

2025年05月

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 (木)	筑前煮 ○米飯 春雨ときゅうりのマヨ和え ○納豆 オレンジ はんぺん汁	米、はるさめ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、クリームチーズ、白みそ、ハム、はんぺん、凍り豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、納豆	オレンジ、にんじん、板こんにゃく、たけのこ(水煮缶)、きゅうり、ごぼう、しいたけ、れんこん、ブルーベリージャム、グリーンピース(冷凍)、みかん缶、ごま、レモン果汁	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 マシュマロチーズケーキ(手作り)	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 22.5 g カルシウム 310 mg
02 (金)	とうふハンバーグ かき玉汁 チップサラダ ○米飯 のりの佃煮 ○煮豆 バナナ	米、ごまドレッシング、スナック菓子(ポテト系)、片栗粉	木綿豆腐、カルピス、鶏ひき肉、卵、うずら豆(煮豆)	バナナ、たまねぎ、レタス、ねぎ、トマト、きゅうり、のり佃煮、コーン(冷凍)	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 クラッカー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.1 g カルシウム 103 mg
03 (土)	憲法記念日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
04 (日)	みどりの日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
05 (月)	こどもの日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
06 (火)	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
07 (水)	エビフライ(付/トマト) ○米飯 パスタサラダ ○かぼちゃの甘煮 オレンジ わかめスープ	米、マカロニ・スパゲティ、油、ごまドレッシング、砂糖	脱脂粉乳、ハム	オレンジ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、すりごま、カットわかめ、かぼちゃ	しょうゆ、濃厚ソース、洋風だしの素、青じそドレッシング、食塩	○スキムミルク ココア入りスキムミルク ビスケット	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 10.2 g カルシウム 413 mg
08 (木)	アスパラ入りカレー 乳酸菌飲料 福神漬け ○米飯 コールスローサラダ ○ミニゼリー キウイフルーツ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(白)	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、ハム	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、かんてん(ゼリー状)、にんじん、福神漬、グリーンアスパラガス、きゅうり、コーン缶	カレールー	○スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 589 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.9 g カルシウム 228 mg
09 (金)	八宝菜 ○米飯 中華風たたききゅうり ○おぼろとうふ みかん缶 たまご汁	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、白みそ、いわし(煮干し)、絹ごし豆腐	はくさい、きゅうり、みかん缶、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ(水煮)、しいたけ、ごま、黒きくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素	○スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.0 g カルシウム 224 mg
10 (土)	五目うどん ミニかき揚げ バナナ 麦茶	干しうどん、小麦粉、てんぷら粉、油	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	ぶどうジュース、バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	めんつゆ・3倍濃縮	○スキムミルク ぶどうジュース クッキー	エネルギー 488 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 65 mg
11 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
12 (月)	さけの西京焼き ○米飯 切り昆布炒め ○ヨーグルト オレンジ とうふ汁	米、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	さけ、絹ごし豆腐、豚肉(ばら)、さつま揚げ、白みそ、米みそ(甘みそ)、干しえび、いわし(煮干し)、かつお節、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、こんぶ(煮物用)、キャベツ、なめこ、系こんにゃく、にんじん、しいたけ、ねぎ、あおのり	しょうゆ、ケチャップ、みりん、中濃ソース	○スキムミルク ○かっぱえびせん 麦茶 お好み焼き(手作り)	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 15.5 g カルシウム 215 mg
13 (火)	春野菜シチュー 乳酸菌飲料 ロールパン ○ミニトマト 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、乳酸菌飲料、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、みかん缶、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、グリーンアスパラガス、ミニトマト		○スキムミルク ジョア せんべい	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.9 g カルシウム 180 mg
14 (水)	鶏かつ ○米飯 マカロニサラダ ○ヨーグルト キウイフルーツ 大根ポタージュ	米、マカロニ、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、脱脂粉乳、ベーコン、ハム、卵、ヨーグルト(加糖)	キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、みかん缶	洋風だしの素、パセリ粉	○スキムミルク スキムミルク 米菓子	エネルギー 590 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 409 mg
15 (木)	肉じゃが ○米飯 かむカムサラダ ○かぼちゃの甘煮 オレンジ 白菜汁	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、白みそ、さきいか、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし、系こんにゃく、えのきたけ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん、かぼちゃ	しょうゆ、酒、みりん、食塩、辛し(練り)、こしょう	○スキムミルク ○ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 227 mg

