



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)	さけのバターしょうゆ焼き ●米飯 パスタサラダ ●厚焼き玉子 バナナ 白菜汁	米、マカロニ・スパゲティ、バター、ごまドレッシング、油、砂糖	牛乳、さけ、白みそ、ハム、◎いわし(煮干し)、卵	バナナ、はくさい、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、えのきたけ、すりごま	めんつゆ・3倍濃縮、青じそドレッシング、みりん、食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク ●ドーナツ 牛乳 米菓子	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 13.7 g カルシウム 213 mg
02 (火)	鶏肉のマーマレード焼き ●米飯 マカロニサラダ ●納豆 オレンジ コンソメスープ	米、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	鶏もも肉、ハム、挽きわり納豆	野菜ミックスジュース、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、マーマレード、きゅうり、みかん缶、にんじん	しょうゆ、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク 野菜ジュース(アップル&キャロット) クッキー	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 54 mg
03 (水)	筑前煮 ●米飯 キャベツのなめたけ和え ●米飯 ふりかけ ●煮豆 パインヨーグルト	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、白みそ、卵、凍り豆腐、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	キャベツ、パイン缶、なめたけ、板こんにゃく、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、しいたけ、れんこん、グリーンピース(冷凍)、たまねぎ、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、パセリ粉	●スキムミルク 牛乳 ツナパン(手作り)	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.5 g カルシウム 314 mg
04 (木)	(春野菜を食べよう!) 大根ポタージュ ●米飯 ロールキャベツ ●米飯 ほうれん草のツナ和え ●たまごのしょうゆ煮 オレンジ	米、パン粉、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚ひき肉、ベーコン、卵、ツナ油漬缶	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、にんじん	洋風だしの素、しょうゆ、パセリ粉、酒、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク ●かっぱえびせん ヨーグルト	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.5 g カルシウム 277 mg
05 (金)	キーマカレー ●米飯 福神漬け ●米飯 レタスサラダ ●ミニゼリー もも缶	米、ごまドレッシング	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉	もも缶(白桃)、たまねぎ、トマト、にんじん、レタス、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 米菓子	エネルギー 574 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 20.3 g カルシウム 206 mg
06 (土)	五目そうめん ●米飯 焼きギョーザ ●米飯 バナナ 麦茶	干しそうめん	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 せんべい	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 7.8 g カルシウム 59 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)	マーボー豆腐 ●米飯 ちくわの磯辺揚げ ●さつまいものレモン煮 オレンジ ニラたま汁	米、砂糖、てんぷら粉、バター、油、片栗粉、さつまいも	牛乳、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、豆乳、ちくわ、卵、豚ひき肉、生クリーム、ゼラチン	オレンジ、ねぎ、にんじん、レモン果汁、あおさ	しょうゆ、和風だしの素、食塩	●スキムミルク ●スナック 牛乳 ヨーグルト豆乳ケーキ(手作り)	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.2 g カルシウム 308 mg
09 (火)	チキンカツ ●米飯 チップサラダ ●ヨーグルト キウイフルーツ キャベツスープ	米、ごまドレッシング、パン粉、小麦粉、スナック菓子(ポテト系)、油	牛乳、鶏ささ身、卵、ヨーグルト(加糖)	キウイフルーツ、キャベツ、レタス、きゅうり、トマト、コーン(冷凍)	しょうゆ、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 180 mg
10 (水)	目玉焼き ●米飯 ほうれん草とコーンのソテー ●米飯 ボイルウインナー ●人参のごま和え バナナ	米、はるさめ、バター	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、豚ひき肉	バナナ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、もやし、ごま	しょうゆ、洋風だしの素	●スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 25.3 g カルシウム 183 mg
11 (木)	さばのみそ煮 ●米飯 切り昆布炒め ●鶏そぼろ もも缶 はんぺん汁	米、コーンフレーク、無塩バター、砂糖、油	牛乳、さば、さつまいも、白みそ、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎いわし(煮干し)、鶏ひき肉	もも缶(白桃)、こんぶ(煮物用)、にんじん、系こんにゃく、しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒、焼き肉のたれ	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 コーンフレークスナック(手作り)	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.4 g カルシウム 265 mg
12 (金)	肉じゃが ●米飯 カラフル塩ナムル ●米飯 鮭フレーク ●えのきのしょうゆ煮 オレンジ	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、卵、しろさけ(焼)、かにかまぼこ	オレンジ、いちご、もやし、たまねぎ、にんじん、系こんにゃく、ほうれん草、ねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素、食塩	●スキムミルク フルーチェ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.8 g カルシウム 200 mg
13 (土)	ミートソーススパゲティ ●米飯 ミニオムレツ ●米飯 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、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 麦茶 せんべい	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 9.8 g カルシウム 97 mg
