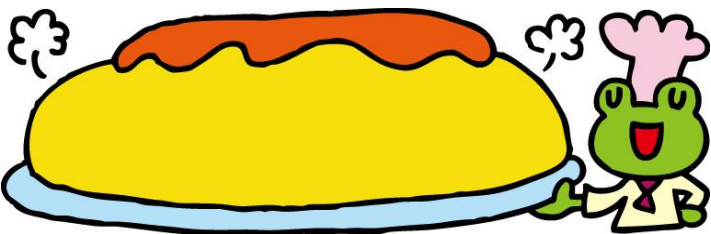


日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
01 (日)							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							カルシウム	mg
02 (月)	ハムカツ(付/かぼちゃ煮) ○米飯 ブロッコリーサラダ ○納豆 キウイフルーツ なめこ汁	米、パン粉、ごまドレッシング、油、小麦粉、砂糖	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、ハム、卵、かにかまぼこ、白みそ、いわし(煮干し)、納豆	キウイフルーツ、かぼちゃ、ブロッコリー、なめこ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	中濃ソース、しょうゆ	○スキムミルク ○ビスケット スキムミルク せんべい	エネルギー 570 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 12.8 g カルシウム 421 mg	
03 (火)	大根と鶏肉のねぎみそ煮 ○米飯 春雨チャプチェ ○えのきのしょうゆ煮 もも缶 たまねぎのみそ汁	米、ホットケーキ粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	だいこん、もも缶(白桃)、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)、ごま、えのきたけ	しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮	○スキムミルク 牛乳 ごまドーナツ(手作り)	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.2 g カルシウム 260 mg	
04 (水)	赤魚の煮付け ○米飯 ひじき煮 ○ほうれん草のごま和え バナナ たまご汁	米、砂糖	牛乳、あかうお、卵(白)、白みそ、ゆで大豆、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、系こんにゃく、にんじん、にら、しいたけ、ねぎ、ひじき、すりごま、しょうが、ほうれんそう	しょうゆ、酒、みりん	○スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 470 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 10.6 g カルシウム 232 mg	
05 (木)	豚肉のすき煮風 ○米飯 もやしのナムル ○ゆでブロッコリー ミニゼリー はんぺん汁	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、焼き豆腐、白みそ、はんぺん、油揚げ、いわし(煮干し)	はくさい、もやし、にんじん、かんてん(ゼリー状)、しらたき、えのきたけ、ねぎ、コーン(冷凍)、ごま、ブロッコリー	しょうゆ、みりん、食塩、酒	○スキムミルク ○かっぱえびせん 牛乳 焼き菓子	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.6 g カルシウム 276 mg	
06 (金)	肉団子(付/レタス) どうふ汁 パスタサラダ ○米飯 煮豆 ○ポークピッツ みかんヨーグルト	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、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、うずら豆(煮豆)、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、ウイナーソーセージ	みかん缶、レタス、なめこ、きゅうり、すりごま、ごま	青じそドレッシング	○スキムミルク ジョア せんべい	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.6 g カルシウム 213 mg	
07 (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	カルピス、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、油揚げ	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 カルピス 焼き菓子	エネルギー 483 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.7 g カルシウム 74 mg	
08 (日)							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							カルシウム	mg
09 (月)	とうふハンバーグ ○米飯 チップサラダ ○ヨーグルト キウイフルーツ もやしのみそ汁	米、スナック菓子(ポテト系)、ごまドレッシング、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、脱脂粉乳、白みそ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	キウイフルーツ、たまねぎ、レタス、もやし、チンゲンサイ、えのきたけ、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)、ねぎ	しょうゆ、みりん	○スキムミルク ○とんがりコーン ココア入リスキムミルク クッキー	エネルギー 559 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 13.0 g カルシウム 442 mg	
10 (火)	目玉焼き(付/ブロッコリー) わかめ汁 チキンナゲット ○米飯 鮭フレーク ○かぼちゃの甘煮 バナナ	米、砂糖	乳酸菌飲料ジョア、卵、チキンナゲット、絹ごし豆腐、しろさけ(焼)、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、ブロッコリー、カットわかめ、かぼちゃ	ケチャップ、しょうゆ、食塩	○スキムミルク ジョア ウエハース	エネルギー 572 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 16.6 g カルシウム 153 mg	
