

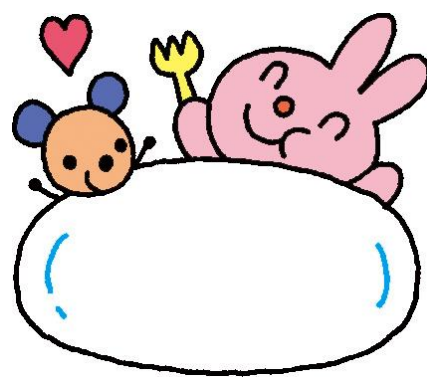


日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (金)	(ひなまつり行事食) 三色ゼリー ちらし寿司 鶏の照り焼き 青菜の和え物	米、干しそうめん、砂糖、焼ふ、油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、カルピス、卵(厚焼き卵)、かにかまぼこ、牛乳、しらす干し、なると、ハム、さくらでんぶ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、干しいたけ(甘煮)、粉かんでん、しょうが	めんつゆ・3倍濃縮、すし酢(巻寿司・箱寿司)、みりん、しょうゆ、酒	●乳酸菌飲料 カルピス うぐいす餅	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 10.8 g カルシウム 99 mg
02 (土)	焼きうどん 肉しゅうまい バナナ 麦茶	ゆでうどん、スナック菓子(ポテト系)、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 スナック	エネルギー 354 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 48 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)	鮭の塩焼き 春雨チャプチェ 五目納豆 みかん缶	米、はるさめ、ごま油、油、砂糖	さけ(塩)、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、納豆、豚ひき肉、白みそ、スライスチーズ、魚肉ソーセージ、◎いわし(煮干し)、卵	みかん缶、なめこ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、きゅうり	しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク ●ビスケット スキムミルク 米菓子	エネルギー 577 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 378 mg
05 (火)	筑前煮 小松菜のワンタン揚げサラダ のりの佃煮 オレンジ	米、さつまいも、ぎょうざの皮、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、凍り豆腐、絹ごし豆腐	オレンジ、ごまつな、板こんにゃく、たけのこ(水煮缶)、にんじん、ごぼう、しいたけ、れんこん、のり佃煮、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、酒、みりん、食塩、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 さつまいもスティックパイ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 259 mg
06 (水)	鶏のから揚げ パスタサラダ もも缶 わかめスープ(もやし)	米、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、油、ごまドレッシング、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ヨーグルト(加糖)	もも缶(白桃)、きゅうり、もやし、コーン缶、すりごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	青じそドレッシング、しょうゆ、みりん、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 538 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 157 mg
07 (木)	カツカレー 福神漬け レタスサラダ キウイフルーツ	米、じゃがいも、ごまドレッシング	ヨーグルト(加糖)、乳酸菌飲料、豚肉(もも)	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、レタス、福神漬、きゅうり、コーン(冷凍)、かんでん(ゼリー状)	カレールー	●スキムミルク ●かっぱえびせん ヨーグルト	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.1 g カルシウム 211 mg
08 (金)	ポークピカタ 花野菜サラダ オレンジ 大根汁	米、ホットケーキ粉、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、加糖練乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、りんご、だいこん、トマト、なめこ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、えだまめ	ケチャップ	●スキムミルク 牛乳 りんごケーキ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 286 mg
09 (土)	五目うどん ちくわの磯辺揚げ バナナ 麦茶	干しうどん、てんぷら粉、油	ちくわ、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)、あおさ	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 430 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.2 g カルシウム 68 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)	赤魚の煮つけ 炒り豆腐 チーズ納豆 もも缶	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、あかうお、木綿豆腐、納豆、鶏ひき肉、白みそ、スライスチーズ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	もも缶(白桃)、はくさい、もやし、しいたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、ごま	しょうゆ、みりん、酒	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 焼き菓子	エネルギー 572 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 18.3 g カルシウム 286 mg
12 (火)	肉団子 切り干し大根の煮物 ふりかけ バナナ	米	卵、油揚げ、うずら豆(煮豆)	バナナ、にんじん、ブロッコリー、切り干しだいこん、ねぎ、ごま	しょうゆ、たまごふりかけ、酒、みりん、和風だしの素、中華だしの素、食塩	●スキムミルク ぶどうゼリー	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.1 g カルシウム 107 mg
