



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 (土)	きつねうどん ミニ春巻き バナナ 麦茶	干しうどん、小麦粉、油、砂糖、はるさめ	油揚げ、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	●スキムミルク 麦茶 揚げ菓子	エネルギー 493 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 87 mg
02 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
03 (月)	具だくさんマーボー豆腐 ●米飯 ちくわの磯辺揚げ ●さつまいものレモン煮 オレンジ ワントンスープ	米、てんぷら粉、油、ワントンの皮、砂糖、さつまいも	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、ちくわ、豚ひき肉	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にら、ねぎ、にんじん、あおさ、レモン果汁	洋風だしの素、しょうゆ	●スキムミルク ●かっぱえびせん スキムミルク せんべい	エネルギー 529 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 11.1 g カルシウム 439 mg
04 (火)	鮭の西京焼き そうめん汁 ほうれん草のなめたけ和え ●米飯 五目納豆 ●煮豆 バナナ	米、干しそうめん、砂糖	牛乳、さけ、納豆、なると、米みそ(甘みそ)、スライスチーズ、魚肉ソーセージ、うずら豆(煮豆)	バナナ、ほうれん草、なめたけ、にんじん、しいたけ、きゅうり、刻みのり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 10.6 g カルシウム 248 mg
05 (水)	豚肉の野菜巻きフライ(付/レタス) ●米飯 カニ風味サラダ ●ミニトマト キウイフルーツ キャベツの和風スープ	米、ごまドレッシング、油、パン粉、小麦粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、チーズ、かにかまぼこ	キウイフルーツ、キャベツ、レタス、にんじん、ブロッコリー、いんげん、コーン(冷凍)、ミニトマト	中濃ソース、しょうゆ、食塩、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 28.4 g カルシウム 262 mg
06 (木)	筑前煮 ●米飯 小松菜のワントン揚げサラダ ●おぼろとうふ オレンジ かきたま汁	米、砂糖、しゅうまいの皮、バター	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、生クリーム、しらす干し、凍り豆腐、ゼラチン、絹ごし豆腐	オレンジ、こまつな、板こんにゃく、たけのこ(水煮缶)、にんじん、ごぼう、しいたけ、にら、れんこん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 豆乳ヨーグルトケーキ(手作り)	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.4 g カルシウム 346 mg
07 (金)	キーマカレー 乳酸菌飲料 福神漬け ●米飯 レタスサラダ ●ミニゼリー みかん缶	米、ごまドレッシング	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん、トマト、レタス、ピーマン、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 牛乳 せんべい	エネルギー 593 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 22.2 g カルシウム 209 mg
08 (土)	焼きそば 蒸しぎょうざ バナナ わかめスープ	ゆで中華めん、油	カルピス、豚肉(もも)、卵	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	中濃ソース、しょうゆ、洋風だしの素	●スキムミルク カルピス ビスケット	エネルギー 350 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 8.2 g カルシウム 92 mg
09 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
10 (月)	鮭の塩焼き どうふ汁 切り昆布炒め ●米飯 チーズ納豆 ●ポークビッツ バナナ	米、油	脱脂粉乳、さけ(塩)、絹ごし豆腐、納豆、白みそ、さつま揚げ、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、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 ●せんべい ミロ入りスキムミルク クッキー	エネルギー 574 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 9.9 g カルシウム 527 mg
11 (火)	野菜オムレツ ●米飯 ジャーマンポテト ●かぼちゃ煮 パイン缶 コンソメスープ	米、じゃがいも、砂糖、油	卵、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ベーコン、牛乳、とろけるチーズ、ウインナーソーセージ、ゼラチン	たまねぎ、パイン缶、オレンジ濃縮果汁、レタス、トマト、きゅうり、サニーレタス、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、焼きのり、パセリ	ケチャップ、洋風だしの素、パセリ粉、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク オレンジムース(手作り)	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 24.8 g カルシウム 159 mg
12 (水)	大根と豚肉のみそ煮 白菜汁 春雨の中華和え ●米飯 鮭フレーク ●煮豆 キウイフルーツ	米、はるさめ、油、砂糖	カルピス、豚肉(ばら)、しろさけ(焼)、白みそ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	だいこん、キウイフルーツ、はくさい、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、系こんにゃく、きゅうり、ごま	かつお・昆布だし汁、冷やし中華のたれ、酒、しょうゆ	●スキムミルク カルピス 焼き菓子	エネルギー 586 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.3 g カルシウム 126 mg
