



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 (金)	秋野菜ときのこのシチュー ●乳酸菌飲料 ロールパン ●ミニゼリー レタスサラダ オレンジ	ロールパン、さつまいも、じゃがいも、ごまドレッシング	牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉、かにかまぼこ、ハム	オレンジ、たまねぎ、レタス、にんじん、しめじ、きゅうり、ほうれんそう、コーン(冷凍)、かんでん(ゼリー状)		●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 307 mg
02 (土)	和風スパゲティ しゅうまい バナナ 麦茶	スパゲティ	ベーコン	バナナ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、マッシュルーム(水煮)、刻みのり	めんつゆ・ストレート、しょうゆ	●スキムミルク 麦茶 ビスケット	エネルギー 330 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.0 g カルシウム 51 mg
03 (日)	文化の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
04 (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
05 (火)	キーマカレーライス ●乳酸菌飲料 福神漬 温野菜サラダ みかん缶	米、スナック菓子(ポテト系)、ごまドレッシング	乳酸菌飲料ジョア、乳酸菌飲料、豚ひき肉、かにかまぼこ	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、福神漬、コーン(冷凍)、ピーマン	カレールウ	●スキムミルク ジョア スナック	エネルギー 573 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 121 mg
06 (水)	(もちつき集会) 雑煮 きな粉餅 漬物	もち米、砂糖、米	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、きな粉、油揚げ	みかん、だいこん、ごぼう(水煮)、にんじん、ねぎ、だいこん(たくあん)、しいたけ、きゅうり(しょうゆ漬)、かんでん(ゼリー状)	めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素	●乳酸菌飲料 ヨーグルト	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 10.9 g カルシウム 177 mg
07 (木)	マーボー豆腐 ●米飯 カラフル塩ナムル ●かぼちゃの甘煮 りんご ワンタンスープ	米、ワンタンの皮、ごま油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ	もやし、りんご、キャベツ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、コーン缶、かぼちゃ	洋風だしの素、食塩	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 米菓子	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 215 mg
08 (金)	豚肉のすき焼き風 ●米飯 ブロッコリーのツナ和え ●煮豆 もも缶 はんぺん汁	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、白みそ、ツナ油漬缶、はんぺん、卵、きな粉、油揚げ、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	もも缶(白桃)、にんじん、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん	●スキムミルク 牛乳 人参きなこドーナツ(手作り)	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.1 g カルシウム 243 mg
09 (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、カルピス、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、マッシュルーム(水煮)、ピーマン	ケチャップ	●スキムミルク カルピス クッキー	エネルギー 418 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 14.4 g カルシウム 123 mg
10 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
11 (月)	メンチかつ(付/トマト) ●米飯 かぼちゃとクリームチーズのサラダ ●ふりかけ キウイフルーツ とうふ汁	米、マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、豚ひき肉、白みそ、卵、ハム、クリームチーズ、◎いわし(煮干し)	かぼちゃ、キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、トマト、カットわかめ	たまごふりかけ	●スキムミルク ●かっぱえびせん スキムミルク 揚げ煎餅	エネルギー 598 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.6 g カルシウム 430 mg
12 (火)	(お弁当バイキング) (副菜2種類から1つ) おにぎり 卵焼き・ウインナー (主菜3種類から1つ) ミニトマト 鶏の唐揚げ・鮭の塩焼き・肉団子 バナナ・麦茶	米、油、砂糖	卵、さけ(塩)、ウインナーソーセージ	バナナ、ミニトマト、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	●スキムミルク プリン	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 23.4 g カルシウム 95 mg
13 (水)	赤魚の塩焼き 切り昆布炒め ●米飯 ふりかけ ●ポークピッツ オレンジ	米、油	牛乳、絹ごし豆腐、あごだし、さつま揚げ、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	オレンジ、こんぶ(煮物用)、えのきたけ、糸こんにゃく、にんじん、しいたけ	しょうゆ、たまごふりかけ、みりん	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 330 mg
14 (木)	れんこんのつくね焼き ●米飯 チップサラダ ●たまごとうふ キウイフルーツ 白菜と生揚げの味噌汁	さつまいも、米、ごまドレッシング、スナック菓子(ポテト系)、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、白みそ、◎いわし(煮干し)、卵豆腐	キウイフルーツ、れんこん、たまねぎ、レタス、はくさい、トマト、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、しょうが	しょうゆ	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 焼きいも	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.2 g カルシウム 252 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 (金)	中華風五目うま煮 もやしの和え物 りんご 春雨スープ	●米飯 ●納豆	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、クリームチーズ、うずら卵水煮缶、豚ひき肉、ハム、納豆	はくさい、もやし、りんご、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(水煮)、こまつな、しいたけ、ブルーベリージャム、黒きくらげ、レモン果汁	しょうゆ、酢、洋風だしの素、中華だしの素	●スキムミルク 牛乳 マシュマロチーズケーキ(手作り)	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 23.9 g カルシウム 266 mg