11 (水)	赤魚の塩焼き なめこ汁 切り昆布炒め ○米飯 五目納豆 ○ポークピッツ みかん缶	米、油	牛乳、あこうだい、納豆、さつま揚げ、白みそ、油揚げ、スライスチーズ、魚肉ソーセージ、いわし(煮干し)、ウイナーソーセージ	みかん缶、こんぶ(煮物用)、なめこ、系こんにゃく、にんじん、しいたけ、きゅうり	しょうゆ、みりん	○スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 494 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 11.1 g カルシウム 317 mg	
12 (木)	肉じゃが ○米飯 小松菜の揚げワントンサラダ ○さつまいものレモン煮 オレンジ 大根汁	じゃがいも、米、小麦粉、ワントンの皮、砂糖、油、さつまいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、白みそ、しらす干し、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、系こんにゃく、グリーンピース(冷凍)、いちごジャム、ごま、レモン果汁	しょうゆ、酒、みりん	○スキムミルク ○かっぱえびせん 牛乳 蒸しパン(手作り)	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.5 g カルシウム 334 mg	
13 (金)	セルフパン フライドポテト 果物ゼリー 白菜のミルクチャウダー	フライドポテト、ロールパン、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、はくさい、りんご濃縮果汁、しめじ、サラダ菜、にんじん、グリーンピース(冷凍)、粉かんてん	ケチャップ、オールスパイス・粉	○スキムミルク フルーチェ(いちご)	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 27.3 g カルシウム 217 mg	
14 (土)	ミートソーススパゲティ ミニオムレツ バナナ 麦茶	スパゲティ、小麦粉、バター、オリーブ油	牛乳チーズオムレツ用、豚ひき肉	ぶどうジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、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 416 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 10.9 g カルシウム 96 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 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
16 (月)	(ローリングストック献立) 豆乳入り豚汁 ★さばのみそ煮缶 ○米飯 きゅうりとささみの中華和え ○厚焼き卵 ★もも缶	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、調製豆乳、さば、豚肉(ばら)、鶏ささ身、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、卵	もも缶(白桃)、きゅうり、もやし、だいこん、はくさい、糸こんにゃく、にんじん、ねぎ、ごぼう(水煮)、ごま	みりん、酒、酢、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	○スキムミルク ○かつばえびせん 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 24.0 g カルシウム 234 mg
17 (火)	ミラノ風チキンかつ(付/ボバイソテー) ○米飯 マカロニサラダ ○納豆 キウイフルーツ コンソメスープ	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、卵、ベーコン、ハム、粉チーズ、納豆	ほうれんそう、キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、みかん缶、コーン(冷凍)、赤ピーマン	洋風だしの素、パセリ粉、しょうゆ	○スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 569 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 20.0 g カルシウム 277 mg
18 (水)	ビビンバ丼 ○キャベツのおかか和え 中華風たたききゅうり パインヨーグルト そうめん汁	米、干しめん、ごま油、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、なると、かつお節	きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、パイン缶、ねぎ、ごま、刻みのり、にんにく、しょうが、キャベツ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酢、酒	○スキムミルク 牛乳 揚げ煎餅	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 22.7 g カルシウム 289 mg
19 (木)	揚げ鮭の南蛮漬 ○米飯 キャベツ炒め ○ゆでブロッコリー オレンジ わかめスープ	米、油、片栗粉、砂糖	さけ、脱脂粉乳、ちくわ	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ、ブロッコリー	しょうゆ、洋風だしの素、酢、酒	○スキムミルク ○とんがりコーン ココア入リスキムミルク 米菓子	エネルギー 518 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 9.0 g カルシウム 385 mg
20 (金)	チキンカレー 乳酸菌飲料 福神漬 ○米飯 野菜サラダ ○ミニトマト もも缶	じゃがいも、米、ごまドレッシング	乳酸菌飲料、鶏もも肉、卵、ハム	もも缶(白桃)、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、福神漬、ミニトマト	カレールウ	○スキムミルク ぶどうゼリー	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 95 mg
