



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	
01 (金)	鶏肉と大根のみそ煮 すまし汁 ほうれん草のなめたけ和え ●米飯 しらす納豆 ●たまごのしょうゆ煮 もも缶	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、卵、しらす干し、白みそ	だいこん、もも缶(白桃)、ほうれん草、なめたけ、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	しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素、食塩	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 9.3 g カルシウム 208 mg
02 (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	ケチャップ	●スキムミルク りんごジュース ビスケット	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 87 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)	マーボー豆腐 ●米飯 ちくわの磯辺揚げ ●キャベツの炒め煮 オレンジ わかたけ汁	米、てんぷら粉、油	絹ごし豆腐、ちくわ、ウインナーソーセージ、脱脂粉乳、白みそ、◎いわし(煮干し)、油揚げ	オレンジ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、カットわかめ、あおさ、キャベツ	めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク ●かっぱえびせん ミロ入りスキムミルク 焼き菓子	エネルギー 632 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 18.8 g カルシウム 415 mg
05 (火)	鮭の塩焼き なめこ汁 切り昆布炒め ●米飯 ごま入り納豆 ●ポークビッツ バナナ	米、油	さけ(塩)、絹ごし豆腐、納豆、さつま揚げ、白みそ、◎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、糸こんにゃく、にんじん、しいたけ、ごま	しょうゆ、みりん	●スキムミルク プリン	エネルギー 537 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 14.4 g カルシウム 247 mg
06 (水)	えびかつ ●米飯 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	米、ごまドレッシング、パン粉、油、スナック菓子(ポテト系)、小麦粉	えび、卵	りんご、たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)、えのきたけ	洋風だしの素、食塩、パセリ粉、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク ぶどうゼリー	エネルギー 445 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 11.9 g カルシウム 58 mg
07 (木)	おでん ●米飯 中華風たたききゅうり ●おぼろとうふ ふりかけ バナナ	米、スナック菓子(ポテト系)、ごま油、砂糖	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、ちくわ、生揚げ、油揚げ、絹ごし豆腐	バナナ、きゅうり、だいこん、板こんにゃく、ごま	しょうゆ、酢、食塩、和風だしの素	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 スナック	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 28.9 g カルシウム 260 mg
08 (金)	チーズオムレツ ●米飯 ブロッコリーのツナ和え ●煮豆 オレンジ コンソメスープ	米、ホットケーキ粉、油、オリーブ油	牛乳、卵、ベーコン、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、うずら豆(煮豆)	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、洋風だしの素、食塩、こしょう	●スキムミルク 牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 34.4 g カルシウム 263 mg
09 (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 352 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 12.8 g カルシウム 92 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)	目玉焼き とうふ汁 野菜炒め ●米飯 ボイルウインナー ●ふりかけ みかん缶	米、油	卵、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、脱脂粉乳、白みそ、ベーコン、◎いわし(煮干し)	みかん缶、キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、食塩、たまごふりかけ、こしょう	●スキムミルク ●スナック スキムミルク せんべい	エネルギー 614 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 22.6 g カルシウム 403 mg
12 (火)	鶏肉のマーマレード焼き ●米飯 パスタサラダ ●さつまいものレモン煮 オレンジ 白菜汁	米、マカロニ・スパゲティ、ごまドレッシング、マヨネーズ、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)	オレンジ、はくさい、マーマレード、ブロッコリー、えのきたけ、きゅうり、にんじん、すりごま、レモン果汁	しょうゆ、青じそドレッシング	●スキムミルク カルピス クッキー	エネルギー 620 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 14.3 g カルシウム 122 mg
13 (水)	肉じゃが わかめ汁 カラフル塩ナムル ●米飯 鮭フレーク ●えのきのしょうゆ煮 キウイフルーツ	米、じゃがいも、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、しろさけ(焼)、白みそ、かにかまぼこ、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ほうれん草、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、えのきたけ	めんつゆ・3倍濃縮、食塩	●スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 8.2 g カルシウム 237 mg
14 (木)	赤魚の塩焼き かきたま汁 切り干し大根の煮物 ●米飯 チーズ納豆 ●ポークビッツ バナナ	米、片栗粉	乳酸菌飲料ジョア、あこうだい、卵、納豆、スライスチーズ、油揚げ、ウインナーソーセージ	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 ジョア 米菓子	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11.1 g カルシウム 130 mg
