつま芋と鶏肉の煮物 オレンジ 大根汁	おかゆ 親子煮風あんかけ 人参のトマト煮 キウイフルーツ 野菜スープ	おかゆ ささみと野菜の煮込み レタスと人参のあんかけ りんご煮 野菜スープ	野菜入りパスタの煮込み かぼちゃの甘煮 バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 りんごジュース
8	9	10	11	12	13	14
	スポーツの日	おかゆ 白身魚の煮つけ 人参のきんぴら風煮込み ゆでブロッコリー バナナ かきたま汁	おかゆ ささみと野菜の煮物 レタスとツナのトマト煮 キウイフルーツ 野菜スープ	おかゆ とうふとキャベツのあんかけ 大根のやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜のみそ煮 ブロッコリーのツナ和え 無糖ヨーグルト オレンジ 人参のみそ汁	五目うどん キャベツのだし煮 オレンジ 麦茶
		離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	バナナ	離乳食用菓子 麦茶
15	16	17	18	19	20	21
	おかゆ 赤魚の塩煮 人参のたまごとじ バナナ 玉ねぎのみそ汁	おかゆ 肉じゃが風煮込み レタスとツナの黄身のせ キウイフルーツ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み 人参のだし煮 オレンジ とうふ汁	かやくうどん かぼちゃの甘煮 バナナ	おかゆ ささみと大根の煮物 ブロッコリーのたまごとじ バナナ 野菜スープ	そぼろ入りパスタの煮込み ブロッコリーのあんかけ バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	バナナ	離乳食用菓子 牛乳	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
22	23	24	25	26	27	28
	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み キャベツのやわらか煮 納豆のふきこぼし バナナ とうふ汁	おかゆ ささみと人参の煮物 お芋と玉ねぎのあんかけ オレンジ 野菜スープ	おかゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃのやわらか煮 ミニトマト キウイフルーツ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーの黄身かけ バナナ 野菜スープ	おかゆ ささみと野菜のやわらか煮 キャベツととうふの煮込み さつまいも煮 オレンジ 人参のみそ汁	五目うどん かぼちゃのだし煮 バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
29	30	31				
	おかゆ 白身魚と野菜のあんかけ マカロニと人参のたまごとじ バナナ 野菜スープ	おかゆ 野菜とひき肉のミルク煮 お芋のやわらか煮 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	離乳食用菓子 牛乳				

※上段は昼食、下段はおやつです。