21 (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
22 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
23 (月)	鮭の塩焼き(付/さつまいも煮) とろろ汁 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、さつまいも、砂糖	絹ごし豆腐、さけ(塩)、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、レモン果汁、ブロッコリー	しょうゆ、酒、みりん	○とんがりコーン ○スキムミルク スキムミルク クッキー	エネルギー 582 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 478 mg
24 (火)	鶏の唐揚げ(付/トマト) ○米飯 ポテトサラダ ○人参グラッセ キウイフルーツ たまごスープ	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、バター	アイスクリーム、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム	キウイフルーツ、トマト、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、洋風だしの素	○スキムミルク アイスクリーム	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 22.7 g カルシウム 130 mg
25 (水)	マーボーどうふ ワンタンスープ 春雨の中華和え ○米飯 金時豆 ○かぼちゃの甘煮 バナナ	米、はるさめ、ワンタンの皮、砂糖	ヨーグルト(加糖)、絹ごし豆腐、豚ひき肉、うずら豆(煮豆)、ハム	バナナ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、ごま、かぼちゃ	冷やし中華のたれ、洋風だしの素	○スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 10.2 g カルシウム 191 mg
26 (木)	ジャージャーめん ちくわの二色焼き フルーツヨーグルト 中華スープ(青梗菜・えのき)	生中華めん、砂糖、米粉、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ちくわ、カルピス、米みそ(赤色辛みそ)、ゼラチン	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ぶどう濃縮果汁、チンゲンサイ、たけのこ(水煮)、えのきたけ、もも缶(白桃)、みかん缶、ブルーベリージャム、いちごジャム、粉かんでん、カットわかめ、あおのり	酒、しょうゆ、中華だしの素、カレー粉	○スキムミルク ○せんべい あじさいゼリー(手作り)	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 214 mg
27 (金)	キーマカレー 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、コーンフレーク、フレンチドレッシング(白)	乳酸菌飲料、豚ひき肉、アイスクリーム、生クリーム、ハム	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かんてん(ゼリー状)、トマト、バナナ、きゅうり、福神漬、コーン缶	カレールウ	○スキムミルク プチパフェ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 20.1 g カルシウム 138 mg
28 (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)	りんごジュース、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 りんごジュース ビスケット	エネルギー 336 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 9.2 g カルシウム 83 mg
29 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
30 (月)	親子煮 ○米飯 かむカムサラダ ○かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ なめこ汁	米、ごま油、砂糖	卵、脱脂粉乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、なると、さきいか、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、糸こんにゃく、なめこ、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、かぼちゃ	しょうゆ、酒、みりん、辛し(練り)	○スキムミルク ○ビスケット スキムミルク せんべい	エネルギー 582 kcal たんぱく質 33.3 g 脂 質 11.9 g カルシウム 540 mg

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 (日)							エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg
02 (月)	ささみカツ(付/かぼちゃ煮) ○米飯 ブロッコリーサラダ ○納豆 キウイフルーツ なめこ汁	米、パン粉、油、ごまドレッシング、小麦粉、砂糖	鶏ささ身、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、納豆、白みそ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、かぼちゃ、ブロッコリー、なめこ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	濃厚ソース、しょうゆ	○スキムミルク ○ビスケット(卵なし) スキムミルク せんべい	エネルギー 628 たんぱく質 46.0 脂 質 8.7 カルシウム 930	kcal g g mg