13 (木)	(お楽しみランチ) コンスープ ハンバーグ ●米飯 野菜サラダ ●ふりかけ 手作りみかんゼリー	米、じゃがいも、ごまドレッシング、スナック菓子(ポテト系)、バター、油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、カルピス、かまぼこ、ゼラチン	たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、レタス、トマト、きゅうり、サニーレタス、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、焼きのり、パセリ	オールスパイス・粉、ケチャップ、洋風だしの素、たまごふりかけ	●スキムミルク ●かっぱえびせん ヨーグルト	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.3 g カルシウム 260 mg
14 (金)	白身魚フライ(付/トマト) ●米飯 マカロニサラダ ●おかか納豆 オレンジ たまごスープ	米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、メルルーサ、卵、ハム、納豆、かつお節	オレンジ、トマト、きゅうり、みかん缶、にら、ねぎ	濃厚ソース、洋風だしの素、しょうゆ	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.0 g カルシウム 172 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 (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	ぶどう天然果汁、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	●スキムミルク ぶどうジュース 米菓子	エネルギー 413 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 8.8 g カルシウム 57 mg	
16 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
17 (月)	赤魚の塩焼き 切干大根の旨煮 ふりかけ ミニゼリー	わかめ汁 ●米飯 ●ポークピッツ	米、砂糖	絹ごし豆腐、あこうだい、脱脂粉乳、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	かんてん(ゼリー状)、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん ●スキムミルク ●とんがりコーン ミロ入りスキムミルク ビスケット	エネルギー 428 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 5.9 g カルシウム 416 mg	
18 (火)	肉じゃが きゅうりとかにかまの中華和え オレンジ なめこ汁	●米飯 ●キャベツの炒め煮	米、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、糸こんにゃく、グリーンピース(冷凍)、ごま、キャベツ	めんつゆ・3倍濃縮、酢、しょうゆ	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 251 mg
19 (水)	ルーローハン もやしのさっぱり和え フルーツカクテル 春雨スープ	●煮豆	米、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(加糖)、卵、豚ひき肉、ハム、うずら豆(煮豆)	バナナ、もやし、ほうれんそう、もも缶(白桃)、もも缶(黄桃)、パイン缶、にんじん、たまねぎ、いちご、しいたけ、ごま	しょうゆ、酒、オイスターソース、洋風だしの素、酢、食塩	●スキムミルク フルーチェ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 178 mg
20 (木)	親子煮 かむカムサラダ オレンジ はんぺん汁	●米飯 ●おぼろとうふ	米、ごま油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、なると、はんぺん、さきいか、油揚げ、◎いわし(煮干し)、絹ごし豆腐	オレンジ、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、もやし、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	しょうゆ、酒、みりん、食塩、辛し(練り)、こしょう	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 揚げ煎餅	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.5 g カルシウム 230 mg
21 (金)	ロールパン チキンシチュー ツナサラダ もも缶	乳酸菌飲料 ●トマトマリネ	じゃがいも、ロールパン、さつまいも、ごまドレッシング、砂糖、オリーブ油	乳酸菌飲料ジョア、牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶	たまねぎ、もも缶(白桃)、レタス、にんじん、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 ジョア クッキー	エネルギー 575 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.2 g カルシウム 185 mg
22 (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 焼き菓子	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 79 mg
23 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
24 (月)	肉団子(付/レタス) パスタサラダ バナナ かきたま汁	●米飯 ●ふりかけ	米、ごまドレッシング、マカロニ・スパゲティ	卵、ハム	バナナ、レタス、きゅうり、にら、ねぎ、すりごま、ごま	しょうゆ、青じそドレッシング、和風だしの素	●スキムミルク ●ビスケット ぶどうゼリー	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.4 g カルシウム 85 mg
25 (火)	ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ みかん缶	乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニゼリー	米、じゃがいも、フレンドドレッシング(白)	乳酸菌飲料ジョア、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、ハム	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、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 ジョア せんべい	エネルギー 587 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 105 mg
