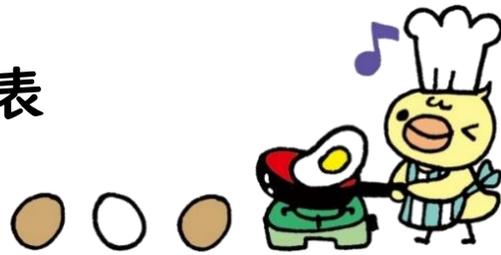


こんだて表



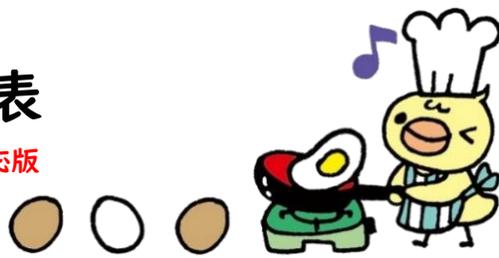
日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
01 (火)	目玉焼き 春雨スープ ポテトのカレー風味揚げ 鮭フレーク バナナヨーグルト	●米飯 ●煮豆	じゃがいも、米、片栗粉、はるさめ、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、しらす(焼)、ベーコン、うずら豆(煮豆)	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	しょうゆ、洋風だしの素、カレー粉、パセリ粉	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.8 g カルシウム 236 mg
02 (水)	三色丼 中華風たたききゅうり みかんゼリー そうめん汁		米、干しそうめん、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、なると	きゅうり、みかん缶、ほうれんそう、にんじん、ごま、粉かんでん、刻みのり	焼き肉のたれ、めんつゆ・ストレート、酢、しょうゆ	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.7 g カルシウム 239 mg
03 (木)	さばの竜田揚げ 切り昆布炒め オレンジ たまご汁	●米飯 ●おぼろとうふ	米、片栗粉、油	牛乳、さば、卵(白)、さつま揚げ、白みそ、◎いわし(煮干し)、絹ごし豆腐	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、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.4 g カルシウム 248 mg
04 (金)	キーマカレー 福神漬け 温野菜サラダ もも缶	乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニゼリー	米、ごまドレッシング	乳酸菌飲料、牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ	たまねぎ、もも缶(白桃)、にんじん、ブロッコリー、トマト、福神漬、コーン(冷凍)、ピーマン、かんてん(ゼリー状)	カレールウ	●スキムミルク フルーチェ(いちご)	エネルギー 584 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 168 mg
05 (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	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 麦茶 クッキー	エネルギー 412 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 57 mg
06 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
07 (月)	赤魚の煮付け ちくわの磯辺揚げ のりの佃煮 オレンジ	とうふ汁 ●米飯 ●さつまいものレモン煮	米、てんぷら粉、油、砂糖、さつまいも	あかうお、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、ちくわ、白みそ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、のり佃煮、カットわかめ、しょうが、あおさ、レモン果汁	しょうゆ、酒	●スキムミルク ●ビスケット ミロ入りスキムミルク 揚げ菓子	エネルギー 539 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 9.2 g カルシウム 421 mg
08 (火)	ささみのカレー風味ピカタ ブロッコリーとかにかまのサラダ キウイフルーツ 白菜汁	●米飯 ●ミニトマト	米、小麦粉、ごまドレッシング	牛乳、鶏ささ身、卵、かにかまぼこ、白みそ、粉チーズ、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、ミニトマト	カレー粉	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 505 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 10.8 g カルシウム 279 mg
09 (水)	野菜オムレツ ジャーマンポテト パインヨーグルト コンソメスープ	●米飯 ●鶏そぼろ	米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、ベーコン、豚ひき肉、とろけるチーズ、ウインナーソーセージ、鶏ひき肉	たまねぎ、パイン缶、にんじん、マッシュルーム(水煮)	ケチャップ、洋風だしの素、パセリ粉、焼き肉のたれ	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 24.9 g カルシウム 288 mg
10 (木)	親子煮 もやしの中華風和え物 みかん缶 はんぺん汁	●米飯 ●煮豆	米、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、なると、白みそ、ハム、はんぺん、油揚げ、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	もやし、みかん缶、たまねぎ、糸こんにゃく、こまつな、にんじん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酢、酒、みりん	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 米菓子	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 235 mg
