



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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		
01 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
02 (月)	(防災給食の日) レタスサラダ ポークカレー(非常食) ミニゼリー 雑穀米 乳酸菌飲料 福神漬け	じゃがいも、七分つき米、ごまドレッシング、押麦	乳酸菌飲料、豚肉(もも)	とうもろこし、たまねぎ、かんてん(ゼリー状)、レタス、にんじん、きゅうり、福神漬、コーン(冷凍)	カレールウ	●スキムミルク ●かっぱえびせん ゆでとうもろこし	エネルギー 525 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.6 g カルシウム 85 mg
03 (火)	野菜炒め そうめん汁 ブロッコリーとちくわのみそマヨ和え ●米飯 ふりかけ ●えのきのしょうゆ煮 オレンジ	米、干しそうめん、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、なると、ちくわ、白みそ	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、黒きくらげ、刻みりのり、えのきたけ	めんつゆ・3倍濃縮、オイスターソース、たまごふりかけ	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 21.7 g カルシウム 197 mg
04 (水)	マーボー豆腐 ●米飯 春雨の中華和え ●人参の甘煮 みかん缶 中華風スープ(ほうれん草)	米、はるさめ、ごま油、バター、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、生クリーム、豚肉(もも)、豚ひき肉、ハム	みかん缶、ほうれん草、ねぎ、きゅうり、にんじん、ごま	冷やし中華のたれ、中華だしの素	●スキムミルク 牛乳 ビスケットケーキ(手作り)	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 24.1 g カルシウム 297 mg
05 (木)	さばの西京焼き 大根汁 切り昆布炒め ●米飯 ふりかけ ●さつまいものレモン煮 オレンジ	米、砂糖、油、さつまいも	牛乳、さば、白みそ、さつま揚げ、油揚げ、米みそ(甘みそ)、◎いわし(煮干し)	オレンジ、だいこん、こんぶ(煮物用)、なめこ、糸こんにゃく、にんじん、しいたけ、レモン果汁	しょうゆ、みりん	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 揚げ煎餅	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.2 g カルシウム 316 mg
06 (金)	肉じゃが ●米飯 かむカムサラダ ●ヨーグルト キウイフルーツ かきたま汁	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ、さきいか、ヨーグルト(加糖)	にんじん、キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、糸こんにゃく、きゅうり、にら、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん	しょうゆ、酒、ケチャップ、みりん、和風だしの素、辛し(練り)、こしょう	●スキムミルク 牛乳 ピザ風クラッカー(手作り)	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.2 g カルシウム 246 mg
07 (土)	五目うどん ミニかき揚げ バナナ 麦茶	干しうどん、めんづら粉、油	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	オレンジ果汁30%飲料、バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、こんぶ(だし用)	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	●スキムミルク オレンジジュース 焼き菓子	エネルギー 432 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.8 g カルシウム 78 mg
08 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
09 (月)	赤魚の塩焼き なめこ汁 切り干し大根の煮物 ●米飯 ふりかけ ●ポークビッツ バナナ	米	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、あこうだい、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	バナナ、にんじん、なめこ、切り干しだいこん	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 スキムミルク 米菓子	エネルギー 491 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 6.4 g カルシウム 441 mg
10 (火)	肉団子(付/レタス) かきたま汁 パスタサラダ ●米飯 鮭フレーク ●納豆 キウイフルーツ	米、マカロニ・スパゲティ、ごまドレッシング	乳酸菌飲料ジョア、卵、しろさけ(焼)、ハム、納豆	キウイフルーツ、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 ジョア せんべい	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.5 g カルシウム 111 mg
11 (水)	チーズオムレツ ●米飯 チップサラダ ●キャベツの炒め煮 もも缶 ワンタンスープ	米、スナック菓子(ポテト系)、ごまドレッシング、ワントンの皮	アイスクリーム、卵、ベーコン、牛乳、とろけるチーズ、豚ひき肉、油揚げ	もも缶(白桃)、レタス、キャベツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク アイス	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 25.2 g カルシウム 212 mg
12 (木)	鯖のバーベキューソース焼き(付/レタス) ●米飯 のり塩ポテト ●おぼろとうふ オレンジ コンソメスープ	じゃがいも、米、無塩バター、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐	オレンジ、キャベツ、レタス、たまねぎ、にんじん、あおさ、パセリ、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 マシュマロおこし(手作り)	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 172 mg
13 (金)	白身魚フライ・タルタルソース おくらスープ なすの味噌炒め ●米飯 ふりかけ ●納豆 パインヨーグルト	米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、メルルーサ、ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ひき肉、白みそ、納豆	パイン缶、なす、にんじん、オクラ、ピーマン、たまねぎ、レモン果汁、カットわかめ	たまごふりかけ、酒、中華だしの素、パセリ粉、しょうゆ	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22.3 g カルシウム 231 mg
14 (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、カルピス、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 カルピス 焼き菓子	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.9 g カルシウム 76 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 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
