

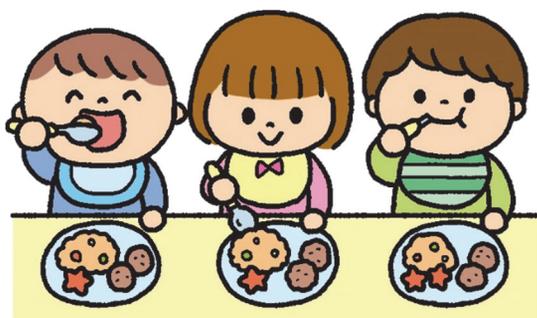


日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (水)	親子煮 ●米飯 かむカムサラダ ●かぼちゃ煮 オレンジ わかめ汁	米、ごま油、砂糖	牛乳、卵、絹ごし豆腐、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、さきいか、◎いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、系こんにゃく、もやし、にんじん、きゅうり、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん、カットわかめ、かぼちゃ	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、食塩、辛し(練り)、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 460 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 252 mg
02 (木)	豚丼 もやしのごま酢あえ バナナ そうめん汁	米、干しそうめん、油、天かす、砂糖	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	オレンジ果汁30%飲料、バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、きゅうり、ごま、刻みのり、にんにく、しょうが	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酢、みりん	●スキムミルク ●ビスケット オレンジジュース せんべい	エネルギー 610 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.0 g カルシウム 76 mg
03 (金)	文化の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
04 (土)	薄皮クリームパン バナナ 牛乳	小麦粉、無塩バター、砂糖	牛乳、卵	バナナ	食塩	●乳酸菌飲料 麦茶 米菓子	エネルギー 363 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.7 g カルシウム 241 mg
05 (日)	(休)						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
06 (月)	赤魚の塩焼き なめこ汁 ブロッコリーのツナ和え ●米飯 ふりかけ ●ポークピッツ ミニゼリー	米	あごうだい、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、白みそ、◎いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	かんてん(ゼリー状)、なめこ、ブロッコリー	しょうゆ	●乳酸菌飲料 ●かっぱえびせん プリン	エネルギー 352 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 8.5 g カルシウム 125 mg
07 (火)	焼きそば ●えのきのしょうゆ煮 ミニ唐揚げ みかん缶 わかめスープ	ゆで中華めん、油	乳酸菌飲料ジョア、豚肉(もも)	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ミニトマト、ねぎ、カットわかめ、えのきたけ	中濃ソース、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク ジョア ビスケット	エネルギー 430 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 94 mg
08 (水)	牛皿 ワンタンスープ もやしのナムル ●米飯 たくあん漬 ●人参の甘煮 バナナ	米、スナック菓子(ポテト系)、油、ごま油、ワンタンの皮、砂糖、バター	牛乳、牛肉(ばら)、豚ひき肉	たまねぎ、バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、系こんにゃく、だいこん(たくあん)、ねぎ、ごま	しょうゆ、洋風だしの素、みりん、食塩	●スキムミルク 牛乳 スナック	エネルギー 682 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 36.2 g カルシウム 188 mg
09 (木)	マーボーどうふ ●米飯 パスタサラダ ●かぼちゃの甘煮 もも缶 かきたま汁	米、マカロニ・スパゲティ、ごまドレッシング、片栗粉、砂糖	絹ごし豆腐、カルピス、卵、豚ひき肉、ハム	もも缶(白桃)、ねぎ、きゅうり、すりごま、かぼちゃ	しょうゆ、青じそドレッシング、和風だしの素、食塩	●スキムミルク ●とんがりコーン カルピス クッキー	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 116 mg
10 (金)	エビフライ ●米飯 春雨の中華和え ●ミニトマト オレンジ 中華スープ	米、はるさめ、油	牛乳、ハム	オレンジ、ブロッコリー、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ごま、カットわかめ、ミニトマト	冷やし中華のたれ、濃厚ソース、中華だしの素、食塩	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.1 g カルシウム 200 mg
11 (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	オレンジ果汁30%飲料、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 オレンジジュース 米菓子	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 68 mg
12 (日)	(休)						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
13 (月)	鮭の塩焼き とうふ汁 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	絹ごし豆腐、さけ(塩)、脱脂粉乳、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 ミロ入りスキムミルク 焼き菓子	エネルギー 587 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 13.7 g カルシウム 445 mg
14 (火)	ポークカレー 乳酸菌飲料 福神漬 ●米飯 コールスローサラダ ●ミニトマト オレンジ	米、じゃがいも、フレッシュドレッシング(白)	ヨーグルト(加糖)、乳酸菌飲料、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、きゅうり、コーン缶、ミニトマト	カレールー	●スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.3 g カルシウム 221 mg
15 (水)	ポークピカタ ●米飯 花野菜サラダ ●枝豆 キウイフルーツ 大根汁	米、ごまドレッシング、小麦粉	牛乳、豚肉(ヒレ)、卵、白みそ、かにかまぼこ、粉チーズ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、だいこん、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、なめこ、えだまめ	ケチャップ、食塩、こしょう	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 492 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 14.1 g カルシウム 254 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 (木)	白身魚のフライ はんぺん汁 ●米飯 ほうれん草のなめたけ和え ●たまごとうふ ふりかけ ●りんご	米、バター、焼ふ、砂糖、パン粉、油、小麦粉	牛乳、メルルーサ、白みそ、はんぺん、卵、油揚げ、◎いわし(煮干し)、卵豆腐	りんご、ほうれん草、う、なめたけ、にんじん	中濃ソース、たまごふりかけ	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.0 g カルシウム 209 mg