03 (火)	大根と鶏肉のねぎみそ煮 ○米飯 春雨チャプチェ ○えのきのしょうゆ煮 もも缶 たまねぎのみそ汁	米、ホットケーキ粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	だいこん、もも缶(白桃)、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、ごま	しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮	○スキムミルク 牛乳 ごまドーナツ(卵なし・手作り)	エネルギー 627 たんぱく質 35.0 脂 質 14.9 カルシウム 798	kcal g g mg
04 (水)	赤魚の煮付け ○米飯 ひじき煮 ○ほうれん草のごま和え バナナ にんじん汁	米、砂糖	牛乳、あかうお、白みそ、ゆで大豆、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、ほうれん草、系こんにゃく、しいたけ、にら、ねぎ、ひじき、すりごま、しょうが	しょうゆ、酒、みりん	○スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 526 たんぱく質 33.9 脂 質 7.4 カルシウム 790	kcal g g mg
05 (木)	豚肉のすき煮風 ○米飯 もやしのナムル ○ゆでブロッコリー ミニゼリー はんぺん汁	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、焼き豆腐、白みそ、はんぺん、油揚げ、いわし(煮干し)	はくさい、もやし、にんじん、かんてん(ゼリー状)、しらたき、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、コーン(冷凍)、ごま	しょうゆ、みりん、食塩、酒	○スキムミルク ○かっぱえびせん 牛乳 焼き菓子	エネルギー 566 たんぱく質 34.1 脂 質 14.0 カルシウム 817	kcal g g mg
06 (金)	肉団子(付/レタス) どうふ汁 パスタサラダ ○米飯 煮豆 ○ポークピッツ みかんヨーグルト	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、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、うずら豆(煮豆)、白みそ、いわし(煮干し)	みかん缶、レタス、なめこ、きゅうり、すりごま、ごま	青じそドレッシング	○スキムミルク ジョア せんべい	エネルギー 647 たんぱく質 34.3 脂 質 14.9 カルシウム 767	kcal g g mg
07 (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	カルピス、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、油揚げ	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 カルピス 焼き菓子(卵なし)	エネルギー 566 たんぱく質 29.7 脂 質 10.0 カルシウム 669	kcal g g mg
08 (日)							エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg
09 (月)	とうふハンバーグ ○米飯 チップサラダ ○ヨーグルト キウイフルーツ もやしのみそ汁	米、スナック菓子(ポテト系)、ごまドレッシング、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、ヨーグルト(加糖)、脱脂粉乳、白みそ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、レタス、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、えのきたけ、きゅうり、トマト、コーン(冷凍)、ねぎ	しょうゆ、みりん	○スキムミルク ○とんがりコーン ココア入スキムミルク クッキー(卵なし)	エネルギー 635 たんぱく質 39.2 脂 質 11.3 カルシウム 954	kcal g g mg
10 (火)	ささみソテー わかめ汁 さつま芋のバター焼き(付/ブロッコリー) ○米飯 鮭フレーク ○かぼちゃの甘煮 バナナ	米、さつまいも、小麦粉、バター、砂糖	乳酸菌飲料ジョア、鶏ささ身、絹ごし豆腐、しろさげ(焼)、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、カットわかめ	しょうゆ、ケチャップ、食塩	○スキムミルク ジョア ウエハース(卵なし)	エネルギー 549 たんぱく質 35.5 脂 質 4.7 カルシウム 700	kcal g g mg
11 (水)	赤魚の塩焼き なめこ汁 切り昆布炒め ○米飯 五目納豆 ○ポークピッツ みかん缶	米、油	牛乳、あこうだい、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、納豆、白みそ、スライスチーズ、魚肉ソーセージ、いわし(煮干し)	みかん缶、こんぶ(煮物用)、なめこ、系こんにゃく、にんじん、しいたけ、きゅうり	しょうゆ、みりん	○スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 579 たんぱく質 38.2 脂 質 12.0 カルシウム 844	kcal g g mg
12 (木)	肉じゃが ○米飯 小松菜の揚げワントンサラダ ○さつまいものレモン煮 オレンジ 大根汁	じゃがいも、米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ワントンの皮、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、白みそ、しらす干し、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、系こんにゃく、グリーンピース(冷凍)、いちごジャム、ごま、レモン果汁	しょうゆ、酒、みりん	○スキムミルク ○かっぱえびせん 牛乳 蒸しパン(卵なし・手作り)	エネルギー 666 たんぱく質 34.5 脂 質 13.0 カルシウム 846	kcal g g mg
13 (金)	セルフパン フライドポテト 果物ゼリー 白菜のミルクチャウダー	フライドポテト、食パン、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、はくさい、りんご濃縮果汁、しめじ、サラダ菜、にんじん、グリーンピース(冷凍)、粉かてん	ケチャップ、オールスパイス・粉	○スキムミルク フルーチェ(いちご)	エネルギー 569 たんぱく質 32.0 脂 質 15.4 カルシウム 762	kcal g g mg