16 (月)	敬老の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
17 (火)	(お月見行事食) フルーツポンチ お月見うどん うさぎおいなりさん たたききゅうり	干しうどん、米、ごま油、砂糖	牛乳、油揚げ、卵、ハム、かまぼこ、カルピス、ホイップクリーム、とろけるチーズ	きゅうり、もも缶(白桃)、みかん缶、西洋なし缶、パイン缶、にんじん、ごま、焼きのり、粉かんでん	めんつゆ・3倍濃縮、酢、しょうゆ、ケチャップ	●乳酸菌飲料 牛乳 うさぎのロールケーキ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.0 g カルシウム 237 mg	
18 (水)	チキンシチュー ロールパン ツナサラダ みかん缶	じゃがいも、ロールパン、ごまドレッシング	乳酸菌飲料ジョア、牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、ウインナーソーセージ	たまねぎ、みかん缶、にんじん、レタス、きゅうり、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)		●スキムミルク ジョア せんべい	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.4 g カルシウム 197 mg	
19 (木)	赤魚の煮付け もやしのナムル風 五目納豆 オレンジ	とうふ汁 ●米飯 ●厚焼き卵	米、ごま油、砂糖、油	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、納豆、かにかまぼこ、白みそ、スライスチーズ、魚肉ソーセージ、◎いわし(煮干し)、卵	オレンジ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、カットわかめ、ごま、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク ●スナック 牛乳 揚げ煎餅	エネルギー 477 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 13.9 g カルシウム 264 mg
20 (金)	根菜入り肉団子のスープ煮 ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ キウイフルーツ	なめこ汁 ●米飯 ●かぼちゃの甘煮	米、ホットケーキ粉、はるさめ、パン粉、無塩バター、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	はくさい、ほうれんそう、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、なめたけ、なめこ、れんこん、かぼちゃ	たまごふりかけ、酒、中華だしの素、食塩	●スキムミルク 牛乳 キャロットカップケーキ(手作り)	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 288 mg
21 (土)	焼きうどん しゅうまい(付/ブロッコリー) バナナ 麦茶		ゆでうどん、しゅうまいの皮、油、片栗粉	カルピス、豚ひき肉、豚肉(ばら)	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	●スキムミルク カルピス ビスケット	エネルギー 471 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 93 mg
22 (日)	秋分の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
23 (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	
24 (火)	鮭の塩焼き ひじき煮 チーズ納豆 バナナ	わかめ汁 ●米飯 ●ヨーグルト	米	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、さけ(塩)、納豆、スライスチーズ、白みそ、ゆで大豆、ちくわ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	バナナ、系こんにゃく、にんじん、ひじき、カットわかめ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酒、みりん	●スキムミルク ミロ入りスキムミルク 焼き菓子	エネルギー 596 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 557 mg
25 (水)	鶏の唐揚げ(付/トマト) 春雨サラダ キウイフルーツ 白菜汁	●米飯 ●煮豆	米、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、ハム、油揚げ、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	キウイフルーツ、はくさい、トマト、もやし、きゅうり、みかん缶、ごま、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、酢	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 23.5 g カルシウム 201 mg
26 (木)	(誕生会ランチ) 味噌ラーメン 焼きぎょうざ 梨	麦茶	ゆで中華めん	牛乳、豚ひき肉	なし、バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	しょうゆ	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 ケーキ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.7 g カルシウム 169 mg
27 (金)	秋野菜ときのこのカレー 福神漬け 野菜サラダ オレンジ	乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニトマト	米、じゃがいも、さつまいも(皮付)、ごまドレッシング、食パン	ヨーグルト(加糖)、乳酸菌飲料、豚肉(もも)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、レタス、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、れんこん、福神漬、コーン(冷凍)、ミニトマト	カレールウ	●スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 571 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 184 mg
28 (土)	焼きそば ブロッコリーのツナ和え バナナ わかめスープ		ゆで中華めん、スナック菓子(ポテト系)、油	豚肉(もも)、卵、ツナ油漬缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、カットわかめ	中濃ソース、めんつゆ・3倍濃縮、洋風だしの素、しょうゆ	●スキムミルク 麦茶 スナック	エネルギー 333 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.0 g カルシウム 70 mg
29 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
30 (月)	目玉焼き ほうれん草のバター炒め ウインナーソーテー オレンジ	とうふ汁 ●米飯 ●鮭フレーク	米、バター	卵、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、ウインナーソーセージ、白みそ、ベーコン、油揚げ、◎いわし(煮干し)、しろさけ(焼)	オレンジ、ほうれんそう、えのきたけ、コーン(冷凍)	しょうゆ	●スキムミルク ●とんがりコーン ミロ入りスキムミルク せんべい	エネルギー 596 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 19.0 g カルシウム 460 mg

