



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 (木)	大根と豚肉の煮物 春雨の中華和え もも缶 白菜汁	●米飯 ●えのきのしょうゆ煮	米、はるさめ、スナック菓子(ポテト系)	乳酸菌飲料ジョア、豚肉(ばら)、白みそ、ハム、油揚げ、◎いわし(煮干し)	だいこん、もも缶(白桃)、はくさい、にんじん、もやし、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、ごま、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、冷やし中華のたれ、みりん、しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク ●ビスケット ジョア スナック	エネルギー 429 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.3 g カルシウム 103 mg
02 (金)	おにさんごはん 野菜オムレツ 煮豆 フルーツポンチ	節分汁(おに除け汁)	米、食パン、砂糖、オリーブ油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、絹ごし豆腐、うずら豆(煮豆)、ベーコン、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ、ゆで大豆	もも缶(白桃)、バナナ、だいこん、西洋なし缶、みかん缶、いちご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう(ゆで)、マッシュルーム缶、焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、たまごふりかけ、みりん、和風だしの素、食塩	●乳酸菌飲料 牛乳 フルーツロールサンド	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 26.5 g カルシウム 228 mg
03 (土)	かき揚げうどん もやしのナムル バナナ 麦茶		干しうどん、小麦粉、なたね油、ごま油	なると	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごま	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩	●スキムミルク 麦茶 揚げ煎餅	エネルギー 356 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 7.8 g カルシウム 40 mg
04 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
05 (月)	マーボー豆腐 ちくわの磯辺揚げ オレンジ ワンタンスープ	●米飯 ●さつまいものレモン煮	米、てんぷら粉、油、ワンタンの皮、砂糖、さつまいも	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、豚ひき肉、ちくわ	オレンジ、キャベツ、ねぎ、にんじん、あおさ、レモン果汁	洋風だしの素、しょうゆ、食塩	●スキムミルク ●スナック スキムミルク 揚げ菓子	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 12.4 g カルシウム 369 mg
06 (火)	肉団子 マカロニサラダ バナナ かきたま汁	●米飯 ●えのきのしょうゆ煮	米、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉	乳酸菌飲料ジョア、卵、ハム	バナナ、カリフラワー、きゅうり、みかん缶、ねぎ、コーン(冷凍)、ごま、えのきたけ	しょうゆ、和風だしの素、食塩、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク ジョア クッキー	エネルギー 571 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 21.6 g カルシウム 67 mg
07 (水)	赤魚の塩焼き ひじき煮 ふりかけ みかん缶	キャベツのみそ汁 ●米飯 ●ポークピッツ	米、砂糖	あごうだい、白みそ、さつまいも揚げ、油揚げ、ゆで大豆、◎いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	みかん缶、キャベツ、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、たまごふりかけ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク プリン	エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 6.7 g カルシウム 155 mg
08 (木)	エビフライ ブロッコリーのツナ和え オレンジ わかめスープ	●米飯 ●おぼろとうふ	米、油	牛乳、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ、絹ごし豆腐	オレンジ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、カットわかめ	濃厚ソース、しょうゆ、ケチャップ、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 ピザ風クラッカー	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.7 g カルシウム 223 mg
09 (金)	エッグカレー 福神漬け コーンサラダ キウイフルーツ	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	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、卵、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、福神漬、コーン缶、きゅうり、かんでん(ゼリー状)	カレールウ	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 20.3 g カルシウム 217 mg
10 (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、オレンジ果汁30%飲料、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 焼き菓子	エネルギー 375 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.7 g カルシウム 95 mg
11 (日)	建国記念の日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
12 (月)	振替休日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
13 (火)	ハムカツ キャベツの炒め煮 キウイフルーツ なめこ汁	●米飯 ●さつまいものレモン煮	米、パン粉、油、コーンフレーク、小麦粉、砂糖、さつまいも	ハム、ベーコン、卵、白みそ、◎いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、キウイフルーツ、だいこん、なめこ、にんじん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、みりん	●スキムミルク チョコバナナ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 92 mg
14 (水)	ハンバーグ 花野菜サラダ みかんヨーグルト オニオンスープ	●米飯 ●ふりかけ	米、ごまドレッシング、油	豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、カルピス、かにかまぼこ、とろけるチーズ	たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、パセリ	オールスパイス・粉、ケチャップ、洋風だしの素、食塩、たまごふりかけ、こしょう	●スキムミルク カルピス ビスケット	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 226 mg
15 (木)	カレイのマヨネーズ焼き 切り昆布炒め キウイフルーツ 豆乳入り豚汁	●米飯 ●鶏そぼろ	米、マヨネーズ、油	牛乳、かたい、調製豆乳、豚肉(ばら)、白みそ、さつまいも揚げ、鶏ひき肉、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、だいこん、糸こんにゃく、こんぶ(煮物用)、にんじん、はくさい、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、ごぼう(ゆで)、コーン缶	しょうゆ、焼き肉のたれ、みりん、食塩	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 米菓子	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.6 g カルシウム 315 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 (金)	肉じゃが ●米飯 白菜とじゃこの塩昆布和え ●ヨーグルト オレンジ わかめ汁	米、じゃがいも、バター、焼ふ、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、白みそ、しらす干し、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、はくさい、たまねぎ、系こんにゃく、にんじん、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ、カットわかめ	めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.3 g カルシウム 254 mg
17 (土)	五目うどん 焼きギョーザ 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、ごぼう、干しいたけ、こんぶ(だし用)	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩	●スキムミルク 麦茶 クッキー	エネルギー 364 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 8.2 g カルシウム 58 mg
18 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
19 (月)	鮭の塩焼き ●とうふ汁 切干大根の旨煮 ●米飯 チーズ納豆 ●ポークピッツ バナナ	米、砂糖	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、なめこ、にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	●スキムミルク ●かっぱえびせん ミロ入りスキムミルク ビスケット	エネルギー 548 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 10.9 g カルシウム 447 mg
20 (火)	(誕生会ランチ) 三色丼 きゅうりともやしのごま和え フルーツヨーグルト	米、干しとうめん、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、卵、ハム	みかん缶、パイン缶、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、しいたけ、コーン(冷凍)、すりごま、刻みのり	めんつゆ・3倍濃縮、焼き肉のたれ、しょうゆ、みりん、酢	●乳酸菌飲料 牛乳 ケーキ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.2 g カルシウム 265 mg
21 (水)	ミラノ風チキンカツ ●米飯 ツナサラダ ●ミニトマト キウイフルーツ 大根汁	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、白みそ、卵、粉チーズ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、ミニトマト、だいこん、レタス、なめこ、きゅうり、にんじん	パセリ粉	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.2 g カルシウム 273 mg
22 (木)	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、なると、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 ●ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.1 g カルシウム 253 mg
23 (月)	天皇誕生日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
24 (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、りんご天然果汁、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 クッキー	エネルギー 423 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 67 mg
25 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
26 (月)	赤魚の煮つけ ●米飯 ウインナーと野菜のカレー炒め ●納豆 オレンジ 白菜汁	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ウインナーソーセージ、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、納豆、あかうお	オレンジ、バナナ、たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、ピーマン、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉、酒	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 バナナスティックパン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 217 mg
27 (火)	豚肉のしょうが焼き ●米飯 春雨サラダ ●だし巻き卵 キウイフルーツ はんぺん汁	米、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	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)、卵	キウイフルーツ、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、ごま、しょうが	しょうゆ、みりん、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 580 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 26.8 g カルシウム 194 mg
28 (水)	ベーコンシチュー ●米飯 カニ風味サラダ ●小松菜の和え物 オレンジ 乳酸菌飲料	米、じゃがいも、ごまドレッシング、砂糖	乳酸菌飲料、牛乳、カルピス、ベーコン、かにかまぼこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、こまつな	しょうゆ	●スキムミルク カルピス 米菓子	エネルギー 629 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 153 mg
29 (木)	おでん ●米飯 中華風たたききゅうり ●たまごとうふ 鮭フレーク バナナ	米、ごま油、砂糖、スナック菓子(ポテト系)	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、ちくわ、生揚げ、しろさけ(焼)、油揚げ、卵豆腐	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 ●かっぱえびせん 牛乳 スナック	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24.2 g カルシウム 248 mg