11 (金)	肉じゃが かむカムサラダ オレンジ なめこ汁	●米飯 ●納豆	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、バター、砂糖、ごま油、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、白みそ、卵、さきいか、◎いわし(煮干し)、納豆	にんじん、オレンジ、たまねぎ、なめこ、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	しょうゆ、酒、みりん、辛し(練り)	●スキムミルク 牛乳 にんじんのカップケーキ(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 264 mg
12 (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、油	卵、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	中濃ソース、しょうゆ、洋風だしの素	●スキムミルク 麦茶 揚げ煎餅	エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.1 g カルシウム 63 mg
13 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
14 (月)	ハムカツ(付/ブロッコリー) マカロニサラダ キウイフルーツ かき玉汁	●米飯 ●納豆	米、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ハム、卵、納豆	キウイフルーツ、きゅうり、ブロッコリー、みかん缶、ねぎ	中濃ソース、しょうゆ、食塩	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 米菓子	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 25.3 g カルシウム 168 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 (火)	春キャベツのロール煮込み 大根ポタージュ ほうれん草のツナ和え ●米飯 ふりかけ ●ミニトマト バナナ	米、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、カルピス、ベーコン、ツナ油漬缶	キャベツ、バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ミニトマト	たまごふりかけ、洋風スープ、しょうゆ、洋風だしの素、パセリ粉	●スキムミルク カルピス せんべい	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 174 mg
16 (水)	鶏の竜田揚げ ●米飯 チップサラダ ●かぼちゃの甘煮 オレンジ コンソメスープ	米、砂糖、片栗粉、スナック菓子(ポテト系)、油、ごまドレッシング	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ベーコン、ゼラチン	オレンジ、オレンジ濃縮果汁、レタス、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、トマト、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、かぼちゃ	焼き肉のたれ、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク オレンジムース(手作り)	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 21.5 g カルシウム 104 mg
17 (木)	肉団子(付/レタス) とうふ汁 パスタサラダ ●米飯 ごま昆布 ●ゆでブロッコリー バナナ	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、絹ごし豆腐、白みそ、ハム、◎いわし(煮干し)	バナナ、レタス、なめこ、きゅうり、こんぶ佃煮、すりごま、ごま、ブロッコリー	青じそドレッシング	●スキムミルク ●とんがりコーン ジョア 揚げ菓子	エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 138 mg
18 (金)	春の炊き込みご飯 豆乳豚汁 厚焼き卵 ●おぼろ豆腐 たこさんウインナー オレンジ	食パン、米、砂糖、油	牛乳、卵、調製豆乳、豚肉(ばら)、鶏もも肉、白みそ、生クリーム、◎いわし(煮干し)、ソフト豆腐、ウインナーソーセージ	オレンジ、だいこん、はくさい、にんじん、ブロッコリー、系こんにゃく、いちごジャム、ねぎ、ごぼう(水煮)、たけのこ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	●スキムミルク 牛乳 イースタージャムサンド	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.9 g カルシウム 243 mg
19 (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	りんごジュース、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 りんごジュース ビスケット	エネルギー 412 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 127 mg
20 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
