



| 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 (木) | 赤魚の煮付け ひじき煮 ところてん もも缶 白菜汁 ●米飯 ●ふりかけ | 米、ホットケーキ粉、砂糖 | 牛乳、あかうお、白みそ、卵、ゆで大豆、ちくわ、油揚げ、◎いわし(煮干し) | もも缶(白桃)、はくさい、ところてん、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、酒、みりん、しょうゆ、たまごふりかけ | ●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 蒸しパン(手作り) | エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 11.6 g カルシウム 289 mg |
| 02 (金) | 肉団子と野菜のスープ煮 じゃがいものごまがらめ のりの佃煮 オレンジ はんぺん汁 ●米飯 ●たまごとうふ | 米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、パン粉、砂糖 | アイスクリーム、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、はんぺん、油揚げ、◎いわし(煮干し)、卵豆腐 | はくさい、オレンジ、にんじん、のり佃煮、ねぎ、ごま | 酒、しょうゆ、みりん、中華だしの素 | ●スキムミルク アイスクリーム | エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.3 g カルシウム 208 mg |
| 03 (土) | 和風スパゲティ ブロッコリーサラダ バナナ 麦茶 | スパゲティ、ごまドレッシング | ベーコン、かにかまぼこ | バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム缶、刻みのり | めんつゆ・ストレート | ●スキムミルク 麦茶 ビスケット | エネルギー 355 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.3 g カルシウム 97 mg |
| 04 (日) | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg |
| 05 (月) | 鮭の塩焼き ちくわの磯辺揚げ オレンジ キャベツのみそ汁 ●米飯 ●煮豆 | 米、てんぷら粉、油 | さけ(塩)、脱脂粉乳、ちくわ、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆) | オレンジ、キャベツ、カットわかめ、あおさ | | ●スキムミルク ●せんべい ミロ入りスキムミルク 焼き菓子 | エネルギー 571 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 445 mg |
| 06 (火) | ポークピカタ 夏野菜のみそ炒め みかん缶 わかめスープ ●米飯 ●かぼちゃの甘煮 | 米、小麦粉、油、砂糖 | 牛乳、豚肉(ヒレ)、卵、鶏ひき肉、粉チーズ、白みそ | みかん缶、なす、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、かぼちゃ | ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、酒、食塩 | ●スキムミルク 牛乳 米菓子 | エネルギー 571 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 18.2 g カルシウム 243 mg |
| 07 (水) | エビフライ(付/トマト) マカロニサラダ キウイフルーツ コンソメスープ ●米飯 ●さつまいものレモン煮 | 米、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、さつまいも | カルピス、ベーコン、ハム | キウイフルーツ、たまねぎ、ミニトマト、キャベツ、きゅうり、みかん缶、にんじん、レモン果汁 | 濃厚ソース、洋風だしの素 | ●スキムミルク カルピス 焼き菓子 | エネルギー 592 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 20.2 g カルシウム 79 mg |
| 08 (木) | 筑前煮 小松菜のワンタン揚げサラダ オレンジ かき玉汁 ●米飯 ●おぼろとうふ | 米、ワンタンの皮、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、卵、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、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)、ねぎ、ごま | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素 | ●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 ビスケットケーキ(手作り) | エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.7 g カルシウム 334 mg |
| 09 (金) | 夏野菜入りキーマカレー 福神漬け コールスローサラダ キウイフルーツ 乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニトマト | 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、キウイフルーツ、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 | カレールー | ●スキムミルク 牛乳 ウエハース | エネルギー 594 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 23.2 g カルシウム 230 mg |
| 10 (土) | ざる中華 焼きぎょうざ バナナ 麦茶 | 生中華めん | なると | バナナ、ねぎ、刻みのり | めんつゆ・ストレート | ●スキムミルク 麦茶 揚げ菓子 | エネルギー 331 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 6.2 g カルシウム 34 mg |
| 11 (日) | 山の日 | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg |
| 12 (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 |
| 13 (火) | メンチカツ(付/ブロッコリー) 切干大根の旨煮 ミニゼリー とうふ汁 ●米飯 ●鮭フレーク | 米、油、パン粉、小麦粉、砂糖 | 絹ごし豆腐、カルピス、豚ひき肉、卵、白みそ、油揚げ、脱脂粉乳、◎いわし(煮干し)、しろさけ(焼) | キャベツ、かんてん(ゼリー状)、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、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 カルピス クッキー | エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.8 g カルシウム 159 mg |
| 14 (水) | ハヤシライス ミモザサラダ パインヨーグルト 麦茶 ●米飯 | 米、じゃがいも、ごまドレッシング、油 | ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、卵 | ぶどう天然果汁、たまねぎ、にんじん、パイン缶、マッシュルーム、ブロッコリー、きゅうり、しめじ | ハヤシルウ | ●スキムミルク ぶどうジュース せんべい | エネルギー 587 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 106 mg |
