

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 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 (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)	(ひなまつり行事食) 桃ゼリー ちらし寿司 えびかつ 青菜の和え物	米、干しそうめん、砂糖、油、焼ふ	カルピス、卵(厚焼き卵)、かにかまぼこ、しらす干し、ハム、さくらでんぶ、かつお節	ほうれんそう、もも缶(白桃)、にんじん、干しいたけ(甘煮)、きゅうり、粉かんでん、刻みのり	すし酢(巻き寿司・箱寿司)、めんつゆ・3倍濃縮	●乳酸菌飲料 ●かっぱえびせん カルピス うぐいす餅	エネルギー 584 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 7.4 g カルシウム 105 mg
04 (火)	大根と鶏肉のねぎみそ煮 ●米飯 春雨チャプチェ ●ヨーグルト 煮りんご わかめスープ	米、焼ふ、砂糖、はるさめ、バター、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、白みそ、ヨーグルト(加糖)	りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、酒、洋風だしの素	●スキムミルク 牛乳 お麩ラスク(手作り)	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.2 g カルシウム 174 mg
05 (水)	鮭の西京焼き 切り昆布炒め しらす納豆 オレンジ	米、砂糖、油	さけ、脱脂粉乳、卵、納豆、さつま揚げ、しらす干し、白みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、こんぶ(煮物用)、糸こんにゃく、にんじん、しいたけ、ねぎ、ごま、かぼちゃ	しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	●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 598 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 11.0 g カルシウム 514 mg
06 (木)	豚ニラもやし炒め ●米飯 カニ風味サラダ ●ほうれん草のごま和え キウイフルーツ なめこ汁	米、無塩バター、小麦粉、砂糖、ごまドレッシング、油	牛乳、豚肉(ロース)、かにかまぼこ、白みそ、卵、いわし(煮干し)	もやし、キウイフルーツ、だいこん、りんご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なめこ、にら、コーン(冷凍)、ほうれんそう、すりごま	焼き肉のたれ、しょうゆ	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 アップルケーキ(手作り)	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 21.3 g カルシウム 221 mg
07 (金)	肉じゃが ●米飯 春雨の中華和え ●煮豆 パインヨーグルト はんぺん汁	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、白みそ、ハム、はんぺん、油揚げ、いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	たまねぎ、にんじん、パイン缶、糸こんにゃく、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、ごま	冷やし中華のたれ、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.5 g カルシウム 270 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)	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	●スキムミルク りんごジュース 米菓子	エネルギー 495 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.7 g カルシウム 58 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 ひじき煮 チーズ納豆 もも缶	米、砂糖	乳酸菌飲料ジョア、あこうだい、絹ごし豆腐、納豆、白みそ、ちくわ、スライスチーズ、油揚げ、ゆで大豆、いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	もも缶(白桃)、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん	●スキムミルク ●とんがりコーン ジョア 揚げ煎餅	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 9.9 g カルシウム 182 mg
11 (火)	肉団子(付/レタス) かき玉汁 ほうれん草のなめたけ和え ●米飯 ふりかけ ●煮豆 オレンジ	米	脱脂粉乳、卵、うずら豆(煮豆)	オレンジ、ほうれんそう、なめたけ、レタス、ねぎ、ごま	しょうゆ、たまごふりかけ、和風だしの素	●スキムミルク ミロ入りスキムミルク 米菓子	エネルギー 559 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 409 mg