15 (金)	根菜和風カレー 乳酸菌飲料 福神漬け ●米飯 レタスサラダ ●ミニゼリー みかん	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、ごまドレッシング、砂糖	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、卵、生揚げ	みかん、たまねぎ、レタス、にんじん、福神漬、れんこん、きゅうり、ほうれん草、コーン(冷凍)、かんたん(ゼリー状)	カレールー、めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素、おろしにんにく	●スキムミルク 牛乳 蒸しパン	エネルギー 768 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 26.1 g カルシウム 300 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 (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	オレンジ果汁30%飲料、バナナ、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 オレンジジュース 揚げ菓子	エネルギー 398 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.2 g カルシウム 96 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)	赤魚の煮つけ 春雨チャプチェ ふりかけ バナナ	はんぺん汁 ●米飯 ●ブロッコリーのおかか和え	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、豚ひき肉、ホイップクリーム、白みそ、はんぺん、油揚げ、◎いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、しょうが、ブロッコリー	しょうゆ、酒、和風だしの素	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 ミニロールケーキ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.5 g カルシウム 201 mg
19 (火)	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 ●鮭フレーク	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	濃厚ソース、中華だしの素	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 546 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 17.1 g カルシウム 169 mg
20 (水)	(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、なると	キャベツ、もも缶(白桃)、バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、みかん缶、かんてん(ゼリー状)	しょうゆ	●乳酸菌飲料 牛乳 ケーキ	エネルギー 819 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 32.4 g カルシウム 237 mg
21 (木)	肉団子 ポテトのカレー風味揚げ パインヨーグルト コンソメスープ	●米飯 ●たまごのしょうゆ煮	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、卵	パイン缶、キャベツ、レタス、たまねぎ、にんじん、ごま、パセリ	洋風だしの素、食塩、カレー粉、パセリ粉、酒、しょうゆ、こしょう、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 米菓子	エネルギー 591 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 22.4 g カルシウム 188 mg
22 (金)	鮭のバターしょうゆ焼き ひじき煮 オレンジ 豚汁	●米飯 ●ふりかけ	米、バター、砂糖	牛乳、さけ、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、白みそ、ちくわ、ゆで大豆、◎いわし(煮干し)	オレンジ、バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、ねぎ、ごぼう(ゆで)、ひじき	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素、たまごふりかけ	●スキムミルク フルーチェ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.9 g カルシウム 227 mg
23 (土)	(はっぴょう会) 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		●乳酸菌飲料 麦茶 揚げ菓子	エネルギー 586 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 7.6 g カルシウム 68 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)	(クリスマス行事食) もみの木ハンバーグ ツリーポテト ミニグラタン	みかん ミルクスープ ●米飯	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	アイスクリーム、豚ひき肉、牛乳、ベーコン	みかん、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、赤ピーマン、ブロッコリー	オールスパイス・粉、ケチャップ、酢	●乳酸菌飲料 ●スナック アイスクリーム	エネルギー 915 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 41.8 g カルシウム 340 mg
26 (火)	メンチカツ 春雨の中華和え キウイフルーツ なめこ汁	●米飯 ●たまごとうふ	米、はるさめ、油	カルピス、白みそ、ハム、◎いわし(煮干し)、卵豆腐	キウイフルーツ、だいこん、レタス、なめこ、きゅうり、にんじん、ごま	冷やし中華のたれ、濃厚ソース	●スキムミルク カルピス クッキー	エネルギー 602 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.9 g カルシウム 117 mg
27 (水)	ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ バナナ	乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニゼリー	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(白)	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、ハム	バナナ、キャベツ、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)	カレールウ	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 646 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 22.3 g カルシウム 217 mg
28 (木)	鶏のから揚げ マカロニサラダ オレンジ コーンスープ	●米飯 ●かぼちゃ煮	米、マヨネーズ、片栗粉、マカロニ、小麦粉、油、砂糖	乳酸菌飲料ジョア、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ハム	オレンジ、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、かぼちゃ	しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク ●かっぱえびせん ジョア ビスケット	エネルギー 723 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 32.0 g カルシウム 138 mg
29 (金)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
30 (土)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
31 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	