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		
16 (金)	〈誕生会お子様ランチ〉ポテト焼き カラフルピラフ フルーツヨーグルト チューリップ揚げ わかめスープ たこさんウインナー	米、フライドポテト、油、片栗粉、バター、焼ふ、	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏手羽元、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、もも缶(黄桃)、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、みかん缶、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、洋風スープ、洋風だしの素	○スキムミルク 牛乳 ケーキ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 31.2 g カルシウム 216 mg
17 (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 米菓子	エネルギー 337 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 41 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)	赤魚の塩焼き どうふ汁 切り干し大根の煮物 ○米飯 チーズ納豆 ○ゆでブロッコリー バナナ	米	あこうだい、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、納豆、白みそ、スライスチーズ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、ブロッコリー	しょうゆ、酒、みりん	○スキムミルク ○とんがりコーン ココア入りスキムミルク クッキー	エネルギー 562 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 9.9 g カルシウム 447 mg
20 (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 たまごスープ	米、焼ふ、砂糖、はるさめ、バター、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、豚ひき肉、なると、白みそ、ヨーグルト(加糖)	りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、にら	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 593 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 16.8 g カルシウム 178 mg
21 (水)	トマトハヤシ ○米飯 温野菜サラダ ○ミニゼリー もも缶 乳酸菌飲料	米、ごまドレッシング、油	ヨーグルト(加糖)、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、かにかまぼこ	たまねぎ、もも缶(白桃)、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、しめじ、コーン(冷凍)、かんてん(ゼリー状)	ハヤシルウ	○スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.7 g カルシウム 193 mg
22 (木)	〈愛情おにぎりデー〉 オレンジ おにぎり(お家から持参・3歳以上児のみ) ちゃんこ汁 鶏の唐揚げ(付/ミニトマト) ○米飯 もやしの海苔塩和え	米、油、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ、かにかまぼこ	オレンジ、もやし、にんじん、だいこん、はくさい、ミニトマト、きゅうり、ねぎ、味付けのり、焼きのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	○スキムミルク ○かつばえびせん フルーツ(いちご)	エネルギー 584 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 24.1 g カルシウム 166 mg
23 (金)	メンチカツ(付/トマト) ○米飯 春雨サラダ ○煮豆 キウイフルーツ 大根汁	米、はるさめ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	キウイフルーツ、トマト、だいこん、なめこ、きゅうり、みかん缶、ごま	濃厚ソース	○スキムミルク 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 576 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 20.8 g カルシウム 203 mg
24 (土)	ナポリタン ナゲット バナナ 麦茶	スパゲティ、オリーブ油	チキンナゲット、ベーコン、粉チーズ	オレンジジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム(水煮)	ケチャップ	○スキムミルク オレンジジュース クッキー	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 18.4 g カルシウム 71 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)	鮭の塩焼き どうふ汁 ひじき炒め ○米飯 五目納豆 ○さつまいものレモン煮 バナナ	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、ちくわ、ゆで大豆、スライスチーズ、いわし(煮干し)	バナナ、糸こんにゃく、にんじん、きゅうり、ひじき、だいこん(たくあん)、カットわかめ、レモン果汁	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	○スキムミルク ○かつばえびせん スキムミルク 焼き菓子	エネルギー 571 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 12.7 g カルシウム 475 mg
27 (火)	バラ焼き風炒め ○米飯 ブロッコリーのツナ和え ○ほうれん草のごま和え オレンジ 大根汁	米、小麦粉、砂糖、無塩バター、油	牛乳、豚肉(ロース)、卵、ツナ油漬缶、生クリーム、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、なめこ、もも缶(白桃)、パイン缶、ほうれん草、すりごま	焼き肉のたれ、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	○スキムミルク 牛乳 ロールケーキ(手作り)	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.8 g カルシウム 215 mg
28 (水)	鶏肉のトマト煮 ○米飯 小松菜のワンタン揚げサラダ ○煮豆 キウイフルーツ 白菜汁	米、ワンタンの皮、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、白みそ、しらす干し、油揚げ、いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	ホールトマト缶詰、こまつな、キウイフルーツ、たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ごま、にんにく	しょうゆ、洋風だしの素、パセリ粉	○スキムミルク 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 283 mg
29 (木)	〈もっともっと子の星お弁当の日〉 ちくわの磯辺揚げ 〈のり弁〉 厚焼き卵 米飯 バナナ 白身魚のフライ 麦茶	米、めんぷら粉、油、パン粉、砂糖、小麦粉	牛乳、メルルーサ、卵、ちくわ、かつお節	バナナ、だいこん(たくあん)、焼きのり、あおさ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	●スキムミルク ●せんべい 牛乳 せんべい	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 181 mg
30 (金)	マーボー豆腐 ○米飯 カラフル塩ナムル ○かぼちゃの甘煮 パインヨーグルト ワンタンスープ	米、ワンタンの皮、ごま油、砂糖	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	もやし、キャベツ、パイン缶、にんじん、ねぎ、ほうれん草、コーン缶、かぼちゃ	洋風だしの素、食塩	○スキムミルク ジョア 揚げ菓子	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.9 g カルシウム 185 mg
31 (土)	きつねうどん ミニ春巻き バナナ 麦茶	ゆでうどん、小麦粉、油、砂糖、はるさめ	豚ひき肉、油揚げ	りんごジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	○スキムミルク りんごジュース クッキー	エネルギー 431 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 11.5 g カルシウム 74 mg