14 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム 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 (月)	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 ●ポークビッツ	米、バター、焼ふ、砂糖	脱脂粉乳、あごうだい、白みそ、さつま揚げ、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 ●かっぱえびせん スキムミルク お麩ラスク(手作り)	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 14.4 g カルシウム 449 mg
16 (火)	根菜和風カレー 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)、ハム、生揚げ	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、福神漬、ほうれんそう、れんこん、コーン缶、きゅうり、かんてん(ゼリー状)	カレールウ、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 米菓子	エネルギー 574 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 20.0 g カルシウム 220 mg
17 (水)	豚肉のすき煮風 きゅうりの塩昆布あえ のり佃煮 オレンジ ●みそ汁(もやし・ニラ) ●米飯 ●たまごのしょうゆ煮	米、砂糖	乳酸菌飲料ジョア、豚肉(ロース)、焼き豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	はくさい、オレンジ、きゅうり、もやし、にんじん、しらたき、えのきたけ、のり佃煮、にら、ねぎ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、酒、みりん、しょうゆ	●スキムミルク ジョア ビスケット	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.1 g カルシウム 222 mg
18 (木)	(お誕生会ランチ) ピラフ ハンバーグのトマト煮込み ポテトサラダ ●フルーツカクテル ●きのこスープ	じゃがいも、米、マヨネーズ、バター、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム	にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、しめじ、もも缶(白桃)、みかん缶、パイナップル、えのきたけ、きゅうり、ピーマン	洋風スープ、洋風だしの素、酢	●乳酸菌飲料 ●ビスケット 牛乳 ケーキ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 30.8 g カルシウム 160 mg
19 (金)	親子煮 かむカムサラダ オレンジ とうふ汁 ●米飯 ●かぼちゃ煮	米、ごま油、砂糖	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)	野菜ミックスジュース、オレンジ、たまねぎ、糸こんにゃく、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	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、辛し(練り)、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク 野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草) 焼き菓子	エネルギー 458 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.0 g カルシウム 156 mg
20 (土)	焼きそば 肉しゅうまい わかめスープ バナナ ●麦茶	ゆで中華めん、油	豚肉(もも)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク 麦茶 せんべい	エネルギー 285 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 6.4 g カルシウム 57 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)	鮭の塩焼き 切干大根の旨煮 チーズ納豆 バナナ ●なめこ汁 ●米飯 ●ポークビッツ	米、砂糖	絹ごし豆腐、さけ(塩)、脱脂粉乳、納豆、白みそ、油揚げ、スライスチーズ、◎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 577 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 11.3 g カルシウム 464 mg
23 (火)	花しゅうまい にら玉 オレンジ 豆乳入り豚汁 ●米飯 ●おぼろとうふ	米、しゅうまいの皮、ごま油、片栗粉、砂糖	調製豆乳、カルピス、豚ひき肉、豚肉(ばら)、卵、白みそ、◎いわし(煮干し)、絹ごし豆腐	オレンジ、もやし、だいこん、にんじん、はくさい、たまねぎ、糸こんにゃく、にら、ねぎ、ごぼう(ゆで)	しょうゆ、酒	●スキムミルク カルピス ウエハース	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.9 g カルシウム 118 mg
24 (水)	鶏のから揚げ 春雨サラダ キウイフルーツ コンソメスープ ●米飯 ●ふりかけ	米、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、ごま、パセリ、にんにく、しょうが	洋風だしの素、しょうゆ、みりん、たまごふりかけ	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 27.3 g カルシウム 169 mg
25 (木)	ホワイトシチュー カニ風味サラダ オレンジ 乳酸菌飲料 ●米飯 ●小松菜の和え物	米、じゃがいも、ごまドレッシング、砂糖	乳酸菌飲料ジョア、乳酸菌飲料、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、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 ●かっぱえびせん ジョア 焼き菓子	エネルギー 571 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 164 mg
26 (金)	(こどもの日行事食) こいのぼりそうめん おいなりさん 中華風たたききゅうり ●フルーツヨーグルト	干しとうめん、米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、かまぼこ、ハム	きゅうり、もも缶(白桃)、みかん缶、にんじん、干ししいたけ、こんぶ(だし用)、ごま	しょうゆ、酢	●乳酸菌飲料 牛乳 こどもの日スイーツ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.1 g カルシウム 258 mg
27 (土)	バターしょうゆパスタ ナゲット バナナ 麦茶 ●チキンナゲット、 ●ベーコン	スパゲティ、バター、油	チキンナゲット、ベーコン	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ	しょうゆ、ケチャップ	●スキムミルク 麦茶 せんべい	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 26.9 g カルシウム 54 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)	昭和の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
30 (火)	肉団子 キャベツの炒め煮 オレンジ 大根汁 ●米飯 ●ゆでブロッコリー	米、油	牛乳、さつま揚げ、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	キャベツ、オレンジ、だいこん、トマト、にんじん、なめこ、ごま、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	●スキムミルク 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 228 mg