16 (土)	カレー風味焼きそば ミニ春巻き バナナ わかめスープ		ゆで中華めん、小麦粉、油、はるさめ	豚肉(もも)、豚ひき肉、卵、ウインナーソーセージ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、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、カレー粉	●スキムミルク 麦茶 せんべい	エネルギー 375 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 62 mg
17 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
18 (月)	鮭の塩焼き ひじき煮 五目納豆 オレンジ	なめこ汁 ●米飯 ●さつまいものレモン煮	米、砂糖、さつまいも	さけ(塩)、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、納豆、白みそ、油揚げ、ゆで大豆、スライスチーズ、魚肉ソーセージ、ちくわ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、なめこ、糸こんにゃく、にんじん、きゅうり、ひじき、レモン果汁	めんつゆ・3倍濃縮、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 揚げ菓子	エネルギー 574 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 14.1 g カルシウム 519 mg
19 (火)	肉じゃが かむカムサラダ 鮭フレーク キウイフルーツ	大根汁 ●米飯 ●えのきのしょうゆ煮	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、油	乳酸菌飲料ジョア、豚肉(肩ロース)、しろさけ(焼)、白みそ、油揚げ、さきいか、◎いわし(煮干し)	にんじん、キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、もやし、糸こんにゃく、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん、えのきたけ	しょうゆ、酒、みりん、辛し(練り)、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク ジョア 米菓子	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.4 g カルシウム 133 mg
20 (水)	秋野菜入りハヤシ ミモザサラダ りんご 乳酸菌飲料	●米飯 ●煮豆	米、さつまいも、ごまドレッシング、油	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、卵、ハム、うずら豆(煮豆)	たまねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、きゅうり、しいたけ、しめじ	ハヤシルウ	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.6 g カルシウム 199 mg
21 (木)	野菜炒め ちくわの磯辺揚げ パインヨーグルト とうふ汁	●米飯 ●納豆	米、てんぷら粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、ちくわ、白みそ、◎いわし(煮干し)、納豆	キャベツ、かぼちゃ、もやし、なめこ、パイン缶、にんじん、ピーマン、あおさ	酒、しょうゆ	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 かぼちゃのロールパイ(手作り)	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 23.3 g カルシウム 265 mg
22 (金)	親子煮 小松菜のワンタンサラダ もも缶 キャベツとわかめのみそ汁	●米飯 ●ミニトマト	米、ワンタンの皮、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、しらす干し、なると、油揚げ、白みそ、◎いわし(煮干し)	もも缶(白桃)、たまねぎ、キャベツ、こまつな、糸こんにゃく、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、ごま、カットわかめ、ミニトマト	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 ビスケットケーキ(手作り)	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.9 g カルシウム 320 mg
23 (土)	勤労感謝の日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
24 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
25 (月)	赤魚の煮付け 切り干し大根の煮物 チーズ納豆 バナナ	豚汁 ●米飯 ●ポークピッツ	米、砂糖	あかうお、脱脂粉乳、豚肉(ばら)、納豆、白みそ、スライスチーズ、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、だいこん、ねぎ、切り干しだいこん、糸こんにゃく、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 スキムミルク ウエハース	エネルギー 607 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 15.8 g カルシウム 473 mg
26 (火)	(誕生会ランチ) ケチャップライス ハンバーグ 野菜キッシュ	フルーツポンチ コンソメスープ	米、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、生クリーム、スライスチーズ	たまねぎ、キャベツ、バナナ、かぼちゃ、みかん缶、パイン缶、にんじん、ほうれんそう、西洋なし缶、もも缶(白桃)、コーン(冷凍)、焼きのり	ケチャップ、オーレスパイス・粉、洋風だしの素	●乳酸菌飲料 牛乳 ケーキ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 26.7 g カルシウム 205 mg
27 (水)	手作りかぼちゃコロッケ(特/ブロッコリー) 春雨のさっぱり和え オレンジ 白菜汁	●米飯 ●ふりかけ	米、食パン、はるさめ、パン粉、砂糖、小麦粉	牛乳、卵、豚ひき肉、白みそ、ハム、油揚げ、◎いわし(煮干し)	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、もやし、りんご、ブロッコリー、ごま	冷やし中華のたれ、中濃ソース	●スキムミルク 牛乳 りんごパンプティング(手作り)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.7 g カルシウム 287 mg
28 (木)	おでん 中華風たたききゅうり 鮭フレーク みかんヨーグルト	●米飯 ●かぼちゃの甘煮	米、コーンフレーク、ごま油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、卵、ウインナーソーセージ、ちくわ、しろさけ(焼)、油揚げ、生揚げ	バナナ、きゅうり、だいこん、板こんにゃく、みかん缶、ごま、かぼちゃ	しょうゆ、酢、和風だしの素、食塩	●スキムミルク ●とんがりコーン チョコバナナ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.9 g カルシウム 192 mg
29 (金)	鶏のから揚げ(りんごソース添え) パスタサラダ キウイフルーツ キャベツのみそ汁	●米飯 ●おぼろとうふ	米、片栗粉、小麦粉、マカロニ・スパゲティ、油、ごまドレッシング、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、カルピス、白みそ、ハム、油揚げ、◎いわし(煮干し)、絹ごし豆腐	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、りんご、たまねぎ、すりごま、カットわかめ	しょうゆ、酒、青じそドレッシング	●スキムミルク カルピス 焼き菓子	エネルギー 593 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.9 g カルシウム 108 mg
30 (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	オレンジ果汁30%飲料、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 オレンジジュース せんべい	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 56 mg