21 (月)	鮭の塩焼き わかめ汁 ひじき煮 ●米飯 五目納豆 ●ポークピッツ バナナ	米	さけ(塩)、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、納豆、白みそ、ゆで大豆、油揚げ、スライスチーズ、魚肉ソーセージ、◎いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	バナナ、にんじん、系こんにゃく、しいたけ、きゅうり、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん	●スキムミルク ●ビスケット ミロ入りスキムミルク クッキー	エネルギー 578 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 474 mg
22 (火)	ポークカレー 乳酸菌飲料 福神漬 ●米飯 コールスローサラダ ●ミニゼリー みかん缶	米、じゃがいも、フレンドドレッシング(白)	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、ハム	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、福神漬、きゅうり、コーン缶、かんてん(ゼリー状)	カレールウ	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 223 mg
23 (水)	ロールパン コーンスープ チリコンカン ●さつまいものレモン煮 ブロッコリーサラダ キウイフルーツ	ロールパン、ごまドレッシング、粉糖、砂糖、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、卵、生クリーム、ツナ油漬缶	たまねぎ、キウイフルーツ、ホルトマツ缶詰、にんじん、ブロッコリー、もも缶(白桃)、きゅうり、いちご、もも缶(黄桃)、にんにく、パセリ、レモン果汁	ケチャップ、洋風だしの素、中濃ソース	●スキムミルク 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 26.1 g カルシウム 321 mg
24 (木)	筑前煮 ●米飯 小松菜の揚げワンタンサラダ ●たまごとうふ 煮りんご 大根汁	米、ぎょうざの皮、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、しらす干し、凍り豆腐、油揚げ、◎いわし(煮干し)、卵豆腐	りんご、こまつな、だいこん、板こんにゃく、なめこ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、しいたけ、れんこん、グリーンピース(冷凍)、ごま	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ●せんべい 牛乳 米菓子	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 294 mg
25 (金)	(こどもの日行事食) うどん汁 こいのぼり押し寿司 かぶとハンバーグ フルーツカクテル	干しうどん、米、砂糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、卵、生クリーム、かまぼこ、とろけるチーズ、スライスチーズ	パイン缶、たまねぎ、もも缶(白桃)、みかん缶、にんじん、バナナ、いちご、きゅうり、干しいたけ、こんぶ(だし用)、焼きのり	めんつゆ・3倍濃縮、酢、濃厚ソース、ケチャップ	●乳酸菌飲料 牛乳 こどもの日スイーツ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.8 g カルシウム 230 mg
26 (土)	チャンポンめん ミニ春巻き バナナ 麦茶	生中華めん、小麦粉、油、ごま油、はるさめ	豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、なると	ぶどうジュース、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし	しょうゆ、中華だしの素	●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 16.1 g 脂質 14.5 g カルシウム 52 mg
27 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
28 (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、絹ごし豆腐、あこうだい、納豆、白みそ、油揚げ、スライスチーズ、◎いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	バナナ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん	しょうゆ、酒、みりん	●スキムミルク ●とんがりコーン ジョア せんべい	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 7.8 g カルシウム 172 mg
29 (火)	昭和の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
30 (水)	マーボー豆腐 ●米飯 春雨の中華和え ●ゆでブロッコリー パインヨーグルト ワンタンスープ	米、はるさめ、ワンタンの皮	絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、豚ひき肉、ハム	パイン缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごま、ブロッコリー	冷やし中華のたれ、しょうゆ、洋風だしの素	●スキムミルク スキムミルク クッキー	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 465 mg