# 12 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  
舞戸子の星こども園

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					軟飯 鶏肉と大根のみそ煮 ほうれん草のなめたけ和え しらす納豆 たまごのしょうゆ煮 もも缶 すまし汁 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 りんごジュース
3	4	5	6	7	8	9
	軟飯 マーボーどうふ ちくわの磯辺揚げ キャベツの炒め煮 オレンジ わかたけ汁 離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	軟飯 鮭の塩焼き 切り昆布炒め ごま入り納豆 ポークピッツ バナナ なめこ汁 プリン	軟飯 えびかつ 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 ぶどうゼリー	軟飯 おでん 中華風たたききゅうり おぼろどうふ ふりかけ バナナ 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 煮豆 オレンジ コンソメスープ アメリカンドッグ 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
10	11	12	13	14	15	16
	軟飯 目玉焼き 野菜炒め ボイルウインナー ふりかけ みかん缶 とうふ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き パスタサラダ さつまいものレモン煮 オレンジ 白菜汁 離乳食用菓子 カルビス	軟飯 肉じゃが カラフル塩ナムル 鮭フレーク えのきのしょうゆ煮 キウイフルーツ わかめ汁 ヨーグルト	軟飯 赤魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 チーズ納豆 ポークピッツ バナナ かきたま汁 離乳食用菓子 ジョア	軟飯 根菜和風カレー レタスサラダ ミニゼリー みかん 乳酸菌飲料 蒸しパン 牛乳	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 オレンジジュース
17	18	19	20	21	22	23
	軟飯 赤魚の煮つけ 春雨チャプチェ ふりかけ ブロッコリーのおかか和え バナナ はんぺん汁 ミニロールケーキ 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	(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 肉団子 ポテトのカレー風味揚げ たまごのしょうゆ煮 バインヨーグルト コンソメスープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 鮭のバターしょうゆ焼き ひじき煮 ふりかけ オレンジ 豚汁 フルーチェ	(はっぴょう会) サンドイッチ バナナ りんごジュース 離乳食用菓子 麦茶
24/31	25	26	27	28	29	30
	(クリスマス行事食) 軟飯 もみの木ハンバーグ ツリーポテト ミニグラタン みかん ミルクスープ アイスクリーム	軟飯 メンチカツ 春雨の中華和え たまごどうふ キウイフルーツ なめこ汁 離乳食用菓子 カルビス	軟飯 ポークカレー コールスローサラダ ミニゼリー バナナ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ かぼちゃ煮 オレンジ コーンスープ 離乳食用菓子 ジョア		

※上段は昼食、下段はおやつです。



# 12 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  
舞戸子の星こども園

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					軟飯 鶏肉と大根のみそ煮 ほうれん草の煮浸し しろ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	野菜とパスタの煮込み かぼちゃ煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 りんごジュース
3	4	5	6	7	8	9
	軟飯 とうふと野菜のあんかけ キャベツの炒め煮 オレンジ 人参のみそ汁 離乳食用菓子 麦茶	軟飯 鮭の塩煮 人参の甘煮 ごま入り納豆のふきこぼし バナナ とうふ汁 無糖ヨーグルト	軟飯 ささみと野菜の煮物 レタスとトマトの煮込み りんご煮 オニオンスープ 離乳食用菓子 麦茶	軟飯 白身魚の黄身のせあんかけ 大根の煮物 バナナ とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 野菜の卵とじ ブロッコリーのツナ和え オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 牛乳	五目うどん 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
	軟飯 親子煮 キャベツのやわらか煮 オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 麦茶	軟飯 鶏肉と白菜の煮物 パスタときゅうりの和え物 さつま芋のやわらか煮 オレンジ 人参のみそ汁 離乳食用菓子 麦茶	軟飯 肉じゃが ほうれん草の煮浸し キウイフルーツ とうふ汁 無糖ヨーグルト	軟飯 赤魚の塩煮 切り干し大根のやわらか煮 納豆のふきこぼし バナナ かきたま汁 離乳食用菓子 麦茶	軟飯 豚肉とお芋のやわらか煮 ほうれん草とレタスのだし煮 みかん 野菜スープ 蒸しパン 牛乳	野菜とパスタの煮込み ミニオムレット バナナ 麦茶 離乳食用菓子 オレンジジュース
17	18	19	20	21	22	23
	軟飯 赤魚の煮つけ 春雨のやわらか煮 ブロッコリーのおかか和え バナナ 人参のみそ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 ささみと野菜の煮物 ツナとトマトの煮込み キウイフルーツ たまごスープ 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 無糖ヨーグルト	軟飯 ささみと野菜の煮込み お芋のやわらか煮 たまごのしょうゆ煮 オレンジヨーグルト 野菜スープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 白身魚のみそ煮 大根と白菜の煮込み オレンジ 玉ねぎのみそ汁 無糖ヨーグルト	しろす入り軟飯 和風ハンバーグ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
24/31	25	26	27	28	29	30
	軟飯 白身魚の野菜あんかけ お芋のそぼろ煮 ゆでブロッコリー みかん 玉ねぎのみそ汁 無糖ヨーグルト	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 春雨のやわらか煮 たまご豆腐 キウイフルーツ とうふ汁 離乳食用菓子 麦茶	軟飯 肉じゃが キャベツのスープ煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 鶏肉と玉ねぎの煮込み マカロニの煮込みあんかけ かぼちゃ煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶		

※上段は昼食、下段はおやつです。