2025年05月

こんだて表

※卵アレルギー対応版



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 (木)	筑前煮 ○米飯 春雨ときゅうりのマヨ和え ○納豆 オレンジ にんじん汁	米、はるさめ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、納豆、クリームチーズ、白みそ、ハム、凍り豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、にんじん、板こんにゃく、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、しいたけ、れんこん、ブルーベリージャム、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、みかん缶、ごま、レモン果汁	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(卵不使用) 牛乳 マシュマロチーズケーキ(手作り卵不使用)	エネルギー 588 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 716 mg
02 (金)	とうふハンバーグ 大根汁 チップサラダ ○米飯 のりの佃煮 ○煮豆 バナナ	米、和風ドレッシング、片栗粉	木綿豆腐、カルピス、鶏ひき肉、うずら豆(煮豆)	バナナ、だいこん、レタス、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、トマト、のり佃煮、コーン(冷凍)	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 クラッカー(卵不使用)	エネルギー 526 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 6.2 g カルシウム 564 mg
03 (土)	憲法記念日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
04 (日)	みどりの日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
05 (月)	こどもの日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
06 (火)	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
07 (水)	ささみフライ(付/トマト) ○米飯 パスタサラダ ○かぼちゃの甘煮 オレンジ わかめスープ	米、マカロニ・スパゲティ、油、和風ドレッシング、砂糖	鶏ささ身、脱脂粉乳、ハム	オレンジ、かぼちゃ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、すりごま、カットわかめ	しょうゆ、濃厚ソース、洋風だしの素、青じそドレッシング、食塩	○スキムミルク ココア入りスキムミルク ビスケット(卵不使用)	エネルギー 542 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 7.4 g カルシウム 772 mg
08 (木)	アスパラ入りカレー ○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、和風ドレッシング	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、ハム	キャベツ、たまねぎ、キウイフルーツ、かんてん(ゼリー状)、にんじん、グリーンアスパラガス、きゅうり、コーン缶	カレールー	○スキムミルク 牛乳 焼き菓子(卵不使用)	エネルギー 572 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 654 mg
09 (金)	八宝菜 ○米飯 中華風たたききゅうり ○おぼろとうふ みかん缶 にんじん汁	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、白みそ、いわし(煮干し)	きゅうり、はくさい、みかん缶、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ(水煮)、しいたけ、ごま、黒さくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素	○スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 538 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 671 mg
10 (土)	五目うどん ミニかき揚げ バナナ 麦茶	干しうどん、かやきせんべい、小麦粉、油	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	ぶどうジュース、バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	めんつゆ・3倍濃縮	○スキムミルク ぶどうジュース せんべい	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 9.9 g カルシウム 531 mg
11 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
12 (月)	さけの西京焼き ○米飯 切り昆布炒め ○ヨーグルト オレンジ とうふ汁	米、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	さけ、絹ごし豆腐、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、白みそ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、干しえび、かつお節	オレンジ、こんぶ(煮物用)、キャベツ、なめこ、系こんにゃく、にんじん、しいたけ、ねぎ、あおのり	しょうゆ、ケチャップ、みりん、中濃ソース	○スキムミルク ○かっぱえびせん 麦茶 お好み焼き(手作り・卵不使用)	エネルギー 545 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 10.0 g カルシウム 667 mg
13 (火)	春野菜シチュー 乳酸菌飲料 食パン ○ミニトマト ツナサラダ みかん缶	じゃがいも、食パン、和風ドレッシング	乳酸菌飲料ジョア、乳酸菌飲料、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、みかん缶、ミニトマト、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、グリーンアスパラガス		○スキムミルク ジョア せんべい	エネルギー 517 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 9.5 g カルシウム 617 mg
14 (水)	鶏かつ ○米飯 マカロニサラダ ○ヨーグルト キウイフルーツ 大根ポタージュ	米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、ヨーグルト(加糖)、脱脂粉乳	キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん	洋風だしの素、パセリ粉	○スキムミルク スキムミルク 米菓子	エネルギー 563 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 9.6 g カルシウム 813 mg
15 (木)	肉じゃが ○米飯 かむカムサラダ ○かぼちゃの甘煮 オレンジ 白菜汁	じゃがいも、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、白みそ、さきいか、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし、かぼちゃ、系こんにゃく、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん	しょうゆ、酒、みりん、食塩、辛し(練り)、こしょう	○スキムミルク ○ビスケット(卵不使用) 牛乳 せんべい	エネルギー 583 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 11.4 g カルシウム 688 mg