4 離乳食 こんだて 表

完了期



令和6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
	ご飯 さけのバターしょうゆ焼き パスタサラダ 厚焼き玉子 バナナ 白菜汁 離乳食用菓子 牛乳	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 納豆 オレンジ コンソメスープ 離乳食用菓子 野菜ジュース (アップル&キャロット)	ご飯 筑前煮 キャベツのなめたけ和え ふりかけ 煮豆 パインヨーグルト とうふ汁 ツナパン (手作り) 牛乳	(春野菜を食べよう!) ご飯 ロールキャベツ ほうれん草のツナ和え たまごのしょうゆ煮 オレンジ 大根ポタージュ ヨーグルト	ご飯 キーマカレー レタスサラダ ミニゼリー もも缶 乳酸菌飲料	五目そうめん 焼きギョーザ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
7	8	9	10	11	12	13
	ご飯 マーボー豆腐 ちくわの磯辺揚げ さつまいものレモン煮 オレンジ ニラたま汁 ヨーグルト豆乳ケーキ (手作り) 牛乳	ご飯 チキンカツ チップサラダ ヨーグルト キウイフルーツ キャベツスープ 離乳食用菓子 牛乳	ご飯 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 人参のごま和え バナナ 春雨スープ 離乳食用菓子 牛乳	ご飯 さばのみそ煮 切り昆布炒め 鶏そぼろ もも缶 はんぺん汁 コーンフレークスナック (手作り) 牛乳	ご飯 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 オレンジ かきたま汁 フルーチェ	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
14	15	16	17	18	19	20
	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 お麩ラスク (手作り) 麦茶	ご飯 根菜和風カレー 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 豚肉のすき煮風 きゅうりの塩昆布和え のり佃煮 たまごのしょうゆ煮 オレンジ みそ汁 (もやし・ニラ) 離乳食用菓子 ジョア	(お誕生会ランチ) ピラフ ハンバーグのトマト煮込み ポテトサラダ フルーツカクテル きのこスープ ケーキ 牛乳	ご飯 親子煮 かむカムサラダ かぼちゃ煮 オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 野菜ジュース (白ぶどう&ほうれん草)	焼きそば 肉しゅうまい わかめスープ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
21	22	23	24	25	26	27
	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	ご飯 花しゅうまい にら玉 おぼろ豆腐 オレンジ 豆乳入り豚汁 離乳食用菓子 カルビス	ご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ ふりかけ キウイフルーツ コンソメスープ 離乳食用菓子 牛乳	ご飯 ホワイトシチュー 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 ジョア	(こどもの日行事食) こいのぼりそうめん おいなりさん 中華風たたききゅうり フルーツヨーグルト こどもの日スイーツ 牛乳	バターしょうゆパスタ ナゲット バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
28	29	30				
	昭和の日 離乳食用菓子 牛乳	ご飯 肉団子 キャベツの炒め煮 ゆでブロッコリー オレンジ 大根汁 離乳食用菓子 牛乳				

※上段は昼食、下段はおやつです。