

こんだて表



舞戸子の星こども園

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)	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	ぶどうジュース、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 ぶどうジュース ビスケット	エネルギー 395 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 127 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)	(豆まき集会行事食) フルーツポンチ お豆入りカレーライス 乳酸菌飲料 鬼棒フランク カップインサラダ	米、ごまドレッシング	乳酸菌飲料、カルピス、ウインナーソーセージ、豚ひき肉、ホイップクリーム、ハム、かまぼこ、蒸し大豆、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、西洋なし缶、もも缶(白桃)、みかん缶、パイン缶、コーン(冷凍)、焼きのり	カレールウ、カレー粉	●スキムミルク ●かっぱえびせん カルピス ミニロールケーキ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 21.7 g カルシウム 97 mg
04 (火)	鮭のごまみそ焼き ●米飯 切り昆布炒め ●納豆 オレンジ とうふ汁	米、砂糖、油、ごま油	さけ、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、さつま揚げ、白みそ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎いわし(煮干し)、納豆	オレンジ、こんぶ(煮物用)、糸こんにゃく、にんじん、しいたけ、カットわかめ、ごま	みりん、しょうゆ、酒	●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 572 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 8.2 g カルシウム 558 mg
05 (水)	ポークピカタ ●米飯 パスタサラダ ●ミニトマト みかん缶 かぶとたまねぎのスープ	米、マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、ごまドレッシング	牛乳、豚肉(ヒレ)、卵、ベーコン、ハム、粉チーズ	かぶ、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、かぶ・葉、すりごま、ミニトマト	青じそドレッシング、ケチャップ、洋風だしの素	●スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 576 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 22.8 g カルシウム 267 mg
06 (木)	鶏とうふつくね 白菜汁 ブロッコリーのツナあえ ●米飯 鮭フレーク ●納豆 キウイフルーツ	米、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、しろさけ(焼)、白みそ、はんぺん、油揚げ、◎いわし(煮干し)、納豆	キウイフルーツ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん	●スキムミルク ●ビスケット フルーチェ(いちご)	エネルギー 523 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.7 g カルシウム 194 mg
07 (金)	チーズオムレツ ●米飯 ジャーマンポテト ●おぼろとうふ りんご コンソメスープ	米、じゃがいも、オリーブ油	ヨーグルト(加糖)、卵、ベーコン、ウインナーソーセージ、牛乳、とろけるチーズ、絹ごし豆腐	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム(水煮)	ケチャップ、洋風だしの素	●スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 23.2 g カルシウム 234 mg
08 (土)	五目うどん ミニ春巻き 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	りんごジュース、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)	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク りんごジュース 揚げ菓子	エネルギー 524 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.2 g カルシウム 62 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)	赤魚の塩焼き とうふ汁 切り干し大根の煮物 ●米飯 チーズ納豆 ●ポークピッツ バナナ	米	乳酸菌飲料ジョア、あこうだい、絹ごし豆腐、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、切り干しだいこん、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ●かっぱえびせん ジョア 焼き菓子	エネルギー 498 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 9.9 g カルシウム 187 mg
11 (火)	建国記念の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
12 (水)	メンチカツ(付/ブロッコリー) ●米飯 春雨サラダ ●かぼちゃ煮 オレンジ わかめスープ	米、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	牛乳、ハム	オレンジ、えのきたけ、ブロッコリー、みかん缶、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、ごま、かぼちゃ	濃厚ソース、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 579 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 24.6 g カルシウム 183 mg
13 (木)	肉じゃが ●米飯 小松菜のワンタン揚げサラダ ●えのきのしょうゆ煮 キウイフルーツ かきたま汁	米、じゃがいも、ワントンの皮、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、しらす干し	ごまつな、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、にら、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、ごま、えのきたけ	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 焼き菓子	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 270 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	
14 (金)	ハンバーグ ●米飯 ブロッコリーサラダ ●ふりかけ りんご コンソメスープ	米、無塩バター、砂糖、ごまドレッシング、小麦粉、粉糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、かにかまぼこ、とろけるチーズ	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍)	濃厚ソース、ケチャップ、オールドスパイス・粉、洋風だしの素、たまごふりかけ	●スキムミルク 牛乳 ガトーショコラ(手作り)	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 27.4 g カルシウム 223 mg
15 (土)	焼きうどん 蒸しぎょうざ バナナ 麦茶	ゆでうどん、油	豚肉(ばら)	バナナ、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 麦茶 ビスケット	エネルギー 318 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 61 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)	鮭の塩焼き ●とうふ汁 ひじき煮 ●米飯 五日納豆 ●ヨーグルト キウイフルーツ	米、砂糖	さけ(塩)、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、納豆、白みそ、ちくわ、油揚げ、ゆで大豆、スライスチーズ、魚肉ソーセージ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	キウイフルーツ、なめこ、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、きゅうり、ひじき	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ●かっぱえびせん ミロ入りスキムミルク 揚げ菓子	エネルギー 592 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 435 mg
