



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 (水)	肉豆腐 ●もやしのみそ汁 たつききゅうりの和え物 ●米飯 鮭フレーク ●人参の甘煮 キウイフルーツ	米、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、しろさけ(焼)、白みそ、◎いわし(煮干し)	きゅうり、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、ごま	しょうゆ、酢、みりん、食塩	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 528 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 356 mg
02 (木)	春の炊き込みご飯 ●豆乳入り豚汁 厚焼き玉子 ●かぼちゃの甘煮 ボイルウインナー オレンジ	米、砂糖、油	牛乳、卵、調製豆乳、豚肉(ばら)、ウインナーソーセージ、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、さくらえび	オレンジ、だいこん、にんじん、系こんにやく、ねぎ、かぼちゃ、ごぼう(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、たけのこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 27.6 g カルシウム 224 mg
03 (金)	憲法記念日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
04 (土)	みどりの日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
05 (日)	こどもの日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
06 (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
07 (火)	マーボー豆腐 ●米飯 棒々鶏 ●さつまいものレモン煮 オレンジ ニラたま汁	米、砂糖、マヨネーズ、ごま油、さつまいも	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、鶏ささ身、卵、白みそ、豚ひき肉、◎いわし(煮干し)	オレンジ、きゅうり、ねぎ、にんじん、たまねぎ、にら、ねりごま、ごま、レモン果汁	しょうゆ、酢	●スキムミルク スキムミルク 揚げ煎餅	エネルギー 593 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 549 mg
08 (水)	肉じゃが ●米飯 春雨の中華風和え ●ふりかけ パインヨーグルト しいたけとチンゲン菜のスープ	米、じゃがいも、ほろさめ、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、パイン缶、系こんにやく、チンゲンサイ、きゅうり、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、ごま	冷やし中華のたれ、めんつゆ・3倍濃縮、洋風だしの素	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 252 mg
09 (木)	さばの竜田揚げ ●米飯 チップサラダ ●鶏そぼろ オレンジ わかめ汁	米、ごまドレッシング、砂糖、油、スナック菓子(ポテト系)、片栗粉、小麦粉	牛乳、さば、白みそ、卵、生クリーム、クリームチーズ、◎いわし(煮干し)、鶏ひき肉	オレンジ、レタス、トマト、えのきたけ、きゅうり、コーン(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、焼き肉のたれ	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 ふわふわクリームサンド(手作り)	エネルギー 585 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 26.6 g カルシウム 204 mg
10 (金)	エッグカレー 乳酸菌飲料 福神漬 ●米飯 コールスローサラダ ●ミニゼリー キウイフルーツ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(白)	ヨーグルト(加糖)、乳酸菌飲料、卵、豚肉(もも)、ハム	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬、コーン缶、かんてん(ゼリー状)	カレールウ	●スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.9 g カルシウム 192 mg
11 (土)	焼きうどん ミニコロケ バナナ 麦茶	ゆでうどん、じゃがいも、スナック菓子(ポテト系)、小麦粉、パン粉、油	豚肉(ばら)、豚ひき肉、卵	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	ウスターソース、中濃ソース	●スキムミルク 麦茶 スナック	エネルギー 432 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 19.4 g カルシウム 53 mg
12 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
13 (月)	鮭の塩焼き なめこ汁 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、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 ●ビスケット ミロ入りスキムミルク ウエハース	エネルギー 579 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 11.8 g カルシウム 420 mg
14 (火)	鶏のから揚げ かきたま汁 アスパラのごま和え ●米飯 ふりかけ ●ヨーグルト オレンジ	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、グリーンアスパラガス、にんじん、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	しょうゆ、たまごふりかけ、みりん、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 24.8 g カルシウム 184 mg