2025年04月

こんだて表

※卵アレルギー対応版



舞戸子の星こども園

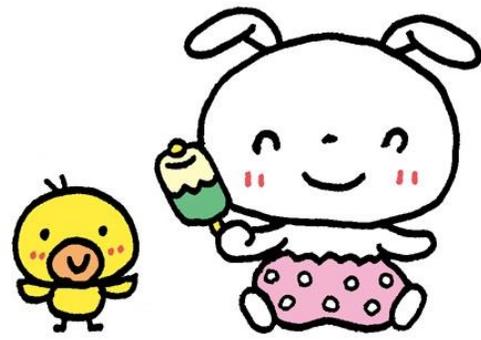
日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
01 火	ささみソテー 春雨スープ(ﾊﾞｰｺﾝ抜き) ポテトのカレー風味揚げ 鮭フレーク バナナヨーグルト	●米飯 ●煮豆	じゃがいも、米、片栗粉、はるさめ、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、しらす(焼)、ベーコン、うずら豆(煮豆)	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	しょうゆ、洋風だしの素、カレー粉、パセリ粉	●スキムミルク 牛乳 クッキー(卵なし)	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.8 g カルシウム 236 mg
02 水	三色丼(卵そぼろ→とうふかぼちゃそぼろ) 中華風たたききゅうり みかんゼリー そうめん汁		米、干しそうめん、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、なると	きゅうり、みかん缶、ほうれんそう、にんじん、ごま、粉かんでん、刻みのり	焼き肉のたれ、めんつゆ・ストレート、酢、しょうゆ	●スキムミルク 牛乳 ビスケット(卵なし)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.7 g カルシウム 239 mg
03 木	さばの竜田揚げ 切り昆布炒め(さつま揚げ抜き) オレンジ えのき汁	●米飯 ●おぼろとうふ	米、片栗粉、油	牛乳、さば、卵(白)、さつま揚げ、白みそ、◎いわし(煮干し)、絹ごし豆腐	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、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 揚げ菓子(卵なし)	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.4 g カルシウム 248 mg
04 金	キーマカレー 福神漬け 温野菜サラダ(和風ﾄﾞﾚ) もも缶	乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニゼリー (かにかま抜き)	米、ごまドレッシング	乳酸菌飲料、牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ	たまねぎ、もも缶(白桃)、にんじん、ブロッコリー、トマト、福神漬、コーン(冷凍)、ピーマン、かんてん(ゼリー状)	カレールウ	●スキムミルク フルーチェ(いちご)	エネルギー 584 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 168 mg
05 土	ミートソーススパゲティ さつまいもの甘煮 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	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 麦茶 クッキー(卵なし)	エネルギー 412 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 57 mg
06 日								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
07 月	赤魚の煮付け ちくわの磯辺揚げ(卵不使用・片栗粉使用) のりの佃煮 オレンジ	とうふ汁 ●米飯 ●さつまいものレモン煮	米、てんぷら粉、油、砂糖、さつまいも	あかうお、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、ちくわ、白みそ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、のり佃煮、カットわかめ、しょうが、あおさ、レモン果汁	しょうゆ、酒	●スキムミルク ●ビスケット ミロ入りスキムミルク 揚げ菓子(卵なし)	エネルギー 539 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 9.2 g カルシウム 421 mg
08 火	ささみのカレー風味ピカタ(卵液なし) ブロッコリーと人参のサラダ(和風ﾄﾞﾚ) オレンジ 白菜汁	●米飯 ●ミニトマト	米、小麦粉、ごまドレッシング	牛乳、鶏ささ身、卵、かにかまぼこ、白みそ、粉チーズ、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、ミニトマト	カレー粉	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 505 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 10.8 g カルシウム 279 mg
09 水	野菜グラタン(ﾊﾞｰｺﾝ抜き) ジャーマンポテト(ﾀｲﾅｰ抜き) パインヨーグルト コンソメスープ	●米飯 ●鶏そぼろ	米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、ベーコン、豚ひき肉、とろけるチーズ、ウインナーソーセージ、鶏ひき肉	たまねぎ、パイン缶、にんじん、マッシュルーム(水煮)	ケチャップ、洋風だしの素、パセリ粉、焼き肉のたれ	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 24.9 g カルシウム 288 mg