12 (水)	★つばき組リクエストメニュー★ フライドポテト (カレーバイキング) サラダアラカルト キーマカレーライス フルーツヨーグルト おたのしみカレートッピング わかめスープ	米、じゃがいも、油、ごまドレッシング	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏もも肉、皮付き唐揚げ用、卵、ハム(フライ)	オレンジジュース、たまねぎ、にんじん、トマト、レタス、もも缶(白桃)、みかん缶、ねぎ、パイン缶、コーン(冷凍)、きゅうり、福神漬、ミニトマト、カットわかめ	カレールウ、ノンオイル和風ドレッシング、洋風だしの素、食塩	●乳酸菌飲料 オレンジジュース 駄菓子バイキング	エネルギー 619 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 27.3 g カルシウム 154 mg
13 (木)	★誕生会ランチ★ しょうゆラーメン 焼きぎょうざ みかんかん	生中華めん、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、なると	みかん缶、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、粉かんでん		●スキムミルク ●せんべい 牛乳 ケーキ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 24.3 g カルシウム 206 mg
14 (金)	鶏肉マーレード焼き(付/トマト) ●米飯 マカロニサラダ ●さつまいものレモン煮 オレンジ 大根汁	米、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、砂糖、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、白みそ、ハム、いわし(煮干し)	オレンジ、だいこん、トマト、なめこ、きゅうり、みかん缶、マーレード、レモン果汁	しょうゆ	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.7 g カルシウム 239 mg
15 (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、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖、油	豚ひき肉、豚肉(もも)、卵	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	中濃ソース、酒、しょうゆ、洋風だしの素	●スキムミルク 麦茶 米菓子	エネルギー 368 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 56 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 (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 切り干し大根の煮物 ●米飯 五目納豆 ●厚焼き卵 バナナ	米、油、砂糖	さけ(塩)、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、納豆、白みそ、スライスチーズ、油揚げ、魚肉ソーセージ、◎いわし(煮干し)、卵	バナナ、にんじん、なめこ、切り干しだいこん、きゅうり	しょうゆ、酒、みりん、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク ●ビスケット スキムミルク ビスケット	エネルギー 591 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 13.0 g カルシウム 503 mg
18 (火)	チキン南蛮 ●米飯 もやしのごまサラダ ●さつまいものレモン煮 オレンジ 春雨スープ	米、天ぷら用バター、はるさめ、マヨネーズ、和風ドレッシング、油、砂糖、さつまいも	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、ハム、卵	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごま、レモン果汁	酢、しょうゆ、洋風だしの素	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 25.5 g カルシウム 171 mg
19 (水)	コーンシチュー 乳酸菌飲料 ロールパン ●ミニゼリー ツナサラダ キウイフルーツ	じゃがいも、ロールパン、ごまドレッシング	牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、きゅうり、コーン缶、かんてん(ゼリー状)		●スキムミルク プリン	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 224 mg
20 (木)	春分の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
21 (金)	メンチカツ(付/トマト) 白菜汁 パスタサラダ ●米飯 鮭フレーク ●納豆 オレンジ	米、マカロニ・スパゲティ、油、ごまドレッシング	牛乳、しろさけ(焼)、白みそ、ハム、油揚げ、◎いわし(煮干し)、納豆	オレンジ、はくさい、トマト、もやし、きゅうり、すりごま	青じそドレッシング、濃厚ソース、しょうゆ	●スキムミルク 牛乳 ウエハース	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 226 mg
22 (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	ぶどうジュース、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 ぶどうジュース 米菓子	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.0 g カルシウム 57 mg
23 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