| 15 (木) | 焼きうどん ミニ唐揚げ もも缶 麦茶 | ゆでうどん、油 | 豚肉(ばら) | オレンジ果汁30%飲料、もも缶(白桃)、キャベツ、たまねぎ、にんじん | ウスターソース | ●スキムミルク ●かっぱえびせん オレンジジュース ビスケット | エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 20.1 g カルシウム 63 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 (金) | ささみフライ(付/レタス) ●米飯 春雨サラダ ●煮豆 キウイフルーツ なめこ汁 | 米、マヨネーズ、はるさめ、パン粉、油、小麦粉、砂糖 | 牛乳、鶏ささ身、絹ごし豆腐、白みそ、ハム、卵、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆) | キウイフルーツ、レタス、なめこ、きゅうり、みかん缶、ごま | | ●スキムミルク フルーチェ(いちご) | エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.1 g カルシウム 160 mg |
| 17 (土) | 五目冷やしうどん 春巻き バナナ 麦茶 | 干しうどん、小麦粉、油、はるさめ | 鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、油揚げ | バナナ、にんじん、ねぎ、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、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 麦茶 ウエハース | エネルギー 442 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.0 g カルシウム 59 mg |
| 18 (日) | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg |
| 19 (月) | スタミナ野菜炒め わかめスープ 中華風たたききゅうり ●米飯 鮭フレーク ●ヨーグルト キウイフルーツ | 米、ごま油、砂糖、油 | 豚肉(ロース)、脱脂粉乳、しろさけ(焼)、ヨーグルト(加糖) | キャベツ、きゅうり、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、ねぎ、カットわかめ、ごま | 焼き肉のたれ、しょうゆ、酢、洋風だしの素 | ●スキムミルク ●ビスケット スキムミルク 焼き菓子 | エネルギー 513 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 12.8 g カルシウム 412 mg |
| 20 (火) | 肉じゃが ●米飯 かむカムサラダ ●おぼろとうふ メロン そうめん汁 | 米、じゃがいも、干しとうふ、ごま油、砂糖 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、なると、さきいか、絹ごし豆腐 | メロン(緑肉)、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、もやし、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん、刻みのみり | めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酒、辛し(練り) | ●スキムミルク 牛乳 米菓子 | エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.3 g カルシウム 180 mg |
| 21 (水) | なすの甘みそ炒め 春雨スープ ポテトのカレー風味揚げ ●米飯 ふりかけ ●厚焼き卵 オレンジ | じゃがいも、米、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、ごま油 | 乳酸菌飲料ジョア、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、卵 | オレンジ、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが | 洋風だしの素、たまごふりかけ、しょうゆ、酒、カレー粉、パセリ粉、かつお・昆布だし汁 | ●スキムミルク ジョア 米菓子 | エネルギー 570 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 69 mg |
| 22 (木) | 赤魚の塩焼き かき玉汁 切り昆布炒め ●米飯 五目納豆 ●ポークビッツ キウイフルーツ | 米、片栗粉、油 | 牛乳、あこうだい、卵、納豆、さつま揚げ、スライスチーズ、魚肉ソーセージ、ウインナーソーセージ | キウイフルーツ、こんぶ(煮物用)、糸こんにゃく、にんじん、にら、ねぎ、しいたけ、きゅうり | しょうゆ、みりん、和風だしの素 | ●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 501 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.7 g カルシウム 348 mg |
| 23 (金) | タンドリーチキン ●米飯 チップサラダ ●かぼちゃの甘煮 オレンジ 白菜スープ | 米、ごまドレッシング、片栗粉、米粉、スナック菓子(ポテト系)、砂糖、油、ごま油、粉糖 | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(バラ)、豆乳、ヨーグルト(無糖) | オレンジ、はくさい、レタス、トマト、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、こんぶ(だし用)、レモン果汁、にんにく、かぼちゃ | ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉 | ●スキムミルク 牛乳 豆腐ガトーショコラ(手作り) | エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.4 g カルシウム 214 mg |
| 24 (土) | 焼きそば 肉しゅうまい バナナ わかめスープ | ゆで中華めん、油 | 卵、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 | ●スキムミルク 麦茶 ウエハース | エネルギー 328 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.1 g カルシウム 66 mg |
| 25 (日) | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg |
| 26 (月) | エッグカレー 乳酸菌飲料 福神漬け ●米飯 野菜サラダ ●ミニトマト 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、卵、豚肉(もも) | たまねぎ、かんたん(ゼリー状)、レタス、にんじん、きゅうり、福神漬、コーン(冷凍)、ミニトマト | カレールウ | ●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 ビスケット | エネルギー 595 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 23.2 g カルシウム 240 mg |