17 (金)	鶏肉のマーマレード焼き ●米飯 チップサラダ ●おぼろとうふ みかん缶 コンソメスープ	米、ごまドレッシング、スナック菓子(ポテト系)、マヨネーズ	鶏もも肉、絹ごし豆腐	ぶどう天然果汁、みかん缶、マーマレード、レタス、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、トマト、コーン(冷凍)、にんじん	しょうゆ、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク ぶどうジュース 米菓子	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 53 mg
18 (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 ビスケット	エネルギー 322 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 11.8 g カルシウム 74 mg
19 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
20 (月)	メンチカツ ●米飯 切り昆布炒め ●ミニゼリー バナナ わかめ汁	米、油	牛乳、白みそ、さつま揚げ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	バナナ、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、かんてん(ゼリー状)	濃厚ソース、しょうゆ、酒、みりん、食塩	●スキムミルク ●スナック 牛乳 クッキー	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 305 mg
21 (火)	おでん ●米飯 中華風たたききゅうり ●煮豆 鮭フレーク みかん	米、ごま油、砂糖	牛乳、卵、ちくわ、ウインナーソーセージ、しろさけ(焼)、油揚げ、生揚げ、うずら豆(煮豆)	みかん、きゅうり、だいこん、板こんにゃく、ごま	しょうゆ、酢、和風だしの素、食塩	●スキムミルク 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 637 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 28.7 g カルシウム 274 mg
22 (水)	(誕生会ランチ) 豆乳入りコーンチャウダー セルフドッグ ポテトのカレー風味揚げ フルーツポンチ	コッペパン、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、豆乳、ウインナーソーセージ、カルピス、ベーコン	もも缶(白桃)、たまねぎ、コーン(冷凍)、サニーレタス、にんじん、みかん缶、かんてん(ゼリー状)	洋風だしの素、ケチャップ、カレー粉、パセリ粉	●スキムミルク 牛乳 ケーキ	エネルギー 827 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 38.5 g カルシウム 227 mg
23 (金)	勤労感謝の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
24 (金)	肉団子 ●米飯 マカロニサラダ ●鮭フレーク バナナ かきたま汁	米、スナック菓子(ポテト系)、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、砂糖	乳酸菌飲料ジョア、卵、ハム、しろさけ(焼)	バナナ、きゅうり、みかん缶、ブロッコリー、ねぎ、ごま	しょうゆ、和風だしの素、食塩	●乳酸菌飲料 ジョア スナック	エネルギー 618 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 23.4 g カルシウム 76 mg
25 (土)	ミートソーススパゲティ ミニオムレツ バナナ 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、豚ひき肉	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 麦茶 焼き菓子	エネルギー 348 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.7 g カルシウム 93 mg
26 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
27 (月)	さけの西京焼き はんぺん汁 ●米飯 ひじき煮 ●米飯 のりの佃煮 ●ポークビッツ バナナ	米、砂糖	さけ、脱脂粉乳、白みそ、ちくわ、はんぺん、ゆで大豆、米みそ(甘みそ)、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、糸こんにゃく、のり佃煮、ひじき	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、酒	●スキムミルク ●ビスケット スキムミルク せんべい	エネルギー 493 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 4.8 g カルシウム 377 mg
28 (火)	鶏のから揚げ ●米飯 春雨サラダ ●キャベツの炒め煮 オレンジ たまごスープ	米、マヨネーズ、片栗粉、はるさめ、小麦粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、ハム、油揚げ	オレンジ、バナナ、にんじん、にら、きゅうり、みかん缶、ごま、にんにく、しょうが、キャベツ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク ブルーチェ	エネルギー 682 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 31.9 g カルシウム 138 mg
29 (水)	肉じゃが ●米飯 カニ風味サラダ ●たまごとうふ パインヨーグルト わかめ汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、卵豆腐	パイン缶、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ブロッコリー、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	ノンオイル和風ドレッシング、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、酒	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 324 mg
30 (木)	キーマカレー 乳酸菌飲料 ●米飯 福神漬け ●米飯 グリーンサラダ ●ミニゼリー オレンジ	米、ごまドレッシング、メープルシロップ	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉、卵	オレンジ、たまねぎ、にんじん、トマト、レタス、福神漬、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、かんてん(ゼリー状)	カレールー	●スキムミルク ●せんべい 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 729 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 27.6 g カルシウム 297 mg