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		
16 (金)	〈誕生会お子様ランチ〉ポテト焼き カラフルピラフ フルーツヨーグルト チューリップ揚げ わかめスープ たこさんウインナー(卵なし)	米、フライドポテト、油、片栗粉、バター、焼ふ、	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏手羽元、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、もも缶(黄桃)、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、みかん缶、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、洋風スープ、洋風だしの素	○スキムミルク 牛乳 ホットケーキ(卵不使用)	エネルギー 570 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 21.6 g カルシウム 641 mg
17 (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 米菓子	エネルギー 410 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 10.7 g カルシウム 521 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)	赤魚の塩焼き どうふ汁 切り干し大根の煮物 ○米飯 チーズ納豆 ○ゆでブロッコリー バナナ	米	絹ごし豆腐、あこうだい、脱脂粉乳、納豆、白みそ、スライスチーズ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、ブロッコリー、切り干しだいこん、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 ココア入りスキムミルク クッキー(卵不使用)	エネルギー 600 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 9.3 g カルシウム 849 mg
20 (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 もやしスープ	米、焼ふ、砂糖、はるさめ、バター、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、なると、白みそ	りんご、だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、にら	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 577 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 10.8 g カルシウム 635 mg
21 (水)	トマトハヤシ ○米飯 温野菜サラダ ○ミニゼリー もも缶 乳酸菌飲料	米、和風ドレッシング、油	ヨーグルト(加糖)、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、かにかまぼこ	たまねぎ、もも缶(白桃)、かんてん(ゼリー状)、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、しめじ、コーン(冷凍)	ハヤシルウ	○スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 489 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 6.8 g カルシウム 625 mg
22 (木)	鶏の唐揚げ(付/ミニトマト) ○米飯 もやしの海苔塩和え オレンジ ちゃんこ汁	米、油、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ、かにかまぼこ	オレンジ、もやし、にんじん、だいこん、はくさい、ミニトマト、きゅうり、ねぎ、味付けのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	○スキムミルク ○かっぱえびせん フルーツ(いちご)	エネルギー 586 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 18.1 g カルシウム 606 mg
23 (金)	メンチカツ(付/トマト) ○米飯 春雨サラダ ○煮豆 キウイフルーツ 大根汁	米、はるさめ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、うずら豆(煮豆)、白みそ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、トマト、だいこん、なめこ、みかん缶、きゅうり、ごま	濃厚ソース	○スキムミルク 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 584 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 14.3 g カルシウム 642 mg
