



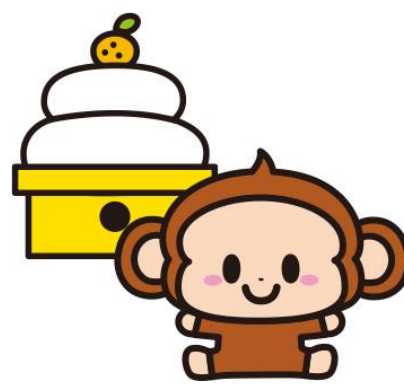
日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (月)	元 日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
02 (火)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
03 (水)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
04 (木)	ハムカツ ●米飯 チップサラダ ●ふりかけ バナナ とうふ汁	米、ごまドレッシング、パン粉、スナック菓子(ポテト系)、油、小麦粉	牛乳、絹ごし豆腐、ハム、卵、白みそ、◎いわし(煮干し)	バナナ、レタス、なめこ、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)	中濃ソース、たまごふりかけ	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 ウエハース	エネルギー 611 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 21.6 g カルシウム 241 mg
05 (金)	ホイコーロー ●米飯 マカロニサラダ ●ゆでブロッコリー オレンジ 麩のすまし汁(えのき)	米、マヨネーズ、マカロニ、油、焼ふ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、白みそ	オレンジ、キャベツ、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、ピーマン、えのきたけ、きゅうり、みかん缶、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、オイスターソース、しょうゆ、酒、食塩	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 24.2 g カルシウム 229 mg
06 (土)	五目うどん 肉しゅうまい バナナ 麦茶	干しうどん	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	バナナ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、食塩	●スキムミルク 麦茶 クッキー	エネルギー 356 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 7.7 g カルシウム 57 mg
07 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
08 (月)	成人の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
09 (火)	白身魚のフライ(タルタルソース) ●米飯 カニ風味サラダ ●おかか納豆 オレンジ たまごスープ	米、スナック菓子(ポテト系)、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、片栗粉	メルルーサ、卵、カルピス、かにかまぼこ、納豆、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、たまねぎ、レモン果汁	ノンオイル和風ドレッシング、洋風だしの素、パセリ粉、しょうゆ	●スキムミルク カルピス スナック	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 20.2 g カルシウム 86 mg
10 (水)	豚肉のすき煮風 ●米飯 ブロッコリーのツナあえ ●米飯 のり佃煮 ●たまごのしょうゆ煮 キウイフルーツ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉(ロース)、焼き豆腐、ツナ油漬缶	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、えのきたけ、しらたき、ブロッコリー、のり佃煮、しめじ、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酒、みりん、洋風だしの素	●スキムミルク 牛乳 揚げドーナツ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 22.0 g カルシウム 270 mg
11 (木)	キーマカレー 乳酸菌飲料 福神漬 ●米飯 レタスサラダ ●ミニゼリー バナナ	米、ごまドレッシング	乳酸菌飲料ジョア、乳酸菌飲料、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、トマト、かんでん(ゼリー状)、にんじん、レタス、ピーマン、福神漬、きゅうり、コーン(冷凍)	カレールー	●スキムミルク ●かっぱえびせん ジョア 米菓子	エネルギー 571 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 107 mg
12 (金)	鮭の塩焼き とうふ汁 切り昆布炒め ●米飯 チーズ納豆 ●ポークビッツ みかん缶	米、油	牛乳、絹ごし豆腐、さけ(塩)、納豆、さつま揚げ、白みそ、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、こんぶ(煮物用)、系こんにゃく、にんじん、しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 489 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 13.9 g カルシウム 338 mg
13 (土)	和風スパゲティ もやしのナムル風 バナナ 麦茶	スパゲティ、ごま油	ベーコン	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム缶、ごま、刻みのり	めんつゆ・ストレート、食塩	●スキムミルク 麦茶 せんべい	エネルギー 300 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 10.7 g カルシウム 38 mg
14 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
