

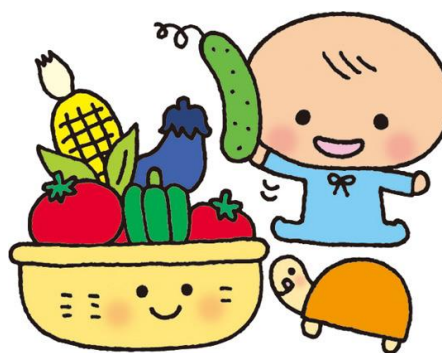
日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (月)	鮭の西京焼き ●米飯 野菜炒め ●ポークピッツ もも缶 なめこ汁	米、砂糖、油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、豚肉(ロース)、白みそ、白みそ(甘みそ)、◎いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	キャベツ、もも缶(白桃)、たまねぎ、なめこ、にんじん	焼き肉のたれ、みりん	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 222 mg
02 (火)	牛皿 ●米飯 中華風たたききゅうり ●煮豆 オレンジ そうめん汁	米、干しそうめん、ごま油、砂糖	牛乳、牛肉(肩ロース)、なると、うずら豆(煮豆)	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、系こんにゃく、刻みのり、ごま	めんつゆ・3倍濃縮、焼き鳥のたれ、酢、しょうゆ	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 24.1 g カルシウム 205 mg
03 (水)	スパニッシュ風オムレツ ●米飯 ツナサラダ ●ミニトマト キウイフルーツ コンソメスープ	米、じゃがいも、和風ドレッシング	牛乳、卵、ベーコン、とろけるチーズ、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、赤ピーマン、すりごま、パセリ、ミニトマト	ケチャップ、洋風だし	●スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 26.1 g カルシウム 278 mg
04 (木)	ハムカツ(付/ブロッコリー) 大根汁 春雨サラダ ●米飯 ふりかけ ●おぼろとうふ オレンジ	米、マヨネーズ、はるさめ、パン粉、小麦粉、油、砂糖	乳酸菌飲料、ジョア、ハム、白みそ、卵、油揚げ、◎いわし(煮干し)、絹ごし豆腐	オレンジ、だいごん、なめこ、ブロッコリー、きゅうり、みかん缶	中濃ソース	●スキムミルク ●かっぱえびせん ジョア 揚げ煎餅	エネルギー 577 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 23.1 g カルシウム 97 mg
05 (金)	(七夕行事食) 七夕そうめん お星さまハンバーグ 七夕ゼリー(手作り)	干しそうめん、パン粉、油、砂糖	アイスクリーム、豚ひき肉、卵、カルピス、ハム、なると、牛乳、チーズ	みかん缶、たまねぎ、もも缶(黄桃)、オレンジ濃縮果汁、オクラ、にんじん、コーン(冷凍)、ブロッコリー、きゅうり、粉かんでん、焼きのり	めんつゆ・3倍濃縮	●乳酸菌飲料 アイスクリーム	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.3 g カルシウム 177 mg
06 (土)	ナポリタン ミニオムレツ バナナ 麦茶	スパゲティ、オリーブ油	牛乳、チーズ、オムレツ用、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、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 麦茶 クッキー	エネルギー 332 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 13.3 g カルシウム 109 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)	夏野菜入りキーマカレー 乳酸菌飲料 福神漬 ●米飯 コールスローサラダ ●ミニトマト ミニゼリー	米、フレンチドレッシング(白)	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉、ハム	キャベツ、かんてん(ゼリー状)、たまねぎ、にんじん、なす、トマト、きゅうり、かぼちゃ、オクラ、福神漬、ピーマン、コーン缶、ミニトマト	カレールウ	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 焼き菓子	エネルギー 578 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 23.3 g カルシウム 228 mg
09 (火)	おにぎりバイキング 豆乳入り豚汁 厚焼き玉子 ●煮豆 ポイルウインナー みかん缶	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、白みそ、さけ、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	みかん缶、だいごん、系こんにゃく、にんじん、ねぎ、ごぼう(ゆで)、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 28.2 g カルシウム 265 mg
10 (水)	鮭の塩焼き ●米飯 切り昆布炒め ●えのきのしょうゆ煮 バナナ とうふ汁	米、油	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、さけ(塩)、さつま揚げ、白みそ、◎いわし(煮干し)	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、えのきたけ	しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク ミロ入りスキムミルク せんべい	エネルギー 562 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 7.4 g カルシウム 532 mg
11 (木)	肉じゃが 大根汁 かむカムサラダ ●米飯 ふりかけ ●さつまいものレモン煮 キウイフルーツ	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、さつまいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、白みそ、さきいか、油揚げ、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、だいごん、にんじん、系こんにゃく、えのきたけ、もやし、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいごん、レモン果汁	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酒、辛し(練り)	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 焼き菓子	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 230 mg
12 (金)	チキン南蛮 ●米飯 人参しりしり ●納豆 オレンジ もやしのみそ汁	米、天ぷら用バター、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ツナ油漬缶、白みそ、加糖練乳、◎いわし(煮干し)、納豆	にんじん、オレンジ、もも缶(白桃)、みかん缶、キウイフルーツ、もやし、えのきたけ、パイン缶、たまねぎ、カットわかめ、粉かんでん	しょうゆ、酢	●スキムミルク フルーツ牛乳寒天(手作り)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.8 g カルシウム 160 mg
13 (土)	ざる中華 焼きぎょうざ バナナ 麦茶	生中華めん		ぶどう天然果汁、バナナ、ねぎ、刻みのり	めんつゆ・ストレート	●スキムミルク ぶどうジュース ウエハース	エネルギー 398 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 6.4 g カルシウム 37 mg
14 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
15 (月)	海の日						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	
16 (火)	さばのみそ煮 ●米飯 ひじき煮 ●ヨーグルト もも缶 白菜汁	米、スナック菓子(ポテト系)、砂糖	牛乳、さば、白みそ、ゆで大豆、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	もも缶(白桃)、ほくさい、にんじん、糸こんにゃく、えのきたけ、ひじき、しょうが	めんつゆ・3倍濃縮、みりん、酒	●スキムミルク 牛乳 スナック	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.3 g カルシウム 235 mg