11 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
舞戸子の星こども園

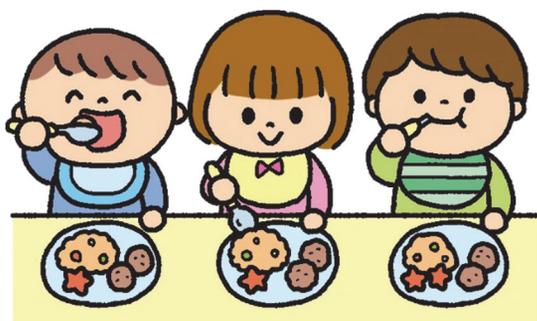
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			軟飯 親子煮 かむカムサラダ かぼちゃ煮 オレンジ わかめ汁 離乳食用菓子 牛乳	豚丼 もやしのごま酢和え バナナ そうめん汁 離乳食用菓子 オレンジジュース	文化の日	薄皮クリームパン バナナ 牛乳 離乳食用菓子 麦茶
5	6	7	8	9	10	11
	軟飯 赤魚の塩焼き ブロccoliのツナ和え ふりかけ ポークビッツ ミニゼリー なめこ汁 プリン 離乳食用菓子 ジョア	焼きそば ミニ唐揚げ えのきのしょうゆ煮 みかん缶 わかめスープ 離乳食用菓子 ジョア	軟飯 牛皿 もやしのナムル たくあん漬け 人参の甘煮 バナナ ワンタンスープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 マーボーどうふ パスタサラダ かぼちゃの甘煮 もも缶 かきたま汁 離乳食用菓子 カルビス	軟飯 エビフライ 春雨の中華和え ミニトマト オレンジ 中華スープ 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 オレンジジュース
12	13	14	15	16	17	18
	軟飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 チーズ納豆 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 ポークカレー コールスローサラダ ミニトマト オレンジ 乳酸菌飲料 ヨーグルト	軟飯 ポークピカタ 花野菜サラダ 枝豆 キウイフルーツ 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 白身魚のフライ ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ たまごどうふ りんご はんぺん汁 お麩ラスク 牛乳	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き チップサラダ おぼろどうふ みかん缶 コンソメスープ 離乳食用菓子 ぶどうジュース	焼うどん えびしゅうまい バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
19	20	21	22	23	24	25
	軟飯 メンチカツ 切り昆布炒め ミニゼリー バナナ わかめ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 おでん 中華風たたききゅうり 鮭フレーク 煮豆 みかん 離乳食用菓子 牛乳	(誕生会ランチ) セルフドッグ ポテトのカレー風味揚げ フルーツポンチ 豆乳入りコーンチャウダー ケーキ 牛乳	勤労感謝の日	軟飯 肉団子 マカロニサラダ 鮭フレーク バナナ かきたま汁 離乳食用菓子 ジョア	ミートソーススパゲティ ミニオムレツ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
26	27	28	29	30		
	軟飯 鮭の西京焼き ひじき煮 のりの佃煮 ポークビッツ バナナ はんぺん汁 離乳食用菓子 スキムミルク	軟飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ キャベツの炒め煮 オレンジ たまごスープ フルーチェ	軟飯 肉じゃが カニ風味サラダ たまごどうふ パインヨーグルト わかめ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 キーマカレー グリーンサラダ ミニゼリー オレンジ 乳酸菌飲料 ホットケーキ 牛乳		