24 (土)	ナポリタン ナゲット バナナ 麦茶	スパゲティ、オリーブ油	チキンナゲット、粉チーズ	オレンジジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム(水煮)	ケチャップ	○スキムミルク オレンジジュース クッキー(卵不使用)	エネルギー 451 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 8.7 g カルシウム 544 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)	鮭の塩焼き どうふ汁 ひじき炒め ○米飯 五目納豆 ○さつまいものレモン煮 バナナ	米、さつまいも、砂糖	絹ごし豆腐、さけ(塩)、脱脂粉乳、納豆、白みそ、ちくわ、スライスチーズ、ゆで大豆、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、糸こんにゃく、ひじき、きゅうり、だいこん(たくあん)、カットわかめ、レモン果汁	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	○スキムミルク ○かっぱえびせん スキムミルク 焼き菓子	エネルギー 598 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 9.9 g カルシウム 832 mg
27 (火)	バラ焼き風炒め ○米飯 ブロッコリーのツナ和え ○納豆 オレンジ 大根汁	米、小麦粉、砂糖、無塩バター、油	牛乳、豚肉(ロース)、納豆、ツナ油漬缶、白みそ、生クリーム、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、もも缶(白桃)、パイナップル、なめこ	焼き肉のたれ、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	○スキムミルク 牛乳 ロールケーキ(手作り・卵不使用)	エネルギー 591 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 16.9 g カルシウム 652 mg
28 (水)	鶏肉のトマト煮 ○米飯 小松菜のワンタン揚げサラダ ○煮豆 キウイフルーツ 白菜汁	米、ワンタンの皮、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、うずら豆(煮豆)、白みそ、しらす干し、油揚げ、いわし(煮干し)	ホールトマト缶詰、こまつな、キウイフルーツ、たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ごま、にんにく	しょうゆ、洋風だしの素、パセリ粉	○スキムミルク 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 516 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 9.0 g カルシウム 699 mg
29 (木)	〈もっともとの星お弁当の日〉 ちくわ(卵不使用)の磯辺揚げ 〈のり弁〉 かぼちゃおやき 米飯 バナナ 白身魚のフライ 麦茶	米、てんぷら粉、油、パン粉、砂糖、小麦粉	牛乳、メルルーサ、ちくわ、かつお節	バナナ、かぼちゃ、だいこん(たくあん)、焼きのり、あおさ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	●スキムミルク ●せんべい 牛乳 せんべい	エネルギー 565 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 10.2 g カルシウム 612 mg
30 (金)	マーボー豆腐 ○米飯 カラフル塩ナムル ○かぼちゃの甘煮 パインヨーグルト ワンタンスープ	米、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油	乳酸菌飲料ジョア、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉	もやし、キャベツ、パイナップル、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、コーン缶	洋風だしの素、食塩	○スキムミルク ジョア 揚げ菓子	エネルギー 504 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 9.8 g カルシウム 623 mg
31 (土)	きつねうどん ミニ春巻き バナナ 麦茶	ゆでうどん、小麦粉、油、砂糖、はるさめ	豚ひき肉、油揚げ	りんごジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	○スキムミルク りんごジュース クッキー(卵不使用)	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 8.5 g カルシウム 542 mg