17 (水)	鶏肉と野菜のトマト煮 ●米飯 小松菜の揚げワタンスアラダ ●たまごのしょうゆ煮 キウイフルーツ 春雨スープ	米、はるさめ、ワタンの皮、砂糖	牛乳、鶏もも肉、カルピス、豚ひき肉、しらす干し、卵	キウイフルーツ、たまねぎ、もも缶(白桃)、トマト、にんじん、なす、こまつな、みかん缶、ホールトマト缶詰、パイン缶、グリーンピース(冷凍)、ごま、にんにく	しょうゆ、洋風だしの素、酒、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク カルピスシャーベット(手作り)	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 8.3 g カルシウム 216 mg
18 (木)	冷やし中華 ポテトのカレー風味揚げ パインヨーグルト 麦茶	じゃがいも、ゆで中華めん、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、ハム、かにかまぼこ	パイン缶、きゅうり、もやし	冷やし中華のたれ、洋風だしの素、カレー粉、パセリ粉	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 253 mg
19 (金)	親子煮 ●米飯 カラフル塩ナムル ●おぼろとうふ オレンジ はんぺん汁	米、ごま油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、白みそ、はんぺん、油揚げ、◎いわし(煮干し)、絹ごし豆腐	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ほうれんそう、しいたけ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、食塩	●スキムミルク 牛乳 ウエハース	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 235 mg
20 (土)	焼きうどん 肉しゅうまい バナナ 麦茶	ゆでうどん、しゅうまいの皮、片栗粉、油	豚ひき肉、豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、食塩	●スキムミルク 麦茶 米菓子	エネルギー 381 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.6 g カルシウム 53 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)	具だくさんマーボー豆腐 ●米飯 春雨の中華和え ●さつまいものレモン煮 オレンジ ワタンスープ	米、はるさめ、ワタンの皮、砂糖、さつまいも	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、豚ひき肉、卵、ハム	オレンジ、キャベツ、なす、にんじん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、ごま、レモン果汁	冷やし中華のたれ、洋風だしの素、しょうゆ	●スキムミルク ●かっぱえびせん ミロ入りスキムミルク せんべい	エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 11.6 g カルシウム 395 mg
23 (火)	肉団子(付/レタス) ●米飯 マカロニサラダ ●ポークピッツ バナナ かきたま汁	米、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉	乳酸菌飲料、卵、ハム、ウインナーソーセージ	バナナ、レタス、きゅうり、みかん缶、ねぎ、ごま	しょうゆ、和風だしの素	●スキムミルク ジョア 焼き菓子	エネルギー 598 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 23.1 g カルシウム 72 mg
24 (水)	鶏肉のマーマレード焼き(付/ブロッコリー) 白菜汁 チップサラダ ●米飯 ところてん ●かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ	米、ごまドレッシング、スナック菓子(ポテト系)、砂糖	鶏もも肉、牛乳、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、ほくさい、レタス、トマト、ところてん、きゅうり、マーマレード、コーン(冷凍)、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、かぼちゃ	しょうゆ、食塩	●スキムミルク フルーチェ(いちご)	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.4 g カルシウム 158 mg
25 (木)	(お誕生会ランチ) フルーツゼリー(手作り) カレーピラフ ●わかめとオクラのスープ 鶏のから揚げ パスタサラダ	米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、片栗粉、油、ごまドレッシング	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム	にんじん、たまねぎ、もも缶(白桃)、オクラ、きゅうり、ピーマン、すりごま、カットわかめ、粉かんてん、しょうが、にんにく	洋風だしの素、しょうゆ、青じそドレッシング、みりん、カレー粉	●乳酸菌飲料 ●とんがりコーン 牛乳 ケーキ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.1 g カルシウム 173 mg
26 (金)	とうふチキンナゲット(付/トマト) ●米飯 ほうれん草のツナ和え ●ヨーグルト メロン 大根汁	米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	メロン(緑肉)、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、トマト、なめこ、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 23.6 g カルシウム 268 mg
27 (土)	五目冷やしうどん 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、ごぼう、干しいたけ、こんぶ(だし用)、あおさ	めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク 麦茶 クッキー	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.4 g カルシウム 65 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)	赤魚の塩焼き かきたま汁 切干大根煮 ●米飯 チーズ納豆 ●ポークピッツ バナナ	米、砂糖	ヨーグルト(加糖)、あこうだい、卵、納豆、スライスチーズ、油揚げ、ウインナーソーセージ	バナナ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ●スナック ヨーグルト	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 9.5 g カルシウム 177 mg
30 (火)	鶏かつ(付/ブロッコリー) ●米飯 ポテトサラダ ●納豆 キウイフルーツ とうふ汁	米、じゃがいも、サンドイッチパン、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、絹ごし豆腐、生クリーム、白みそ、ハム、卵、◎いわし(煮干し)、納豆	キウイフルーツ、もも缶(白桃)、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、カットわかめ	酢、しょうゆ	●スキムミルク 牛乳 ロールサンド(手作り)	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 22.2 g カルシウム 219 mg
31 (水)	ビーンズカレー 乳酸菌飲料 福神漬 ●米飯 切干大根のサラダ ●ミニゼリー すいか	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、ゆで大豆、ちくわ	すいか、たまねぎ、にんじん、福神漬、きゅうり、切り干しだいこん、かんてん(ゼリー状)	カレールウ、酢	●スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 577 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.6 g カルシウム 216 mg