ー  
がっ

# 離乳食 こんだて 表

後期



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
					おかゆ (5倍) 白身魚と野菜の煮込み お芋のしめじ入りあんかけ オレンジ 野菜スープ	パスタと野菜の煮込み ブロッコリーの和え物 バナナ 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	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	振替休日	おかゆ 刻み野菜と豚ひき肉のトマト煮込み ブロッコリーと人参の和え物 みかん缶 野菜スープ	野菜入りうどん りんご煮 麦茶	おかゆ とうふの豚そぼろあんかけ ほうれん草とかぼちゃの煮物 りんご煮 野菜スープ	おかゆ ささみと白菜の煮物 ブロッコリーと人参のごま和え バナナ みそ汁	野菜入りパスタの煮込み かぼちゃの煮物 バナナ 野菜スープ
		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	離乳食用菓子 麦茶
10	11	12	13	14	15	16
	おかゆ かぼちゃのとうふあんかけ 玉ねぎのトマト煮 キウイフルーツ みそ汁	おかゆ ささみと人参の煮込み トマトの玉子とじ バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 人参ととうふの炒り煮 オレンジ みそ汁	おかゆ 鶏バーグのあんかけ煮 白菜とレタスのトマト煮 キウイフルーツ みそ汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 小松菜と豚ひき肉のとろみ煮 納豆のふきこぼし りんご煮 春雨スープ	五目うどん ブロッコリーの煮物 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
17	18	19	20	21	22	23
	おかゆ 鮭の塩煮 さつま芋ととうふの煮込み 納豆のふきこぼし オレンジ みそ汁	おかゆ 肉じゃが風煮込み 大根と人参のやわらか煮 キウイフルーツ みそ汁	おかゆ ささみとさつま芋の煮込み ミモザサラダ (ブロッコリー・きゅうり・ 人参・ゆで玉子) りんご煮 きのこ(しいたけ・しめじ) スープ	おかゆ 白身魚ととうふの煮込み 人参とキャベツのやわらか煮 納豆のふきこぼし りんご煮 (無糖ヨーグルトがけ) みそ汁	おかゆ 玉ねぎと人参の玉子とじ キャベツとトマトの煮込み 小松菜としらすのごま和え りんご煮 みそ汁	勤労感謝の日
	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	
24	25	26	27	28	29	30
	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み 大根のやわらか煮 納豆のふきこぼし バナナ みそ汁	おかゆ ハンバーグ(豚)のやわらか煮 ほうれん草の玉子とじ バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と白菜の煮込み かぼちゃのおやき 春雨ときゅうりのごま和え オレンジ みそ汁	おかゆ 大根とお芋のやわらか煮 ほうれん草入り炒り玉子 みかん缶(ヨーグルトがけ) 野菜スープ	おかゆ 野菜とパスタの煮込み キャベツの煮浸し キウイフルーツ みそ汁	ミートソース風スパゲティ かぼちゃの煮物 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	りんご煮	バナナ	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。  
※みそ汁は、上澄みです。