5 がつ

離乳食 こんだて 表

完了期



令和7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
				軟飯 鶏ささみと野菜の煮物 春雨の中華和え 納豆のふきこぼし オレンジ 人参汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 とうふハンバーグ きゅうりのトマト和え パナナ かき玉汁 離乳食用菓子 牛乳	憲法記念日
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日	こどもの日	振替休日	軟飯 鶏ささみと野菜の煮物 バスタサラダ かぼちゃの甘煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 スキムミルク	軟飯 ポークカレー キャベツの煮浸し ミニゼリー キウイフルーツ 野菜スープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 白菜のあんかけ煮 人参ときゅうりの和え物 おぼろとうふ パナナ たまご汁 離乳食用菓子 牛乳	五目うどん 人参のやわらか煮 パナナ 麦茶 離乳食用菓子 ぶどうジュース
11	12	13	14	15	16	17
	軟飯 鮭のソテー キャベツの煮浸し ヨーグルト オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 麦茶	軟飯 野菜と鶏肉のミルク煮 ブロッコリーのツナ和え ミニトマト パナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶	軟飯 鶏ささみソテー マカロニサラダ ヨーグルト キウイフルーツ 大根ポタージュ 離乳食用菓子 スキムミルク	軟飯 肉じゃが 人参ときゅうりの和え物 かぼちゃの甘煮 オレンジ 白菜汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 白身魚と野菜のやわらか煮 ポテト焼き ゆでブロッコリー パナナヨーグルト 野菜スープ ホットケーキ 牛乳	野菜入りそうめん ブロッコリーの煮物 パナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
18	19	20	21	22	23	24
	軟飯 赤魚の塩焼き 切り干し大根のやわらか煮 納豆のふきこぼし ゆでブロッコリー パナナ とうふ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	軟飯 大根と鶏肉のみそ煮 春雨チャプチェ ヨーグルト 煮りんご たまごスープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 野菜のトマト煮込み 温野菜サラダ ミニゼリー パナナ 野菜スープ ヨーグルト	軟飯 赤魚と大根の煮物 もやしときゅうりの和え物 ミニトマト オレンジ 白菜汁 フルーチェ (いちご) 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 鶏ささみのトマト煮込み 春雨サラダ キウイフルーツ 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	ナポリタン かぼちゃのおやき パナナ 麦茶 離乳食用菓子 オレンジジュース
25	26	27	28	29	30	31
	軟飯 鮭の塩焼き ひじき炒め 納豆のふきこぼし さつまいもの甘煮 パナナ とうふ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	軟飯 野菜炒め ブロッコリーのツナ和え ほうれん草のゴマ和え オレンジ 大根汁 ホットケーキ 牛乳	軟飯 鶏肉のトマト煮 小松菜のしらす和え キウイフルーツ 白菜汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 赤魚の煮付け 厚焼き卵 かぼちゃのおやき パナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 とうふのそぼろあんかけ 野菜の塩ナムル かぼちゃの甘煮 パナナ ワンタンスープ 離乳食用菓子 麦茶	野菜入りうどん ブロッコリーの煮物 パナナ 麦茶 離乳食用菓子 りんごジュース