13 (水)	ハムカツ(付/ブロッコリー) ほうれん草のなめたけ和え 鮭フレーク りんご	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、ハム、卵、しらす(焼)、白みそ、はんぺん、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ちくわ	りんご、ほうれんそう、なめたけ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ	中濃ソース、食塩、しょうゆ、こしょう	●スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.5 g カルシウム 201 mg
14 (木)	赤魚の塩焼き 切り昆布炒め みかん缶 とうふ汁	米、油	乳酸菌飲料ジョア、あこうだい、絹ごし豆腐、さつま揚げ、白みそ、油揚げ、◎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 ●スナック ジョア クッキー	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 7.9 g カルシウム 199 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	
15 (金)	(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	じゃがいも、コッペパン、片栗粉、油、マヨネーズ	牛乳、豆乳、ウインナーソーセージ、卵、ベーコン、カルピス	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	●乳酸菌飲料 牛乳 ケーキ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 30.0 g カルシウム 180 mg
16 (土)	焼きそば 蒸しぎょうざ バナナ 麦茶	ゆで中華めん、油	豚肉(もも)	バナナ、りんご天然果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん	中濃ソース、しょうゆ	●スキムミルク りんごジュース せんべい	エネルギー 311 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 7.4 g カルシウム 45 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)	マーボー豆腐 ●米飯 彩りナムル ●煮豆 みかん缶 野菜スープ(非常食)	米、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、うずら豆(煮豆)	みかん缶、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン缶、ごま	洋風だしの素、食塩	●スキムミルク ●せんべい 牛乳 ウエハース	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.8 g カルシウム 223 mg
19 (火)	野菜がゆ(非常食) 豚汁 ささみフリット ●ミニゼリー チップサラダ バナナ	米、ごまドレッシング、片栗粉、じゃがいも、スナック菓子(ポテト系)、油、バター、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ささ身、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、レタス、にんじん、糸こんにゃく、トマト、ごぼう、いちごジャム、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、コーン(冷凍)、ごまつな、かんてん(ゼリー状)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、洋風スープ、おろしにんにく、おろししょうが	●スキムミルク フルーチェ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.9 g カルシウム 172 mg
20 (月)	春分の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
21 (木)	鮭の西京焼き ワンタンスープ かむカムサラダ ●米飯 ふりかけ ●さつまいものレモン煮 オレンジ	米、ワンタンの皮、ごま油、砂糖、さつまいも	乳酸菌飲料ジョア、さけ、豚ひき肉、さきいか、白みそ	オレンジ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、レモン果汁	しょうゆ、洋風だしの素、酒、辛し(練り)、食塩、こしょう	●スキムミルク ●ビスケット ジョア 焼き菓子	エネルギー 434 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 8.1 g カルシウム 103 mg
22 (金)	(お別れ会バイキング) フライドポテト ミニおにぎり ベジタブルサラダ チーズハンバーグ フルーツ盛り合わせ マカロニグラタン 野菜スープ・ジュース	米、フライドポテト、ホットケーキ粉、マカロニ、ごまドレッシング、油、小麦粉、バター	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、とろけるチーズ、生クリーム、しろさけ(焼)、卵	オレンジ果汁30%飲料、ぶどう果汁10%飲料、たまねぎ、バナナ、キウイフルーツ、いちご、にんじん、オレンジ、キャベツ、ミニトマト、サニーレタス、きゅうり、ブロッコリー、マッシュルーム缶、ごま、焼きのり	オールスパイス・粉、ケチャップ、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	●乳酸菌飲料 牛乳 バナナクレープ	エネルギー 673 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 32.3 g カルシウム 353 mg
23 (土)	ミートソーススパゲティ ナゲット バナナ 麦茶	スパゲティ、小麦粉、バター、オリーブ油	チキンナゲット、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 揚げ菓子	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 56 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)	さばのみそ煮 ●米飯 ひじき炒め ●えのきのしょうゆ煮 オレンジ わかめ汁	米、砂糖	さば、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、白みそ、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ゆで大豆、◎いわし(煮干し)	オレンジ、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、えのきたけ	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素、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 クッキー	エネルギー 558 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 13.7 g カルシウム 416 mg