14 (土)	ミートソーススパゲティ ブロッコリーのごま和え バナナ 麦茶	スパゲティ、小麦粉、バター、オリーブ油	豚ひき肉	ぶどうジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース(冷凍)、すりごま	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ	○スキムミルク ぶどうジュース 米菓子	エネルギー 500 たんぱく質 28.0 脂 質 8.2 カルシウム 654	kcal g g 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 (日)							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂 質	g
							カルシウム	mg
16 (月)	(ローリングストック献立) 豆乳入り豚汁 ★さばのみそ煮缶 ○米飯 きゅうりとささみの中華和え ○にんじんソテー ★もも缶	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、調製豆乳、さば、豚肉(ばら)、鶏ささ身、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もも缶(白桃)、きゅうり、にんじん、もやし、だいこん、はくさい、糸こんにゃく、ねぎ、ごぼう(水煮)、ごま	しょうゆ、みりん、酒、酢	○スキムミルク ○かつばえびせん 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 653 kcal たんぱく質 38.2 g 脂 質 19.2 g カルシウム 786 mg	
17 (火)	ミラノ風チキンかつ(付/ボ/バイソテー) ○米飯 マカロニサラダ ○納豆 キウイフルーツ コンソメスープ	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、納豆、ウインナーソーセージ、粉チーズ	ほうれんそう、キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、みかん缶、コーン(冷凍)、赤ピーマン	洋風だしの素、しょうゆ、パセリ粉	○スキムミルク 牛乳 ビスケット(卵なし)	エネルギー 600 kcal たんぱく質 40.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 817 mg	
18 (水)	ビビンバ丼 ○キャベツのおかか和え 中華風たたききゅうり パインヨーグルト そうめん汁	米、干しめん、ごま油、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、かつお節	きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、パイン缶、ねぎ、ごま、刻みのり、にんにく、しょうが	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酢、酒	○スキムミルク 牛乳 揚げ煎餅	エネルギー 574 kcal たんぱく質 33.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 814 mg	
19 (木)	揚げ鮭の南蛮漬 ○米飯 キャベツ炒め ○ゆでブロッコリー オレンジ わかめスープ	米、油、片栗粉、砂糖	さけ、脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、洋風だしの素、酢、酒	○スキムミルク ○とんがりコーン ココア入りスキムミルク 米菓子	エネルギー 585 kcal たんぱく質 37.4 g 脂 質 8.2 g カルシウム 890 mg	
20 (金)	チキンカレー 乳酸菌飲料 福神漬 ○米飯 野菜サラダ ○ミニトマト もも缶	じゃがいも、米、ごまドレッシング	乳酸菌飲料、鶏もも肉	もも缶(白桃)、たまねぎ、ミニトマト、レタス、にんじん、きゅうり、福神漬	カレールウ	○スキムミルク ぶどうゼリー	エネルギー 594 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 9.6 g カルシウム 681 mg	
21 (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(卵なし)	エネルギー 438 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 10.1 g カルシウム 658 mg	
22 (日)							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂 質	g
							カルシウム	mg
23 (月)	鮭の塩焼き(付/さつまいも煮) 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、さつまいも、砂糖	絹ごし豆腐、さけ(塩)、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、ブロッコリー、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、レモン果汁	しょうゆ、酒、みりん	○とんがりコーン ○スキムミルク スキムミルク クッキー(卵なし)	エネルギー 644 kcal たんぱく質 41.5 g 脂 質 10.6 g カルシウム 965 mg	
24 (火)	鶏の唐揚げ(付/トマト) ○米飯 ポテトサラダ ○人参グラッセ キウイフルーツ たまねぎスープ	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、バター	アイスクリーム、鶏もも肉(皮付き)	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、洋風だしの素	○スキムミルク アイスクリーム(卵なし)	エネルギー 600 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 702 mg	