15 (月)	赤魚の塩焼き なめこ汁 切り干し大根の煮物 ●米飯 ごま昆布 ●ポークビッツ バナナ	米	乳酸菌飲料ジョア、絹ごし豆腐、あこうだい、白みそ、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、なめこ、こんぶ佃煮、切り干しだいこん	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 ジョア 焼き菓子	エネルギー 460 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 7.4 g カルシウム 144 mg
16 (火)	(もちつき会) 雑煮 きな粉餅 ●米飯(ミニおにぎり) たくあん漬 ●ミニゼリー	もち米、砂糖、米	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、きな粉、油揚げ	みかん、だいこん、だいこん(たくあん)、ごぼう(ゆで)、にんじん、ねぎ、しいたけ、かんでん(ゼリー状)	めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素、食塩	●乳酸菌飲料 ヨーグルト	エネルギー 408 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 8.3 g カルシウム 164 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	
17 (水)	目玉焼き オレンジ ほうれん草とコーンのソテー わかめスープ ポイルウインナー ●米飯 鮭フレーク ●人参の甘煮	米、バター、砂糖	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、しろさけ(焼)	オレンジ、ほうれん草、コーン缶、ねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.8 g カルシウム 191 mg
18 (木)	豚肉と野菜のカレー炒め ●米飯 パスタサラダ ●大根のそぼろあんかけ もも缶 はんぺん汁	米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、ごまドレッシング、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、白みそ、ハム、はんぺん、油揚げ、◎いわし(煮干し)、鶏ひき肉	もも缶(白桃)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、すりごま、だいこん	青じそドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 さつまいもスティックパイ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 22.4 g カルシウム 202 mg
19 (金)	肉じゃが ●米飯 小松菜のしらす和え ●たまごとうふ パインヨーグルト 白菜汁	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、白みそ、しらす干し、油揚げ、◎いわし(煮干し)、卵豆腐	パイン缶、たまねぎ、こまつな、はくさい、キャベツ、にんじん、糸こんにゃく、グリーンピース(冷凍)	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酢	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 米菓子	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 273 mg
20 (土)	玉子とじうどん ちくわの二色焼き バナナ 麦茶	干しうどん、米粉、油	ちくわ、卵、鶏もも肉(皮付き)	バナナ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、こんぶ(だし用)、あおのり	しょうゆ、食塩、カレー粉	●スキムミルク 麦茶 クッキー	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.6 g カルシウム 54 mg
21 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
22 (月)	マーボー豆腐 ●米飯 きゅうりとささみのごま和え ●ミートボール バナナ かきたま汁	米、油、片栗粉、砂糖	絹ごし豆腐、卵、脱脂粉乳、鶏ささ身、豚ひき肉	バナナ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、ごま	しょうゆ、酢、酒、和風だしの素、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 523 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 11.4 g カルシウム 381 mg
23 (火)	(誕生会ランチ) しょうゆラーメン 焼きギョーザ 寒天入りフルーツポンチ	生中華めん	牛乳、豚肉(肩ロース)、なると、カルピス	もやし、バナナ、もも缶(白桃)、みかん缶、めんま、粉かんでん		●乳酸菌飲料 牛乳 ケーキ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 25.6 g カルシウム 159 mg
24 (水)	大豆カレー 乳酸菌飲料 福神漬 ●米飯 コールスローサラダ ●ミニトマト キウイフルーツ	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、ゆで大豆	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、ミニトマト	カレールウ	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 20.7 g カルシウム 225 mg
25 (木)	(冬野菜をおいしく食べよう) 根菜入り豚汁 厚焼き玉子 ●米飯 ほうれん草と鶏のほぐし和え ●煮豆 みかん	米、マヨネーズ	牛乳、卵、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、鶏ささ身、白みそ、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	みかん、いちご、ほうれん草、はくさい、だいこん、にんじん、ブロッコリー、ごぼう(ゆで)、れんこん、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク ●スナック フルーチェ(いちご)	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 233 mg