# 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
					おかゆ (7倍) 白身魚と野菜の煮込み お芋のやわらか煮 りんごのすりおろし 野菜スープ  離乳食用菓子 イオン水	パスタと野菜のやわらか煮 ブロッコリーの煮物 バナナ 野菜スープ  離乳食用菓子 麦茶
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	振替休日	おかゆ ささみとトマトの煮物 野菜のそぼろあんかけ バナナ 野菜スープ  離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	野菜入りうどん りんごのすりおろし 麦茶  ヨーグルト	おかゆ とうふのそぼろあんかけ ほうれん草とかぼちゃの煮物 りんごのすりおろし 野菜スープ  離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	おかゆ ささみと白菜の煮物 ブロッコリーと人参の和え物 バナナ みそ汁  離乳食用菓子 りんご果汁	野菜入りパスタの煮込み かぼちゃの煮物 バナナ 野菜スープ  離乳食用菓子 麦茶
10	11	12	13	14	15	16
	おかゆ かぼちゃのとうふあんかけ 玉ねぎのトマト煮 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	おかゆ ささみと人参の煮込み トマトの玉子とじ バナナ 野菜スープ  離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 人参ととうふの炒り煮 りんごのすりおろし みそ汁  離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	おかゆ 鶏バーグのあんかけ煮 白菜とレタスのトマト煮 バナナ みそ汁  離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 小松菜とひき肉のとろみ煮 りんごのすりおろし 野菜スープ  離乳食用菓子 イオン水	五目うどん ブロッコリーの煮物 バナナ 麦茶  離乳食用菓子 麦茶
17	18	19	20	21	22	23
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 さつま芋ととうふの煮込み りんごのすりおろし みそ汁  離乳食用菓子 イオン水	おかゆ 肉じゃが風煮込み 大根と人参のやわらか煮 バナナ みそ汁  離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ささみと野菜の煮込み ブロッコリーの黄身かけ りんごのすりおろし 野菜スープ  離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	おかゆ 白身魚ととうふの煮込み 人参とキャベツのやわらか煮 りんごのすりおろし (ヨーグルトかけ) みそ汁  離乳食用菓子 イオン水	おかゆ 玉ねぎと人参の玉子とじ キャベツとトマトの煮込み りんごのすりおろし みそ汁  離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み 大根のやわらか煮 バナナ みそ汁  離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ささみとキャベツの煮物 ほうれん草の玉子とじ バナナ 野菜スープ  離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	おかゆ 白身魚と白菜の煮込み かぼちゃのおやき バナナ みそ汁  りんごのすりおろし	おかゆ 大根とお芋のやわらか煮 ほうれん草入り炒り玉子 りんごのすりおろし (ヨーグルトかけ) 野菜スープ  バナナ	おかゆ 野菜とパスタの煮込み キャベツの煮浸し りんごのすりおろし みそ汁  乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	ミートソース風スパゲティ かぼちゃの煮物 バナナ 野菜スープ  離乳食用菓子 麦茶

※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。