7 離乳食 こんだて 表

がつ

中期



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
	おかゆ (5倍) 白身魚と野菜の煮物 とうふのだし煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 玉ねぎのやわらか煮 ブロッコリーのスープ 煮 オレンジ そうめん汁	おかゆ お芋のスープ煮 ほうれん草とトマトの煮込み キウイフルーツ 野菜スープ	おかゆ ささみととうふの煮物 大根のやわらか煮 オレンジ みそ汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み 人参のたまごとじ バナナ 野菜スープ	野菜入りそうめん ブロッコリーのスープ煮 バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶
7	8	9	10	11	12	13
	おかゆ ささみとなすの煮込み ほうれん草の煮浸し バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と大根のあんか け 人参の黄身がけ キウイフルーツ みそ汁	おかゆ とうふとトマトのスープ煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物 バナナ 野菜スープ	おかゆ お芋のやわらか煮 大根と人参のあんかけ キウイフルーツ 野菜スープ	おかゆ ささみと人参の煮物 野菜のたまごとじ みそ汁	野菜入りうどん さつまいものやわらか煮 バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶
14	15	16	17	18	19	20
	海の日	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 白菜のあんかけ オレンジ みそ汁	おかゆ なすのトマト煮 小松菜としらすの煮浸し キウイフルーツ 野菜スープ	おかゆ じゃがいものスープ煮 ブロッコリー煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ささみと野菜の煮物 とうふとほうれん草のあんかけ オレンジ みそ汁	野菜入りそうめん キャベツのやわらか煮 バナナ 麦茶
		無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶
21	22	23	24	25	26	27
	おかゆ 野菜のたまごとじ さつまいものとうふあんかけ オレンジ 野菜スープ	おかゆ ささみと野菜のあんか け ブロッコリーの黄身が け オレンジ みそ汁	おかゆ 白身魚のトマト煮 白菜とレタスの煮浸し キウイフルーツ みそ汁	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ささみと大根の煮物 とうふとほうれん草のあんかけ オレンジ みそ汁	五目うどん ブロッコリーの青のり和え バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶
28	29	30	31			
	おかゆ 玉ねぎのたまごとじ さつまいも煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ じゃがいものやわらか 煮 かぼちゃのとうふ煮 キウイフルーツ 野菜たまごスープ	おかゆ ささみとかぼちゃの煮込み お芋と人参のおやき すいかのすりつぶし 野菜スープ			
	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶			

※上段は昼食、下段はおやつです。