# 9 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	7	
	おかゆ (5倍かゆ) ささみとじゃがいもの煮物 人参ときゅうりの和え物 バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーと人参の和え物 オレンジ そうめん汁	おかゆ ささみとほうれん草の煮物 とうふのあんかけ 人参の甘煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と大根のだし煮 さつまいものやわらか煮 オレンジ みそ汁	おかゆ 肉じゃが風煮物 人参ときゅうりの和え物 キウイフルーツ 無糖ヨーグルト かきたま汁	野菜入りうどん 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	
8	9	10	11	12	13	14	
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 とうふのあんかけ バナナ みそ汁	おかゆ ささみとレタスの煮込み かぼちゃ煮 納豆のふきこぼし キウイフルーツ かきたま汁	おかゆ 野菜の卵とじ ほうれん草の煮浸し キャベツの炒め煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ とうふと野菜のだし煮 じゃがいもの青のり和え オレンジ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 なすと人参のみそ炒め 無糖ヨーグルト バナナ 野菜スープ	野菜入りパスタ 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	
15	16	17	18	19	20	21	
	敬老の日	五目うどん きゅうりと人参の和え物 バナナ 麦茶	おかゆ 肉じゃが風煮物 玉ねぎと人参のやわらか煮 りんごのやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み とうふの卵とじ 納豆のふきこぼし オレンジ みそ汁	おかゆ 人参ととうふの煮物 ほうれん草の煮浸し かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ みそ汁	野菜入りそうめん 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	
22	23	24	25	26	27	28	
秋分の日	振替休日	おかゆ ささみと野菜の煮込み とうふのあんかけ 納豆のふきこぼし バナナ 無糖ヨーグルト みそ汁	おかゆ 白菜とほうれん草のスープ煮 きゅうりと人参の和え物 キウイフルーツ みそ汁	野菜入りそうめん かぼちゃの甘煮 梨のすりおろし 麦茶	おかゆ 玉ねぎと人参のだし煮 じゃがいもの煮ころがし ミニトマト オレンジ 野菜スープ	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	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶	
29	30						
	おかゆ 人参とほうれん草の卵とじ とうふのあんかけ オレンジ みそ汁						
	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。

# 9 離乳食 こんだて 表

がつ

初期



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	7
	おかゆ (7倍) ささみと野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 バナナ 野菜スープ	おかゆ ささみとほうれん草の煮物 とうふのあんかけ バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜のだし煮 バナナ みそ汁	おかゆ 野菜のやわらか煮 ヨーグルト バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜のだし煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 プルーン果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 麦茶
8	9	10	11	12	13	14
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 とうふのあんかけ バナナ みそ汁	おかゆ ささみと野菜の煮物 玉ねぎのやわらか煮 りんごのすりおろし 野菜スープ	おかゆ 野菜のくたくた煮 ほうれん草の煮浸し バナナ 野菜スープ	おかゆ 豆腐と野菜のだし煮 りんごのすりおろし 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 ヨーグルト バナナ 野菜スープ	おかゆ ささみと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 プルーン果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 プルーン果汁	離乳食用菓子 麦茶
15	16	17	18	19	20	21
	敬老の日	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 人参のだし煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ささみと野菜の煮物 玉ねぎのあんかけ りんごのすりおろし 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み とうふ煮 りんごのすりおろし みそ汁	おかゆ 人参ととうふの煮物 ほうれん草の煮浸し バナナ みそ汁	おかゆ 野菜のだし煮 玉ねぎの卵とじ バナナ 野菜スープ
		離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 プルーン果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 麦茶
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日	振替休日	おかゆ ささみと野菜の煮込み とうふのあんかけ バナナ みそ汁	おかゆ 野菜のくたくた煮 ほうれん草の煮浸し りんごのすりおろし みそ汁	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 玉ねぎと人参のだし煮 りんごのすりおろし 野菜スープ	おかゆ ささみと野菜の煮込み バナナ 野菜スープ
		離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 プルーン果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 麦茶
29	30					
	おかゆ 人参とほうれん草の卵とじ とうふのあんかけ りんごのすりおろし みそ汁					
	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁					

※上段は昼食、下段はおやつです。  
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。