25 (水)	マーボーどうふ ワンタンスープ 春雨の中華和え ○米飯 金時豆 バナナ	米、はるさめ、ワンタンの皮	絹ごし豆腐、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、うずら豆(煮豆)	バナナ、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	○スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 532 kcal たんぱく質 31.4 g 脂 質 7.5 g カルシウム 752 mg	
26 (木)	ジャージャーめん ちくわ(卵なし)の二色焼き フルーツヨーグルト 中華スープ(青梗菜・えのき)	生中華めん、砂糖、米粉、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ちくわ、カルピス、米みそ(赤色辛みそ)、ゼラチン	たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、ぶどう濃縮果汁、たけのこ(水煮)、チンゲンサイ、もも缶(白桃)、みかん缶、えのきたけ、ブルーベリージャム、いちごジャム、粉かんでん、カットわかめ、あおのり	酒、しょうゆ、中華だしの素、カレー粉	○スキムミルク ○せんべい あじさいゼリー(手作り)	エネルギー 646 kcal たんぱく質 37.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 764 mg	
27 (金)	キーマカレー 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、コーンフレーク、和風ドレッシング	乳酸菌飲料、豚ひき肉、アイスクリーム、生クリーム	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、かんでん(ゼリー状)、にんじん、トマト、バナナ、きゅうり、福神漬、コーン缶	カレールウ	○スキムミルク プチパフェ(卵なし)	エネルギー 597 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 708 mg	
28 (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	豚肉(もも)	りんごジュース、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 りんごジュース ビスケット(卵なし)	エネルギー 425 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 5.8 g カルシウム 668 mg	
29 (日)							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂 質	g
							カルシウム	mg
30 (月)	鶏肉とたまねぎの煮込み ○米飯 かむカムサラダ ○かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ なめこ汁	米、ごま油、砂糖	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、さきいか、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キウイフルーツ、たまねぎ、糸こんにゃく、なめこ、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	しょうゆ、酒、みりん、辛し(練り)	○スキムミルク ○ビスケット(卵なし) スキムミルク せんべい	エネルギー 631 kcal たんぱく質 40.5 g 脂 質 7.4 g カルシウム 1013 mg	

6 離乳食 がっ 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	4	5	6	7
	軟飯 ささみソテー ブロッコリーサラダ 納豆のふきこぼし キウイフルーツ とうふ汁	軟飯 大根と人参のみそ煮込み 春雨チャプチェ えのきのしょうゆ煮 バナナ 玉ねぎ汁	軟飯 赤魚の煮付け ひじき煮 ほうれん草のごま和え バナナ たまご汁	軟飯 豚肉のすき煮風 もやしのナムル ブロッコリーのごま和え ミニゼリー にんじん汁	軟飯 鶏団子とレタスの煮込み パスタサラダ 煮豆のあらつぶし バナナヨーグルト とうふ汁	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 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
8	9	10	11	12	13	14
	軟飯 とうふハンバーグ トマトときゅうりのコロコロサラダ ヨーグルト キウイフルーツ もやしのみそ汁	軟飯 親子煮風煮込み かぼちゃの甘煮 ゆでブロッコリー バナナ とうふ汁	軟飯 赤魚の塩焼き 人参の甘煮 納豆のふきこぼし バナナ 野菜スープ	軟飯 肉じゃが風煮込み 小松菜のごましらす和え さつま芋も煮 オレンジ 大根汁	軟飯 ハンバーグ マッシュポテト オレンジゼリー 白菜のミルクスープ	ミートソーススパゲティ ミニオムレツ バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 牛乳	蒸しパン 牛乳	フルーチェ (いちご)	離乳食用菓子 ぶどうジュース
15	16	17	18	19	20	21
	軟飯 白身魚のしょうゆ煮 鶏ささみと野菜のごま和え 厚焼き卵 バナナ 野菜入り豚汁	軟飯 ささみソテー マカロニサラダ 納豆のふきこぼし キウイフルーツ 野菜スープ	野菜入りそばろ丼 中華風きゅうりの和え物 キャベツのおかか和え バナナヨーグルト そうめん汁	軟飯 鮭の野菜あんかけ キャベツのやわらか炒め ゆでブロッコリー オレンジ 野菜スープ	軟飯 チキンカレー きゅうりと卵のサラダ ミニトマト バナナ 乳酸菌飲料	焼きうどん ブロッコリーの和え物 バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 スキムミルク	ぶどうゼリー	離乳食用菓子 麦茶
22	23	24	25	26	27	28
	軟飯 鮭の塩焼き 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 バナナ とうふ汁	軟飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ 人参グラッセ キウイフルーツ たまごスープ	軟飯 とうふのそばろあんかけ 春雨の中華和え 煮豆のあらつぶし かぼちゃ煮 バナナ ワンタンスープ	肉そばろあんかけラーメン 玉ねぎの二色焼き フルーツヨーグルト	軟飯 キーマカレー キャベツの蒸しサラダ ミニゼリー バナナ 乳酸菌飲料	五目そうめん 肉しゅうまい バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 麦茶	ヨーグルト	あじさいゼリー	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 りんごジュース