10 木	鶏と玉ねぎの煮物 もやしの中華風和え物 みかん缶 みそ汁(油揚げ・人参)	●米飯 ●煮豆	米、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、なると、白みそ、ハム、はんぺん、油揚げ、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	もやし、みかん缶、たまねぎ、糸こんにゃく、こまつな、にんじん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酢、酒、みりん	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 米菓子	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 235 mg
11 金	肉じゃが かむカムサラダ オレンジ なめこ汁	●米飯 ●納豆	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、バター、砂糖、ごま油、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、白みそ、卵、さきいか、◎いわし(煮干し)、納豆	にんじん、オレンジ、たまねぎ、なめこ、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	しょうゆ、酒、みりん、辛し(練り)	●スキムミルク 牛乳 にんじんのカップケーキ(手作り) (卵抜き)	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 264 mg
12 土	焼きそば かぼちゃおやき バナナ わかめスープ		ゆで中華めん、油	卵、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	中濃ソース、しょうゆ、洋風だしの素	●スキムミルク 麦茶 揚げ煎餅	エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.1 g カルシウム 63 mg
13 日								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
14 月	ささみカツ(卵液なし) マカロニサラダ(ﾄﾙｷﾞｰ抜き、卵不使用ﾀﾞ)	●米飯 ●納豆	米、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ハム、卵、納豆	キウイフルーツ、きゅうり、ブロッコリー、みかん缶、ねぎ	中濃ソース、しょうゆ、食塩	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 米菓子	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 25.3 g カルシウム 168 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 (火)	春キャベツのロール煮込み 大根ポタージュ (ﾊﾞｰｺﾝ抜き) ほうれん草のツナ和え ●米飯 ふりかけ (卵不使用) ●ミニトマト バナナ	米、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、カルピス、ベーコン、ツナ油漬缶	キャベツ、バナナ、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、にんじん、ミニトマト	たまごふりかけ、洋風スープ、しょうゆ、洋風だしの素、パセリ粉	●スキムミルク カルピス せんべい	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 174 mg
16 (水)	鶏の竜田揚げ ●米飯 チップサラダ (和風ﾄﾞﾚ) ●かぼちゃの甘煮 オレンジ コンソメスープ (ﾊﾞｰｺﾝ抜き)	米、砂糖、片栗粉、スナック菓子 (ポテト系)、油、ごまドレッシング	鶏もも肉 (皮付き)、牛乳、ベーコン、ゼラチン	オレンジ、オレンジ濃縮果汁、レタス、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、トマト、きゅうり、にんじん、コーン (冷凍)、かぼちゃ	焼き肉のたれ、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク オレンジムース (手作り)	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 21.5 g カルシウム 104 mg
17 (木)	肉団子 (付/レタス) ●米飯 バスタサダ (しょうゆ) (ﾊﾙ抜き) ごま昆布 ●ゆでブロッコリー バナナ	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、絹ごし豆腐、白みそ、ハム、㊟いわし (煮干し)	バナナ、レタス、なめこ、きゅうり、こんぶ佃煮、すりごま、ごま、ブロッコリー	青じそドレッシング	●スキムミルク ●とんがりコーン ジョア 揚げ菓子 (卵なし)	エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 138 mg
18 (金)	春の炊き込みご飯 ●米飯 鶏バーグ ●おぼろ豆腐 かぼちゃ煮 オレンジ	食パン、米、砂糖、油	牛乳、卵、調製豆腐、豚肉 (ばら)、鶏もも肉、白みそ、生クリーム、㊟いわし (煮干し)、ソフト豆腐、ウインナーソーセージ	オレンジ、だいこん、はくさい、にんじん、ブロッコリー、系こんにゃく、いちごジャム、ねぎ、ごぼう (水煮)、たけのこ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	●スキムミルク 牛乳 イースタージャムサンド	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.9 g カルシウム 243 mg
19 (土)	ナポリタン (ﾊﾞｰｺﾝ抜き) ブロッコリーのごま和え 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	りんごジュース、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 りんごジュース ビスケット (卵なし)	エネルギー 412 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 127 mg