24 (月)	★お別れ会バイキング★ 鶏の唐揚げ おにぎり 野菜サラダ ハンバーグ 果物ゼリー エビフライ コーンスープ	米、油、砂糖、ごまドレッシング、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、さけ	たまねぎ、りんご濃縮果汁、レタス、西洋なし缶、もも缶(白糖)、みかん缶、パイン缶、きゅうり、コーン(冷凍)、ミニトマト、ごま、粉かんてん、にんにく、しょうが、パセリ	ケチャップ、濃厚ソース、しょうゆ、洋風だしの素	●乳酸菌飲料 ●ビスケット 噴水サイダーフルーツポンチ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 25.2 g カルシウム 157 mg
25 (火)	トマトハヤシ ●米飯 コールスローサラダ ●ミニゼリー キウイフルーツ 乳酸菌飲料	米、じゃがいも、フレッチドレッシング(白)、油	乳酸菌飲料、脱脂粉乳、豚肉(もも)、ハム	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、しめじ、コーン缶、かんてん(ゼリー状)	ハヤシルウ	●スキムミルク ミロ入りスキムミルク ビスケット	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 12.4 g カルシウム 424 mg
26 (水)	マーボーどうふ ●米飯 彩りナムル ●ポークビッツ みかんヨーグルト ワタンスープ	米、ごま油、ワタンの皮	乳酸菌飲料ジョア、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、かにかまぼこ、ウインナーソーセージ	みかん缶、もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ごま	洋風だしの素、食塩	●スキムミルク ジョア クッキー	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.6 g カルシウム 191 mg
27 (木)	親子煮 ●米飯 小松菜のサラダ ●ブロッコリーのごま和え オレンジ なめこ汁	米、ワタンの皮、砂糖	牛乳、卵、絹ごし豆腐、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、なると、しらす干し、◎いわし(煮干し)	オレンジ、こまつな、たまねぎ、糸こんにゃく、なめこ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、ごま、ブロッコリー、すりごま	しょうゆ、酒、みりん	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 せんべい	エネルギー 501 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 313 mg
28 (金)	筑前煮 かき玉汁 かむカムサラダ ●米飯 のりの佃煮 ●ヨーグルト キウイフルーツ	米、コーンフレーク、無塩バター、ごま油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、凍り豆腐、さきいか、ヨーグルト(加糖)	キウイフルーツ、にんじん、板こんにゃく、もやし、たけのこ(水煮缶)、きゅうり、ねぎ、ごぼう、しいたけ、れんこん、のり佃煮、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、辛し(練り)	●スキムミルク 牛乳 マシュマロフレーク(手作り)	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.3 g カルシウム 219 mg
29 (土)	焼きうどん ブロッコリーのツナ和え バナナ 麦茶	ゆでうどん、油	豚肉(ばら)、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	ウスターソース、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク 麦茶 米菓子	エネルギー 334 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 13.6 g カルシウム 44 mg
30 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
31 (月)	白身魚のフライ・タルタルソース ●米飯 チップサラダ ●ふりかけ オレンジ 豆乳コーンチャウダー	米、ごまドレッシング、パン粉、スナック菓子(ポテト系)、マヨネーズ、油、小麦粉	豆乳、メルルーサ、脱脂粉乳、卵、ベーコン	オレンジ、レタス、たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、レモン果汁	洋風だしの素、パセリ粉、たまごふりかけ	●スキムミルク ●とんがりコーン スキムミルク ウエハース	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.3 g カルシウム 371 mg

3 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
	(ひなまつり行事食) ちらし寿司 チキンソテー 青菜の和え物 桃ゼリー そうめん汁	軟飯 大根と鶏肉のみそ煮 春雨の炒め物 ヨーグルト 煮りんご 野菜スープ	軟飯 鮭のソテー 人参しりしり しらす納豆 かぼちゃの甘煮 オレンジ かき玉汁	軟飯 豚野菜炒め ゆでブロッコリー ほうれん草のごま和え オレンジ 大根汁	軟飯 肉じゃが風煮込み 春雨の和え物 煮豆のあらつぶし みかんヨーグルト 人参汁	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 カルビス	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 プレーン果汁	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 りんごジュース
9	10	11	12	13	14	15