2
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
				ご飯 大根と豚肉の煮物 春雨の中華和え えのきのしょうゆ煮 もも缶 白菜汁 離乳食用菓子 ジョア	(まめまき会行事食) おにさんごはん 野菜オムレツ 煮豆 フルーツポンチ 節分汁 (おに除け汁) フルーツロールサンド 牛乳	かき揚げうどん もやしのナムル バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
4	5	6	7	8	9	10
	ご飯 マーボーどうふ ちくわの磯辺揚げ さつま芋のレモン煮 オレンジ ワンタンスープ 離乳食用菓子 麦茶	ご飯 肉団子 マカロニサラダ えのきのしょうゆ煮 バナナ かきたま汁 離乳食用菓子 ジョア	ご飯 赤魚の塩焼き ひじき煮 ふりかけ ポークビッツ みかん缶 キャベツのみそ汁 プリン	ご飯 エビフライ ブロッコリーのツナ和え おぼろとうふ オレンジ わかめスープ クラッカー 牛乳	ご飯 エッグカレー コーンサラダ 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	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
11	12	13	14	15	16	17
建国記念 の日	振替休日	ご飯 ハムカツ キャベツの炒め煮 さつまいものレモン煮 キウイフルーツ なめこ汁 バナナ	ご飯 ハンバーグ 花野菜サラダ ふりかけ みかんヨーグルト オニオンスープ 離乳食用菓子 カルピス	ご飯 カレーのマヨネーズ焼き 切り昆布炒め 鶏そぼろ キウイフルーツ 豆乳入り豚汁 離乳食用菓子 牛乳	ご飯 肉じゃが 白菜とじゃこの塩昆布和え ヨーグルト オレンジ わかめ汁 お麩ラスク 牛乳	五目うどん 焼きギョーザ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
18	19	20	21	22	23	24
	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の旨煮 チーズ納豆 ポークビッツ バナナ とうふ汁 離乳食用菓子 麦茶	(誕生会ランチ) 三色丼 きゅうりともやしのごま和え フルーツヨーグルト そうめん汁 ケーキ 牛乳	ご飯 ミラノ風チキンカツ ツナサラダ ミニトマト キウイフルーツ 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	ご飯 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	天皇誕生日	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
25	26	27	28	29		
	ご飯 赤魚の煮つけ ウインナーと野菜のカレー炒め 納豆 オレンジ 白菜汁 バナナスティックパン 牛乳	ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ だし巻き卵 キウイフルーツ はんぺん汁 離乳食用菓子 牛乳	ご飯 ベーコンシチュー カニ風味サラダ 小松菜の和え物 オレンジ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 カルピス	ご飯 おでん 中華風たたききゅうり 鮭フレーク たまごとうふ バナナ 離乳食用菓子 牛乳		

※上段は昼食、下段はおやつです。