26 (金)	肉団子 ●米飯 ポテトのカレー風味揚げ ●たまごのしょうゆ煮 オレンジ コンソメスープ	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、卵	オレンジ、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、カレー粉、パセリ粉、酒、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 511 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 178 mg
27 (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 489 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 19.6 g カルシウム 68 mg
28 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
29 (月)	さばのみそ煮 ●米飯 ひじき煮 ●ふりかけ ミニゼリー わかめ汁	米、無塩バター、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、白みそ、ちくわ、米みそ(淡色みそ)、ゆで大豆、◎いわし(煮干し)	かんてん(ゼリー状)、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、ひじき、カットわかめ、しょうが	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 ●かっぱえびせん 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.7 g カルシウム 235 mg
30 (火)	ロールパン 乳酸菌飲料 クリームシチュー ●米飯 コーンサラダ ●トマトマリネ オレンジ	米、じゃがいも、ロールパン、ごまドレッシング、砂糖、オリーブ油	乳酸菌飲料、牛乳、カルピス、鶏もも肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁、パセリ、トマト	食塩	●スキムミルク カルピス クッキー	エネルギー 594 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.8 g カルシウム 153 mg
31 (水)	鶏の竜田揚げ ●米飯 蒸し野菜のサラダ ●おぼろとうふ キウイフルーツ そうめん汁	米、さつまいも、干しそうめん、ごまドレッシング、片栗粉、油、天かす	鶏もも肉(皮付き)、なると、ゼラチン、絹ごし豆腐	オレンジ果汁30%飲料、キウイフルーツ、みかん缶、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、しょうゆ、食塩	●スキムミルク ゼリー(オレンジ)	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 49 mg

1 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
舞戸子の星こども園

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	元日			軟飯 ハムカツ 野菜サラダ ふりかけ バナナ とうふ汁	軟飯 ホイコーロー マカロニサラダ ゆでブロッコリー オレンジ すまし汁	五目うどん 肉しゅうまい 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
7	8	9	10	11	12	13
	成人の日	軟飯 白身魚のフライ カニ風味サラダ おおかか納豆 オレンジ たまごスープ	軟飯 豚肉のすき煮風 ブロッコリーのツナ和え のり佃煮 たまごのしょうゆ煮 キウイフルーツ 野菜スープ	軟飯 キーマカレー レタスサラダ ミニゼリー バナナ 乳酸菌飲料	軟飯 鮭の塩焼き 切り昆布炒め チーズ納豆 ポークピッツ みかん缶 とうふ汁	和風スパゲティ もやしのナムル風 バナナ 麦茶
		離乳食用菓子 カルビス	揚げドーナツ 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
14	15	16	17	18	19	20
	軟飯 赤魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 ごま昆布 ポークピッツ バナナ とうふ汁	(もちつき会) かやくうどん 大根のだし煮 ミニゼリー みかん 麦茶	軟飯 目玉焼き ほうれん草とコーンのソテー ポイルウインナー 鮭フレーク 人参の甘煮 オレンジ わかめスープ	軟飯 豚肉と野菜のカレー炒め パスタサラダ 大根のそぼろあんかけ もも缶 はんぺん汁	軟飯 肉じゃが 小松菜のしらす和え たまごとうふ パインヨーグルト 白菜汁	玉子とじうどん ブロッコリーのおかか和え バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 ジョア	ヨーグルト	離乳食用菓子 牛乳	さつまいもスティックパイ 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
21	22	23	24	25	26	27
	軟飯 マーボーどうふ きゅうりとささみのごま和え ミートボール バナナ かきたま汁	(誕生会ランチ) しょうゆラーメン 焼きぎょうざ 寒天入りフルーツポンチ	軟飯 大豆カレー 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	(冬野菜をおいしく食べよう) 厚焼き玉子 ほうれん草と鶏のほぐし和え 煮豆 みかん 豚汁	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 コンソメスープ	ナポリタン ナゲット バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 ミロ入リスキムミルク	ケーキ 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	フルーチェ (いちご)	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 オレンジジュース
28	29	30	31			
	軟飯 さばのみそ煮 ひじき煮 ふりかけ ミニゼリー わかめ汁	ロールパン クリームシチュー コーンサラダ トマトマリネ オレンジ 乳酸菌飲料	軟飯 鶏の竜田揚げ 蒸し野菜のサラダ おぼろとうふ キウイフルーツ そうめん汁			
	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 カルビス	ゼリー (オレンジ)			

※上段は昼食、下段はおやつです。