18 (火)	親子煮 ●米飯 かむカムサラダ ●煮豆 オレンジ 大根汁	米、ごま油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、さきいか、油揚げ、いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	オレンジ、たまねぎ、だいこん、糸こんにゃく、もやし、にんじん、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、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、食塩、辛し(練り)、こしょう	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 290 mg
19 (水)	マーボー豆腐 ●米飯 春雨の中華和え ●厚焼き卵 りんご ワンタンスープ	米、はるさめ、ワンタンの皮、油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ハム、卵	りんご、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、ごま	冷やし中華のたれ、洋風だしの素、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 217 mg
20 (木)	すき煮風煮込み ●米飯 ほうれん草入りナムル ●おぼろとうふ もも缶 かきたま汁	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、クリームチーズ、豚肉(ロース)、焼き豆腐、生クリーム、絹ごし豆腐	はくさい、もも缶(白桃)、もやし、ほうれん草、糸こんにゃく、にんじん、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、ごま、レモン果汁	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素、食塩	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 チーズケーキ(手作り)	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 26.9 g カルシウム 261 mg
21 (金)	鶏かつ ●米飯 ポテトサラダ ●たまごのしょうゆ煮 りんご せんべい汁(あったか郷土料理)	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、鶏もも肉(皮付き)、ハム、卵	りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、しめじ、ごぼう(水煮)	しょうゆ、和風だしの素、酒、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 572 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19.8 g カルシウム 177 mg
22 (土)	焼きそば しゅうまい バナナ わかめスープ	ゆで中華めん、油	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 揚げ煎餅	エネルギー 285 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 7.8 g カルシウム 53 mg
23 (日)	天皇誕生日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
24 (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
25 (火)	赤魚の煮付け ●はんぺん汁 ちくわの磯辺揚げ ●米飯 のりの佃煮 ●納豆 キウイフルーツ	米、砂糖、無塩バター、小麦粉、てんぷら粉、油	牛乳、あかうお、ちくわ、卵、白みそ、はんぺん、油揚げ、いわし(煮干し)、納豆	キウイフルーツ、にんじん、のり佃煮、しょうが、あおさ	しょうゆ、酒	●スキムミルク 牛乳 パウンドケーキ(手作り)	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.9 g カルシウム 210 mg
26 (水)	おでん 中華風たたききゅうり ●米飯 鮭フレーク ●ミニゼリー バナナ	米、ごま油、砂糖	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、ちくわ、生揚げ、しろさけ(焼)、油揚げ	バナナ、きゅうり、だいこん、板こんにゃく、かんでん(ゼリー状)、ごま	しょうゆ、酢、食塩、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 25.3 g カルシウム 255 mg
27 (木)	クリームシチュー ●乳酸菌飲料 ロールパン ●ポークピッツ 温野菜サラダ みかん缶	ロールパン、さつまいも、じゃがいも、ごまドレッシング	乳酸菌飲料ジョア、乳酸菌飲料、牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、ウインナーソーセージ	みかん缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)		●スキムミルク ●かっぱえびせん ジョア 焼き菓子	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 208 mg
28 (金)	鶏のから揚げ ●米飯 マカロニサラダ ●ヨーグルト オレンジ わかめ汁	米、片栗粉、小麦粉、マカロニ、油、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、カルピス、白みそ、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、きゅうり、みかん缶、カットわかめ	しょうゆ、酒	●スキムミルク カルピス 焼き菓子	エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.4 g カルシウム 113 mg

2
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 野菜パスタ ミニオムレツ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
2	3	4	5	6	7	8 五目うどん ブロッコリーの和え物 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 りんごジュース
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15 野菜入りうどん かぼちゃの煮物 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
16	17	18	19	20	21	22 五目うどん ブロッコリーの和え物 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
23 天皇 誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	

※上段は昼食、下段はおやつです。
※みそ汁は、上澄みです。

2 がつ

離乳食 こんだて 表

完了期

※卵アレルギー対応版



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 野菜パスタ ミニオムレツ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
2	3	4	5	6	7	8 五目うどん ブロッコリーの和え物 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 りんごジュース
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15 野菜入りうどん かぼちゃの煮物 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
16	17	18	19	20	21	22 五目うどん ブロッコリーの和え物 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
23 天皇 誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	

※上段は昼食、下段はおやつです。
※みそ汁は、上澄みです。