26 (火)	キーマカレー 乳酸菌飲料 福神漬け ●米飯 コーンサラダ ●ミニゼリー キウイフルーツ	米、スナック菓子(ポテト系)、ごまドレッシング	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、トマト、ピーマン、福神漬、きゅうり、コーン(冷凍)、かんてん(ゼリー状)	カレールウ	●スキムミルク 牛乳 スナック	エネルギー 635 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 26.4 g カルシウム 225 mg
27 (水)	肉じゃが ●米飯 玉子とブロッコリーの和風和え ●ふりかけ パインヨーグルト 大根汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	カルピス、豚肉(肩ロース)、卵、ヨーグルト(無糖)、白みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、◎いわし(煮干し)	パイン缶、たまねぎ、だいこん、なめこ、ブロッコリー、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピース(冷凍)、赤ピーマン、すりごま	めんつゆ・3倍濃縮、酒、みりん、たまごふりかけ	●スキムミルク カルピス 米菓子	エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.4 g カルシウム 129 mg
28 (木)	白身魚フライ ●米飯 マカロニサラダ ●ヨーグルト オレンジ コンソメスープ	米、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、ハム、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、パセリ	中濃ソース、洋風だしの素、食塩、こしょう	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 クッキー	エネルギー 567 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 21.4 g カルシウム 186 mg
29 (金)	ロールパン 乳酸菌飲料 クリームシチュー ●トマトマリネ やさしいサラダ キウイフルーツ	じゃがいも、ロールパン、小麦粉、砂糖、ごまドレッシング、無塩バター、オリーブ油	牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉、卵、生クリーム、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、いちご、もも缶(白桃)、しめじ、グリーンピース(冷凍)、パイン缶、レモン果汁、パセリ、トマト	食塩	●スキムミルク 牛乳 ロールケーキ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 24.1 g カルシウム 270 mg
30 (土)	かき玉うどん キャベツの塩昆布和え バナナ 麦茶	干しうどん	卵、鶏もも肉(皮付き)	バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	●スキムミルク 麦茶 せんべい	エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.9 g カルシウム 72 mg
31 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg

# 3 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
					(ひなまつり行事食) ちらし寿司 鶏の照り焼き 青菜の和え物 三色ゼリー そうめん汁 離乳食用菓子 カルピス	焼きうどん 肉しゅうまい バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
3	4	5	6	7	8	9
	ご飯 鮭の塩焼き 春雨チャブチェ 五目納豆 厚焼き卵 みかん缶 とうふ汁 離乳食用菓子 麦茶	ご飯 筑前煮 小松菜のワントン揚げサラダ のりの佃煮 おぼろとうふ オレンジ かき玉汁 さつまいもスティックパイ 牛乳	ご飯 鶏のから揚げ パスタサラダ ヨーグルト もも缶 わかめスープ (もやし) 離乳食用菓子 牛乳	ご飯 カツカレー レタスサラダ ミニゼリー キウイフルーツ 乳酸菌飲料 ヨーグルト	ご飯 ポークピカタ 花野菜サラダ 枝豆 オレンジ 大根汁 りんごケーキ 牛乳	五目うどん ちくわの磯辺揚げ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
10	11	12	13	14	15	16
	ご飯 赤魚の煮つけ 炒りとうふ チーズ納豆 ミートボール もも缶 白菜汁 離乳食用菓子 牛乳	ご飯 肉団子 切り干し大根の煮物 ふりかけ 煮豆 バナナ たまごスープ ぶどうゼリー	ご飯 ハムカツ (付/ブロッコリー) ほうれん草のなめたけ和え 鮭フレーク キャベツ炒め りんご はんぺん汁 離乳食用菓子 牛乳	ご飯 赤魚の塩焼き 切り昆布炒め ポークピッツ みかん缶 とうふ汁 離乳食用菓子 ジョア	(誕生日会ランチ) 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	焼きそば 蒸しぎょうざ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 りんごジュース
17	18	19	20	21	22	23
	ご飯 マーボーとうふ 彩りナムル 煮豆 みかん缶 野菜スープ (非常食) 離乳食用菓子 牛乳	野菜がゆ (非常食) ささみフリット チップサラダ ミニゼリー バナナ 豚汁 フルーチェ	春分の日	ご飯 鮭の西京焼き かむカムサラダ ふりかけ さつまいものレモン煮 オレンジ ワントンスープ 離乳食用菓子 ジョア	(お別れ会バイキング) ミニおにぎり チーズハンバーグ マカロニグラタン フライドポテト ベジタブルサラダ フルーツ盛り合わせ 野菜スープ ジュース バナナクレープ 牛乳	ミートソーススパゲティ ナゲット バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
24/31	25	26	27	28	29	30
	ご飯 さばのみそ煮 ひじき炒め えのきのしょうゆ煮 オレンジ わかめ汁 離乳食用菓子 麦茶	ご飯 キーマカレー 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	ご飯 肉じゃが たまごブロッコリーの和風和え ふりかけ パインヨーグルト 大根汁 離乳食用菓子 カルピス	ご飯 白身魚フライ マカロニサラダ ヨーグルト オレンジ コンソメスープ 離乳食用菓子 牛乳	ロールパン クリームシチュー やさいサラダ トマトマリネ キウイフルーツ 乳酸菌飲料 ロールケーキ 牛乳	かき玉うどん キャベツの塩昆布和え バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶

※上段は昼食、下段はおやつです。