	軟飯 赤魚の塩焼き ひじき煮 納豆 もも缶 とうふ汁	軟飯 鶏団子とレタスの煮込み ほうれん草のごま和え 煮豆のあらつぶし オレンジ かき玉汁	キーマカレーライス (トッピング) 目玉焼き・マッシュポテト バナナヨーグルト 野菜スープ	(誕生会ランチ) しょうゆラーメン ブロッコリーの和え物 みかん缶	軟飯 鶏肉ソテー マカロニのトマト煮込み さつまいもの甘煮 オレンジ 大根汁	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 イオン水	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 りんご果汁	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
16	17	18	19	20	21	22
	軟飯 鮭の塩焼き 切り干し大根のやわらか煮 五目納豆 厚焼き卵 バナナ とうふ汁	軟飯 鶏肉と卵の煮物 もやしのごま和え さつまいもの甘煮 オレンジ 春雨スープ	軟飯 ホワイトシチュー 温野菜とツナのサラダ オレンジ 野菜スープ	春分の日	軟飯 鶏つくねのトマト煮込み パスタサラダ 納豆 オレンジ 白菜汁	ミートソーススパゲティ ブロッコリーの和え物 バナナ 麦茶
	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	バナナヨーグルト		離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 麦茶
23	24	25	26	27	28	29
	軟飯 あんかけハンバーグ ほうれん草ソテー オレンジ 玉ねぎ汁	軟飯 鶏じゃが風煮込み キャベツの煮浸し オレンジ 野菜スープ	軟飯 そぼろあんかけとうふ 彩りナムル みかんヨーグルト ワンタンスープ	軟飯 親子煮 小松菜としらすの和え物 ブロッコリーのごま和え オレンジ とうふ汁	軟飯 やわらか筑前風煮込み 切り干し大根煮 ヨーグルト オレンジ かき玉汁	野菜入りうどん ブロッコリーのツナあえ バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 りんご果汁	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 プレーン果汁	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 麦茶
30	31					
	軟飯 赤魚の煮付け キャベツのトマト煮込み オレンジ 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。
※みそ汁は、上澄みです。

3 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 さつまいもの甘煮 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
	(ひなまつり行事食) ちらし寿司 (錦糸卵なし) チキンソテー 青菜の和え物 桃ゼリー そうめん汁	軟飯 大根と鶏肉のみそ煮 春雨の炒め物 ヨーグルト 煮りんご 野菜スープ	軟飯 鮭のソテー 人参しりしり しらす納豆 かぼちゃの甘煮 オレンジ 玉ねぎ汁	軟飯 豚野菜炒め ゆでブロッコリー ほうれん草のごま和え オレンジ 大根汁	軟飯 肉じゃが風煮込み 春雨の和え物 煮豆のあらつぶし みかんヨーグルト 人参汁	離乳食用菓子 カルピス
9	10	11	12	13	14	9 野菜入りうどん かぼちゃの煮物 バナナ 麦茶
	軟飯 赤魚の塩焼き ひじき煮 納豆 もも缶 とうふ汁	軟飯 鶏団子とレタスの煮込み ほうれん草のごま和え 煮豆のあらつぶし オレンジ 人参汁	キーマカレーライス (トッピング) ゆでレタス・マッシュポテト バナナヨーグルト 野菜スープ	(誕生会ランチ) しょうゆラーメン ブロッコリーの和え物 みかん缶	軟飯 鶏肉ソテー マカロニのトマト煮込み さつまいもの甘煮 オレンジ 大根汁	離乳食用菓子 カルピス
	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 プレーン果汁	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 りんごジュース
16	17	18	19	20	21	10 野菜入りうどん かぼちゃの煮物 バナナ 麦茶
	軟飯 鮭の塩焼き 切り干し大根のやわらか煮 五目納豆 人参の甘煮 バナナ とうふ汁	軟飯 鶏肉とお芋の煮物 もやしのごま和え さつまいもの甘煮 オレンジ 春雨スープ	軟飯 ホワイトシチュー 温野菜とツナのサラダ オレンジ 野菜スープ	春分の日	軟飯 鶏つくねのトマト煮込み パスタサラダ 納豆 オレンジ 白菜汁	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 イオン水	バナナヨーグルト		離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 麦茶
23	24	25	26	27	28	11 ミートソーススパゲティ ブロッコリーの和え物 バナナ 麦茶
	軟飯 あんかけハンバーグ ほうれん草ソテー オレンジ 玉ねぎ汁	軟飯 鶏じゃが風煮込み キャベツの煮浸し オレンジ 野菜スープ	軟飯 そぼろあんかけとうふ 彩りナムル みかんヨーグルト ワンタンスープ	軟飯 鶏肉と玉ねぎのうま煮 小松菜としらすの和え物 ブロッコリーのごま和え オレンジ とうふ汁	軟飯 やわらか筑前風煮込み 切り干し大根煮 ヨーグルト オレンジ 人参汁	離乳食用菓子 りんご果汁
	離乳食用菓子 りんご果汁	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 プレーン果汁	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 麦茶
30	31					12 野菜入りうどん ブロッコリーのツナあえ バナナ 麦茶
	軟飯 赤魚の煮付け キャベツのトマト煮込み オレンジ 野菜スープ					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。