15 (水)	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	もやし、キャベツ、もも缶(白桃)、たまねぎ、バナナ、にんじん、みかん缶、かんてん(ゼリー状)	しょうゆ	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 24.2 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	
16 木	肉団子(付/レタス) ●米飯 ポテトのカレー風味揚げ ●えのきのしょうゆ煮 みかん缶 コンソメスープ	じゃがいも、米、片栗粉、油	乳酸菌飲料ジョア、ベーコン	みかん缶、キャベツ、レタス、たまねぎ、にんじん、ごま、パセリ、えのきたけ	洋風だしの素、カレー粉、パセリ粉、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク ●ビスケット ジョア クッキー	エネルギー 564 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 71 mg
17 金	豚肉とキャベツのみそ炒め ●米飯 ブロッコリーのツナ和え ●鶏そぼろ オレンジ なめこ汁	米、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、生クリーム、ツナ油漬缶、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、◎いわし(煮干し)、鶏ひき肉	オレンジ、キャベツ、だいこん、バナナ、たまねぎ、なめこ、ブロッコリー、にんじん、もも缶(黄桃)、さくらんぼ缶、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	めんつゆ・3倍濃縮、酒、しょうゆ、食塩、焼き肉のたれ	●スキムミルク プリンアラモード	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.9 g カルシウム 151 mg
18 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、オレンジ果汁30%飲料、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 オレンジジュース 揚げ菓子	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 55 mg
19 日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
20 月	ハムカツ(付/ブロッコリー) ●米飯 マカロニサラダ ●かぼちゃの甘煮 オレンジ とうふ汁	米、マヨネーズ、パン粉、マカロニ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、絹ごし豆腐、ハム、卵、白みそ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、なめこ、きゅうり、いちご、みかん缶、ブロッコリー、かぼちゃ	中濃ソース、食塩	●スキムミルク ●とんがりコーン フルーチェ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.7 g カルシウム 216 mg
21 火	ホイコーロー 千草卵焼き ●おぼろとうふ みかんヨーグルト はんぺん汁	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、白みそ、ヨーグルト(無糖)、かにかまぼこ、はんぺん、油揚げ、◎いわし(煮干し)、絹ごし豆腐	キャベツ、みかん缶、にんじん、ほうれんそう、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、ピーマン、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、オイスターソース、酒、トウバンジャン	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.4 g カルシウム 289 mg
22 水	ポークカレー 福神漬け ●米飯 レタスサラダ ●ミニゼリー キウイフルーツ	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)	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)	カレールウ	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 558 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 204 mg
23 木	赤魚の煮つけ ひじき煮 ●米飯 のりの佃煮 ●人参の甘煮 もも缶	米、小麦粉、強力粉、砂糖、バター、グラニュー糖	牛乳、あかうお、卵、白みそ、ちくわ、ゆで大豆、油揚げ、◎いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、だいこん、にんじん、系こんにやく、しいたけ、のり佃煮、ひじき、なめこ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ●スナック 牛乳 チュロス(手作り)	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.0 g カルシウム 273 mg
24 金	親子煮 ●米飯 小松菜のワンタン揚げサラダ ●煮豆 キウイフルーツ わかめ汁	米、ワンタンの皮、砂糖	牛乳、卵、絹ごし豆腐、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、しらす干し、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、系こんにやく、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、ごま	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 299 mg
25 土	五目うどん 肉しゅうまい バナナ 麦茶	干しうどん、スナック菓子(ポテト系)	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	ぶどう天然果汁、バナナ、にんじん、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、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 ぶどうジュース スナック	エネルギー 417 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 7.8 g カルシウム 61 mg
26 日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