20 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
21 (月)	鮭の塩焼き ●米飯 ひじき煮 ●ポークピッツ 五目納豆 バナナ	米	さけ (塩)、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、納豆、白みそ、ゆで大豆、油揚げ、スライスチーズ、魚肉ソーセージ、㊟いわし (煮干し)、ウインナーソーセージ	バナナ、にんじん、系こんにゃく、しいたけ、きゅうり、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん	●スキムミルク ●ビスケット ミロ入りスキムミルク クッキー (卵なし)	エネルギー 578 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 474 mg
22 (火)	ポークカレー ●米飯 福神漬 ●ミニゼリー コールスローサラダ (ﾊﾙ抜き) みかん缶	米、じゃがいも、フレンドドレッシング (白)	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉 (もも)、ハム	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、福神漬、きゅうり、コーン缶、かんでん (ゼリー状)	カレールウ	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子 (卵なし)	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 223 mg
23 (水)	ロールパン ●米飯 チリコンカン ●さつまいものレモン煮 ブロッコリーサラダ (和風ﾄﾞﾚ) オレンジ	ロールパン、ごまドレッシング、粉糖、砂糖、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、卵、生クリーム、ツナ油漬缶	たまねぎ、キウイフルーツ、ホルトマツ缶詰、にんじん、ブロッコリー、もも缶 (白桃)、きゅうり、いちご、もも缶 (黄桃)、にんにく、パセリ、レモン果汁	ケチャップ、洋風だしの素、中濃ソース	●スキムミルク 牛乳 ホットケーキ (卵抜き)	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 26.1 g カルシウム 321 mg
24 (木)	筑前煮 ●米飯 小松菜の揚げワンタンサラダ (ぎょうざの皮使用) 煮りんご ●おぼろ豆腐 大根汁	米、ぎょうざの皮、砂糖	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、白みそ、しらす干し、凍り豆腐、油揚げ、㊟いわし (煮干し)、卵豆腐	りんご、こまつな、だいこん、板こんにゃく、なめこ、にんじん、たけのこ (水煮缶)、ごぼう、しいたけ、れんこん、グリーンピース (冷凍)、ごま	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ●せんべい 牛乳 米菓子	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 294 mg
25 (金)	(こどもの日行事食) うどん汁 こいのぼり押し寿司 かぶとハンバーグ (卵不使用) フルーツカクテル	干しうどん、米、砂糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉 (皮付き)、卵、生クリーム、かまぼこ、とろけるチーズ、スライスチーズ	パイン缶、たまねぎ、もも缶 (白桃)、みかん缶、にんじん、バナナ、いちご、きゅうり、干しいたけ、こんぶ (だし用)、焼きのり	めんつゆ・3倍濃縮、酢、濃厚ソース、ケチャップ	●乳酸菌飲料 牛乳 こどもの日スイーツ (卵不使用、ロールケーキ)	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.8 g カルシウム 230 mg
26 (土)	チャンポンめん (卵不使用種) ミニ春巻き バナナ 麦茶	生中華めん、小麦粉、油、ごま油、はるさめ	豚肉 (肩ロース)、豚ひき肉、なると	ぶどうジュース、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし	しょうゆ、中華だしの素	●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 16.1 g 脂質 14.5 g カルシウム 52 mg
27 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
28 (月)	赤魚の塩焼き ●米飯 切り干し大根の煮物 ●ポークピッツ チーズ納豆 バナナ	米	乳酸菌飲料ジョア、絹ごし豆腐、あこうだい、納豆、白みそ、油揚げ、スライスチーズ、㊟いわし (煮干し)、ウインナーソーセージ	バナナ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん	しょうゆ、酒、みりん	●スキムミルク ●とんがりコーン ジョア せんべい	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 7.8 g カルシウム 172 mg
29 (火)	昭和の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
30 (水)	マーボー豆腐 ●米飯 春雨の中華和え (ﾊﾙ抜き) ●ゆでブロッコリー パインヨーグルト ワンタンスープ (ぎょうざの皮使用)	米、はるさめ、ワンタンの皮	絹ごし豆腐、ヨーグルト (無糖)、脱脂粉乳、豚ひき肉、ハム	パイン缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごま、ブロッコリー	冷やし中華のたれ、しょうゆ、洋風だしの素	●スキムミルク スキムミルク クッキー (卵なし)	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 465 mg