※上段は昼食、下段はおやつです。

11 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
舞戸子の星こども園

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			<p>おかゆ (5倍) 親子煮 人参の甘煮 かぼちゃ煮 オレンジ とうふ汁</p> <p>離乳食用菓子 牛乳</p>	<p>おかゆ ささみと野菜の煮物 ツナと人参の和え物 バナナ そうめん汁</p> <p>離乳食用菓子 オレンジジュース</p>	<p>文化の日</p>	<p>しらす入りおかゆ 和風ハンバーグ バナナ 麦茶</p> <p>離乳食用菓子 麦茶</p>
5	6	7	8	9	10	11
	<p>おかゆ 赤魚の塩煮 ブロッコリーのツナ和え オレンジ とうふ汁</p> <p>離乳食用菓子 麦茶</p>	<p>五目うどん キャベツのあっさり煮 オレンジ すまし汁</p> <p>離乳食用菓子 麦茶</p>	<p>おかゆ ささみと野菜の煮物 玉ねぎのやわらか煮 人参の甘煮 バナナ 野菜スープ</p> <p>離乳食用菓子 牛乳</p>	<p>おかゆ とうふと野菜のあんかけ パスタときゅうりの和え物 かぼちゃの甘煮 オレンジ かきたま汁</p> <p>離乳食用菓子 麦茶</p>	<p>おかゆ 白身魚の煮つけ ブロッコリーのだし煮 ミニトマト オレンジ 野菜スープ</p> <p>離乳食用菓子 牛乳</p>	<p>野菜入りパスタの煮込み 人参のやわらか煮 バナナ 麦茶</p> <p>離乳食用菓子 オレンジジュース</p>
12	13	14	15	16	17	18
	<p>おかゆ 鮭の塩煮 切り干し大根のやわらか煮 納豆のふきこぼし バナナ とうふ汁</p> <p>離乳食用菓子 麦茶</p>	<p>おかゆ 肉じゃが風煮込み キャベツと人参のあんかけ ミニトマト オレンジ 野菜スープ</p> <p>無糖ヨーグルト</p>	<p>おかゆ 豚肉と人参のやわらか煮 ブロッコリーのあんかけ 枝豆のあらつぶし キウイフルーツ 大根のみそ汁</p> <p>離乳食用菓子 牛乳</p>	<p>おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ほうれん草のだし煮 たまごとうふ りんご煮 人参のみそ汁</p> <p>離乳食用菓子 牛乳</p>	<p>おかゆ 鶏肉と野菜のあんかけ煮 ブロッコリーとレタスの煮物 とうふのだし煮 オレンジ 野菜スープ</p> <p>離乳食用菓子 ぶどうジュース</p>	<p>五目うどん キャベツのだし煮 バナナ 麦茶</p> <p>離乳食用菓子 麦茶</p>
19	20	21	22	23	24	25
	<p>おかゆ ささみと野菜の煮物 人参の炒め煮 バナナ すまし汁</p> <p>離乳食用菓子 牛乳</p>	<p>おかゆ 白身魚の黄身のせあんかけ 大根の煮物 みかん たまごスープ</p> <p>離乳食用菓子 牛乳</p>	<p>おかゆ 鶏肉とお芋のやわらか煮 人参の甘煮 キウイフルーツ たまねぎ汁</p> <p>離乳食用菓子 牛乳</p>	<p>勤労感謝の日</p>	<p>おかゆ ささみとマカロニの煮物 ブロッコリーのあんかけ バナナ かきたま汁</p> <p>離乳食用菓子 牛乳</p>	<p>ひき肉入りパスタの煮込み ミニオムレツ バナナ 麦茶</p> <p>離乳食用菓子 麦茶</p>
26	27	28	29	30		
	<p>おかゆ 白身魚のみそ煮 人参のやわらか煮 バナナ すまし汁</p> <p>離乳食用菓子 麦茶</p>	<p>おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 春雨のやわらか煮 キャベツの炒め煮 オレンジ たまごスープ</p> <p>無糖ヨーグルト</p>	<p>おかゆ 肉じゃが ブロッコリーのだし煮 たまごとうふ 無糖ヨーグルト すまし汁</p> <p>離乳食用菓子 牛乳</p>	<p>おかゆ 野菜のひき肉あんかけ レタスの煮びたし オレンジ 野菜スープ</p> <p>ホットケーキ 牛乳</p>		

※上段は昼食、下段はおやつです。