26 (水)	赤魚の煮つけ ひじき煮 のりの佃煮 オレンジ	つみれ汁 ●米飯 ●さつまいもの甘煮	米、砂糖、小麦粉、さつまいも	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、クリームチーズ、白身魚すり身、生クリーム、卵、ゆで大豆、ちくわ	オレンジ、はくさい、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、のり佃煮、ひじき、レモン果汁、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 カップチーズケーキ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.4 g カルシウム 246 mg
27 (木)	ジャージャーめん カラフル塩ナムル フルーツヨーグルト チキンスープ		生中華めん、砂糖、ごま油	アイスクリーム、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、バナナ、もやし、きゅうり、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ホルトマツ缶詰、ほうれんそう、もも缶(白桃)、みかん缶、パイン缶、コーン缶	酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク ●とんがりコーン アイスクリーム	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.0 g カルシウム 254 mg
28 (金)	鶏の唐揚げ(付/トマト) キャベツ炒め キウイフルーツ たまごスープ	●米飯 ●人参グラッセ	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、バター	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ちくわ	キャベツ、キウイフルーツ、トマト、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、洋風だしの素	●スキムミルク 牛乳 揚げ煎餅	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.4 g カルシウム 181 mg
29 (土)	焼きうどん ブロッコリーのツナ和え バナナ 麦茶		ゆでうどん、油	豚肉(ばら)、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	ウスターソース、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク 麦茶 ビスケット	エネルギー 292 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 11.6 g カルシウム 64 mg
30 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	

6
がつ

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 きつねうどん ミニ春巻き バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
2	3	4	5	6	7	8
	ご飯 具だくさんマーボー豆腐 ちくわの磯辺揚げ さつまいものレモン煮 オレンジ ワントンスープ	ご飯 鮭の西京焼き ほうれん草のなめたけ和え 五目納豆 煮豆 バナナ そうめん汁	ご飯 豚肉の野菜巻きフライ (付/レタス) カニ風味サラダ ミニトマト キウイフルーツ キャベツの和風スープ	ご飯 筑前煮 小松菜のワントン揚げサラダ おぼろ豆腐 オレンジ かきたま汁	ご飯 キーマカレー レタスサラダ ミニゼリー みかん缶 乳酸菌飲料	焼きそば 蒸しぎょうざ バナナ わかめスープ
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	豆乳ヨーグルトケーキ (手作り) 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 カルピス
9	10	11	12	13	14	15
	ご飯 鮭の塩焼き 切り昆布炒め チーズ納豆 ポークビッツ バナナ とうふ汁	ご飯 野菜オムレツ ジャーマンポテト かぼちゃ煮 パン缶 コンソメスープ	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 春雨の中華和え 鮭フレーク 煮豆 キウイフルーツ 白菜汁	(お楽しみランチ) ご飯 ハンバーグ 野菜サラダ ふりかけ 手作りみかんゼリー コーンスープ	ご飯 白身魚フライ (付/トマト) マカロニサラダ おかか納豆 オレンジ たまごスープ	五目うどん 肉しゅうまい バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	オレンジムース (手作り)	離乳食用菓子 カルピス	ヨーグルト	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 ぶどうジュース
16	17	18	19	20	21	22
	ご飯 赤魚の塩焼き 切干大根の旨煮 ふりかけ ポークビッツ ミニゼリー わかめ汁	ご飯 肉じゃが きゅうりとかにかまの中華和え キャベツの炒め煮 オレンジ なめこ汁	ルーローハン もやしのさっぱり和え フルーツカクテル 煮豆 春雨スープ	ご飯 親子煮 かむカムサラダ おぼろ豆腐 オレンジ はんぺん汁	ロールパン チキンシチュー ツナサラダ トマトマリネ もも缶 乳酸菌飲料	ナポリタン ナゲット バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	フルーチェ	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 オレンジジュース
23	24	25	26	27	28	29
	ご飯 肉団子 (付/レタス) パスタサラダ ふりかけ バナナ かきたま汁	ご飯 ポークカレー コールスローサラダ ミニゼリー みかん缶 乳酸菌飲料	ご飯 赤魚の煮つけ ひじき煮 のりの佃煮 さつまいもの甘煮 オレンジ つみれ汁	ジャージャーめん カラフル塩ナムル フルーツヨーグルト チキンスープ	ご飯 鶏の唐揚げ (付/トマト) キャベツ炒め 人参グラッセ キウイフルーツ たまごスープ	焼きうどん ブロッコリーのツナ和え バナナ 麦茶
	ぶどうゼリー	離乳食用菓子 ジョア	カップチーズケーキ (手作り) 牛乳	アイスクリーム	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶

※上段は昼食、下段はおやつです。