| 27 (火) | 冷やし中華 ミニコロケ(付/トマト) フルーツカクテル 麦茶 | ゆで中華めん、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油 | 脱脂粉乳、卵、ハム、豚ひき肉、かにかまぼこ | バナナ、トマト、たまねぎ、もやし、きゅうり、西洋なし缶、もも缶(白桃)、みかん缶、パイン缶、にんじん、キウイフルーツ | 冷やし中華のたれ、中濃ソース | ●スキムミルク ミロ入りスキムミルク 揚げ菓子 | エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 15.3 g カルシウム 396 mg |
| 28 (水) | 具だくさんマーボーどうふ ●米飯 春雨の中華和え ●トマトマリネ オレンジ ワントンスープ | 米、はるさめ、砂糖、バター、ワントンの皮、オリーブ油 | 絹ごし豆腐、生クリーム、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ハム、ゼラチン | オレンジ、いちごジャム、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごま、レモン果汁、パセリ、トマト | 冷やし中華のたれ、洋風だしの素、しょうゆ、食塩 | ●スキムミルク ●とんがりコーン ヨーグルトパルフェ(手作り) | エネルギー 597 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 23.2 g カルシウム 164 mg |
| 29 (木) | 鶏肉と大根のみそ煮 とうふ汁 キャベツの塩昆布和え ●米飯 チーズ納豆 ●さつまいものレモン煮 みかん缶 | 米、砂糖、さつまいも | 乳酸菌飲料ジョア、絹ごし豆腐、鶏もも肉、納豆、白みそ、スライスチーズ、◎いわし(煮干し) | キャベツ、だいこん、みかん缶、にんじん、なめこ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ、レモン果汁 | しょうゆ、みりん | ●スキムミルク ジョア 米菓子 | エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 10.5 g カルシウム 178 mg |
| 30 (金) | 鶏の唐揚げ(付/トマト) ●米飯 パスタサラダ ●人参グラッセ キウイフルーツ たまごスープ | 米、片栗粉、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、油、ごまドレッシング、砂糖、バター | アイスクリーム、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム | キウイフルーツ、トマト、きゅうり、すりごま、カットわかめ、にんにく、しょうが、にんじん | しょうゆ、青じそドレッシング、みりん、洋風だしの素 | ●スキムミルク アイスクリーム | エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.3 g カルシウム 148 mg |
| 31 (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 444 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.4 g カルシウム 56 mg |

8 がつ

離乳食 こんだて 表

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 |
| | | | | おかゆ (5倍がゆ) ささみと人参の煮物 白菜の煮浸し オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 麦茶 | おかゆ 白身魚と野菜のスープ煮 じゃがいものやわらか煮 オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 麦茶 | 野菜入りパスタ 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 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | おかゆ 白身魚と野菜の煮込み キャベツの煮浸し オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 麦茶 | おかゆ なすと人参の煮物 かぼちゃ煮 オレンジ かき玉汁 離乳食用菓子 麦茶 | おかゆ ささみとキャベツのあんかけ さつまいもと人参のやわらか煮 キウイフルーツ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶 | おかゆ とうふと小松菜のあんかけ しらすの卵とじ オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 麦茶 | おかゆ お芋と人参のやわらか煮 なすと玉ねぎのトマト煮込み キウイフルーツ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶 | 五目うどん さつまいものやわらか煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 山の日 | 振替休日 | おかゆ 白身魚と野菜の煮物 とうふのあんかけ オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 麦茶 | おかゆ じゃがいものスープ煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 バナナ 野菜スープ 無糖ヨーグルト | 玉子とじうどん キャベツの煮浸し オレンジ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶 | おかゆ ささみと野菜の煮物 とうふの黄身かけ キウイフルーツ みそ汁 離乳食用菓子 麦茶 | 野菜入りそうめん かぼちゃのやわらか煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | おかゆ 白身魚と野菜の煮物 キャベツときゅうりの和え物 キウイフルーツ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶 | おかゆ 肉じゃが風煮込み ブロッコリーととうふのスープ煮 メロン そうめん汁 離乳食用菓子 麦茶 | おかゆ なすと玉ねぎの煮物 じゃがいもと人参のやわらか煮 オレンジ かき玉汁 無糖ヨーグルト | おかゆ 白身魚と野菜のあんかけ煮 人参の玉子とじ キウイフルーツ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶 | おかゆ ささみとレタスのトマト煮込み とうふと白菜のあんかけ オレンジ 野菜スープ 無糖ヨーグルト | 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 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | おかゆ ささみとレタスのあんかけ 玉ねぎの玉子とじ ミニトマト バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶 | おかゆ 白身魚とトマトの煮込み さつまいものやわらか煮 キウイフルーツ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶 | おかゆ とうふと野菜の煮込み ブロッコリーのあんかけ オレンジ 野菜スープ 無糖ヨーグルト | おかゆ ささみと大根の煮物 キャベツの煮浸し さつまいものやわらか煮 オレンジ みそ汁 離乳食用菓子 麦茶 | おかゆ サラスパと野菜の煮込み 人参の黄身かけ キウイフルーツ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶 | 野菜入りパスタ さつまいもの煮物 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。
※みそ汁は上澄みです。