27 月	赤魚の塩焼き 切り昆布炒め ●米飯 のりの佃煮 ●ゆでブロッコリー オレンジ	米、油	絹ごし豆腐、あこうだい、脱脂粉乳、さつま揚げ、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、こんぶ(煮物用)、系こんにやく、にんじん、しいたけ、のり佃煮、えのきたけ、ブロッコリー	しょうゆ、みりん	●スキムミルク ●ビスケット 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 26.6 g 脂質 8.6 g カルシウム 492 mg
28 火	ハンバーグ(付/ブロッコリー) ●米飯 パスタサラダ ●さつまいものレモン煮 牛乳かん コンソメスープ	米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、ごまドレッシング、油、さつまいも	乳酸菌飲料ジョア、豚ひき肉、牛乳、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、みかん缶、きゅうり、にんじん、すりごま、粉かんでん、レモン果汁	オールスパイス・粉、ケチャップ、青じそドレッシング、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク ジョア せんべい	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 167 mg
29 水	ロールパン 春野菜シチュー ●ミニゼリー グリーンサラダ バナナ	じゃがいも、ロールパン、ごまドレッシング、メープルシロップ	牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉、卵、ハム	バナナ、たまねぎ、レタス、にんじん、グリーンアスパラガス、きゅうり、コーン(冷凍)、かんでん(ゼリー状)		●スキムミルク 牛乳 ホットケーキ(手作り)	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.7 g カルシウム 332 mg
30 木	手作りメンチかつ(付/レタス) ●米飯 もやしのナムル ●ヨーグルト キウイフルーツ たまごスープ(にら)	米、油、パン粉、小麦粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、脱脂粉乳、ヨーグルト(加糖)	キウイフルーツ、もやし、キャベツ、レタス、たまねぎ、にんじん、にら、ごま	食塩、中華だしの素	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 ビスケット	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.9 g カルシウム 258 mg
31 金	目玉焼き ウイナー炒め ●米飯 五目納豆 ●おぼろとうふ オレンジ	米、はるさめ	卵、カルピス、ウイナーソーセージ、納豆、豚ひき肉、スライスチーズ、魚肉ソーセージ、絹ごし豆腐	オレンジ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、洋風だしの素	●スキムミルク カルピス せんべい	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 93 mg

5 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
			ご飯 肉どうふ たたききゅうりの和え物 鮭フレーク 人参の甘煮 キウイフルーツ もやしのみそ汁 離乳食用菓子 牛乳	春の炊き込みご飯 厚焼き玉子 ボイルウインナー かぼちゃの甘煮 オレンジ 豆乳入り豚汁 離乳食用菓子 牛乳	憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
こども の 日	振替休日	ご飯 マーボーどうふ 棒々鶏 さつまいものレモン煮 オレンジ ニラたま汁 離乳食用菓子 スキムミルク	ご飯 肉じゃが 春雨の中華和え ふりかけ パインヨーグルト しいたけとチンゲン菜のスープ 離乳食用菓子 牛乳	ご飯 さばの竜田揚げ チップサラダ 鶏そぼろ オレンジ わかめ汁 ふわふわクリームサンド(手作り) 牛乳	ご飯 エッグカレー コールスローサラダ ミニゼリー キウイフルーツ 乳酸菌飲料 ヨーグルト	焼きうどん ミニコロッケ パナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
12	13	14	15	16	17	18
	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 パナナ なめこ汁 離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	ご飯 鶏のから揚げ アスパラのごま和え ふりかけ ヨーグルト オレンジ かきたま汁 離乳食用菓子 牛乳	しょうゆラーメン 焼きぎょうざ フルーツポンチ 離乳食用菓子 牛乳	ご飯 肉団子(付/レタス) ポテトのカレー風味揚げ えのきのしょうゆ煮 みかん缶 コンソメスープ 離乳食用菓子 ジョア	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーのツナ和え 鶏そぼろ オレンジ なめこ汁 プリンアラモード	ミートソーススパゲティ ナゲット パナナ 麦茶 離乳食用菓子 オレンジジュース
19	20	21	22	23	24	25
	ご飯 ハムカツ(付/ブロッコリー) マカロニサラダ かぼちゃの甘煮 オレンジ とうふ汁 フルーチェ	ご飯 ホイコーロー 千草卵焼き おぼろどうふ みかんヨーグルト はんぺん汁 離乳食用菓子 牛乳	ご飯 ポークカレー レタスサラダ ミニゼリー キウイフルーツ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 牛乳	ご飯 赤魚の煮つけ ひじき煮 のりの佃煮 人参の甘煮 もも缶 大根汁 チュロス(手作り) 牛乳	ご飯 親子煮 小松菜のワンタン揚げサラダ 煮豆 キウイフルーツ わかめ汁 離乳食用菓子 牛乳	五目うどん 肉しゅうまい パナナ 麦茶 離乳食用菓子 ぶどうジュース
26	27	28	29	30	31	
	ご飯 赤魚の塩焼き 切り昆布炒め のりの佃煮 ゆでブロッコリー オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	ご飯 ハンバーグ(付/ブロッコリー) パスタサラダ さつまいものレモン煮 牛乳かん コンソメスープ 離乳食用菓子 ジョア	ロールパン 春野菜シチュー グリーンサラダ ミニゼリー パナナ 乳酸菌飲料 ホットケーキ(手作り) 牛乳	ご飯 手作りメンチカツ(付/レタス) もやしのナムル ヨーグルト キウイフルーツ たまごスープ(にら) 離乳食用菓子 牛乳	ご飯 目玉焼き ウインナー炒め 五目納豆 おぼろどうふ オレンジ 春雨スープ 離乳食用菓子 カルピス	

※上段は昼食、下段はおやつです。