※上段は昼食、下段はおやつです。

5
がつ

離乳食 こんだて 表

中期



令和7年度
社会福祉法人みちのく会
舞戸子の星こども園

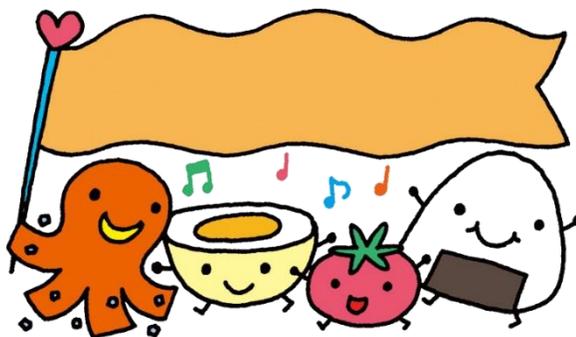
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				おかゆ (7倍) 鶏ささみと野菜のやわらか煮 春雨ときゅうりの和え物 バナナ 野菜スープ	おかゆ とうふハンバーグ 野菜のトマト煮 (黄身のせ) バナナ 野菜スープ	憲法記念日
				離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日	こどもの日	振替休日	おかゆ お芋と玉ねぎのスープ煮 パスタとかぼちゃのとろとろ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 肉じゃが風煮込み キャベツのそぼろあんかけ バナナ 野菜スープ	おかゆ 白菜と人参の煮込み とうふのやわらか煮 (黄身のせ) バナナ 野菜スープ	野菜入りそうめん 人参のやわらか煮 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
11	12	13	14	15	16	17
	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み キャベツととうふのあんかけ バナナ 野菜スープ	おかゆ 肉じゃが風煮込み ブロッコリーのトマト煮込み バナナ 野菜スープ	おかゆ 鶏ささみと野菜の煮物 大根と人参のとろとろ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ お芋と野菜のスープ煮 白菜と玉ねぎのあんかけ かぼちゃのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み さつまいものおやき バナナ 野菜スープ	五目そうめん 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
18	19	20	21	22	23	24
	おかゆ 白身魚とブロッコリーの煮物 人参ととうふの煮込み バナナ 野菜スープ	おかゆ 大根のそぼろあんかけ キャベツと春雨のとろとろ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ さつまいもと人参のスープ煮 玉ねぎとブロッコリーのトマト煮込み バナナ 野菜スープ	おかゆ 大根と小松菜のやわらか煮 白菜と人参のやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 鶏ささみとトマトの煮物 大根と春雨ののスープ煮 バナナ 野菜スープ	野菜そうめん かぼちゃの煮物 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
25	26	27	28	29	30	31
	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み とうふと野菜のとろとろ煮 さつまいものおやき バナナ 野菜スープ	おかゆ ブロッコリーと人参の煮物 大根と玉ねぎのあんかけ 刻み納豆のふきこぼし バナナ 野菜スープ	おかゆ 鶏ささみのトマト煮 小松菜としらすの和え物 白菜のとろとろ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み かぼちゃのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ とうふのそぼろあんかけ じゃがいものマッシュ バナナ 野菜スープ	五目そうめん 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

※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。

5
がつ

離乳食 こんだて 表

初期



令和7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 (10倍) にんじん煮 野菜スープ	おかゆ たまねぎ煮 野菜スープ	憲法記念日
				離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日	こどもの日	振替休日	おかゆ じゃがいも煮 野菜スープ	おかゆ にんじん煮 野菜スープ	おかゆ かぼちゃ煮 野菜スープ	おかゆ にんじん煮 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
11	12	13	14	15	16	17
	おかゆ じゃがいも煮 野菜スープ	おかゆ にんじん煮 野菜スープ	おかゆ かぼちゃ煮 野菜スープ	おかゆ たまねぎ煮 野菜スープ	おかゆ ほうれん草煮 野菜スープ	おかゆ じゃがいも煮 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	離乳食用菓子 麦茶
18	19	20	21	22	23	24
	おかゆ 小松菜煮 野菜スープ	おかゆ たまねぎ煮 野菜スープ	おかゆ じゃがいも煮 野菜スープ	おかゆ にんじん煮 野菜スープ	おかゆ かぼちゃ煮 野菜スープ	おかゆ ほうれん草煮 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	離乳食用菓子 麦茶
25	26	27	28	29	30	31
	おかゆ にんじん煮 野菜スープ	おかゆ かぼちゃ煮 野菜スープ	おかゆ 小松菜煮 野菜スープ	おかゆ たまねぎ煮 野菜スープ	おかゆ ほうれん草煮 野菜スープ	おかゆ にんじん煮 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	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。