4 がつ

離乳食 こんだて 表

後期



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	4	5
		おかゆ (5倍) 鶏ささみと野菜の煮物 じゃがいものおやき バナナヨーグルト 野菜スープ	三色丼 (おかゆ・鶏そぼろ・ほ うれん草・いり卵) バナナ そうめん汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 とうふの卵とじ バナナ みそ汁	おかゆ 野菜のトマト煮 ブロッコリーの和え物 バナナ 野菜スープ	野菜パスタの煮込み 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
6	7	8	9	10	11	12
	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み さつまいものとうふあんかけ バナナ みそ汁	おかゆ 鶏ささみと野菜のほぐし煮 ブロッコリーのトマト煮 白菜の煮浸し バナナ みそ汁	おかゆ 野菜オムレツ お芋と玉ねぎのスープ煮 バナナヨーグルト 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 玉ねぎと小松菜の卵とじ バナナ みそ汁	おかゆ 肉じゃが風煮込み とうふ煮 納豆のふきこぼし バナナ みそ汁	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	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶
13	14	15	16	17	18	19
	おかゆ 鶏ささみと野菜の煮込み ブロッコリーの黄身マヨ和え 納豆のふきこぼし バナナ 野菜スープ	おかゆ 豚ひき肉団子のトマト煮 ほうれん草のツナ和え 大根のやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 キャベツと人参のやわらか煮 かぼちゃ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 鶏ささみと野菜のスープ煮 とうふとパスタのやわらか煮 ゆでブロッコリー バナナ みそ汁	おかゆ 白菜と大根の煮物 ブロッコリーの卵とじ バナナ 野菜スープ	野菜パスタの煮込み 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
20	21	22	23	24	25	26
	おかゆ 鮭の塩煮 人参ととうふの煮込み 納豆のふきこぼし バナナ みそ汁	おかゆ 肉じゃが風煮込み キャベツと人参のやわらか煮 りんごのすりおろし 野菜スープ	おかゆ 豚ひき肉団子のトマト煮込み さつまいもと人参のスープ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 大根と小松菜のやわらか煮 じゃがいもとしらすのマッシュ とうふ煮 りんごのすりおろし みそ汁	おかゆ 鶏ささみと野菜の煮物 さつまいものスープ煮 いちご 野菜スープ	五目そうめん ブロッコリーの和え物 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
27	28	29	30			
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 とうふと野菜のあんかけ バナナ みそ汁	昭和の日	おかゆ 豚ひき肉ととうふのあんかけ かぼちゃのおやき ブロッコリー煮 バナナヨーグルト 野菜スープ			
	離乳食用菓子 麦茶		離乳食用菓子 麦茶			

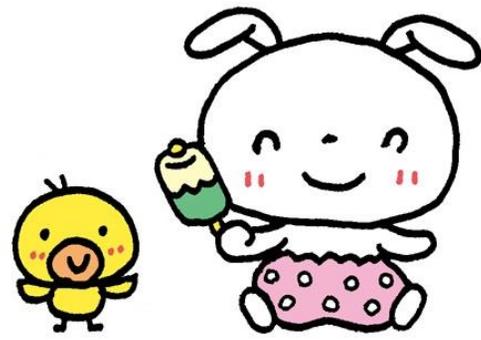


※上段は昼食、下段はおやつです。
※汁物・スープ類は上澄みです。

4 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	4	5
		おかゆ (7倍) 鶏ささみと野菜の煮込み お芋のやわらか煮 バナナ 野菜スープ	二色丼 (おかゆ・鶏そぼろ・刻 みほうれん草) バナナ そうめん汁	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 とうふ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 野菜のトマト煮 ブロッコリーのスープ煮 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
6	7	8	9	10	11	12
	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み さつま芋のとうふあんかけ バナナ 野菜スープ	おかゆ 鶏ささみと野菜のほぐし煮 ブロッコリーのトマト煮 白菜の煮浸し バナナ 野菜スープ	おかゆ お芋と玉ねぎのスープ煮 人参のそぼろあんかけ バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 玉ねぎと小松菜のやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 肉じゃが風煮込み とうふ煮 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	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶
13	14	15	16	17	18	19
	おかゆ 鶏ささみと野菜の煮込み ブロッコリーの黄身かけ バナナ 野菜スープ	おかゆ キャベツのトマト煮込み 大根のほうれん草あんかけ バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 キャベツと人参のとろとろ煮 かぼちゃ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 鶏ささみと野菜のスープ煮 とうふのブロッコリーあんかけ バナナ 野菜スープ	おかゆ 白菜と大根のやわらか煮 ブロッコリーの黄身かけ とうふ煮 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
20	21	22	23	24	25	26
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 人参とうふの煮込み バナナ 野菜スープ	おかゆ 肉じゃが風煮込み キャベツと人参のとろとろ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ さつまいもと人参のスープ煮 (ゆできゅうりのせ) 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 じゃがいもとしらすのマッシュ とうふ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 鶏ささみと野菜の煮物 さつまいものスープ煮 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
27	28	29	30			
	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 バナナ 野菜スープ	昭和の日	おかゆ 鶏ひき肉ととうふのあんかけ かぼちゃのおやき ブロッコリー煮 バナナ 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。
※汁物・スープ類は上澄みです。