29	30					
	軟飯 親子煮 きゅうりともやしの和え物 かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ とうふ汁					
	離乳食用菓子 スキムミルク					

※上段は昼食、下段はおやつです。

6 離乳食 がっ 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	6	7
	おかゆ（5倍） 鶏ささみと野菜のやわらか煮 ブロッコリーと人参の煮込み 刻み納豆のふきこぼし バナナ とうふスープ	おかゆ 大根と人参のそぼろあんかけ 玉ねぎと春雨のスープ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚の煮付け ほうれん草の煮浸し（黄身のせ） バナナ 野菜スープ	おかゆ 白菜ととうふの煮物 ブロッコリーのごま和え バナナ 野菜スープ	おかゆ 鶏団子とレタスの煮込み パスタととうふのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	野菜入りそうめん 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
8	9	10	11	12	13	14
	おかゆ とうふハンバーグ さつまいものトマト煮込み バナナ 野菜スープ	おかゆ 鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの黄身のせ バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み 人参の甘煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 肉じゃが風煮物 小松菜のしらす和え バナナ 大根スープ	おかゆ 白菜と人参の煮込み 玉ねぎのそぼろあんかけ バナナ 野菜スープ	五目そうめん 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
15	16	17	18	19	20	21
	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み 人参の黄身のせ バナナ 野菜スープ	おかゆ ささみと野菜のスープ煮 キャベツとマカロニの煮込み 刻み納豆のふきこぼし バナナ 野菜スープ	五目あんかけそうめん ほうれん草とキャベツのごま和え バナナ 麦茶	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 キャベツの煮浸し ゆでブロッコリー バナナ 野菜スープ	おかゆ 肉じゃが風煮込み トマトとレタスのあんかけ バナナ 野菜スープ	野菜入りそうめん 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
22	23	24	25	26	27	28
	おかゆ 白身魚とさつまいもの煮物 人参ととうふの煮込み ゆでブロッコリー バナナ 野菜スープ	おかゆ 鶏肉とトマトのスープ煮 じゃがいものマッシュ 人参の甘煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ とうふのそぼろあんかけ 春雨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 野菜の肉みそそぼろ煮 玉ねぎのスープ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ キーマ風トマト煮込み キャベツのごま和え バナナ 野菜スープ	五目そうめん 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
29	30					
	おかゆ 親子煮風煮込み とうふと野菜のあんかけ煮 かぼちゃのおやき 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。

6がっ 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	6	7
	おかゆ (8倍) かぼちゃ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ にんじん煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ほうれん草煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ にんじん煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ かぼちゃ煮 バナナ 野菜スープ	野菜入りそうめん 玉ねぎ煮 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
8	9	10	11	12	13	14
	おかゆ 玉ねぎ煮 トマト煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ かぼちゃ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ にんじん煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ こまつな煮 さつまいものやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 玉ねぎ煮 バナナ 野菜スープ	五目そうめん にんじん煮 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
15	16	17	18	19	20	21
	おかゆ ささみと人参のやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ほうれん草煮 ささみのスープ煮 バナナ 野菜スープ	五目あんかけそうめん ほうれん草煮 バナナ 麦茶	おかゆ 玉ねぎ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ じゃがいも煮 バナナ 野菜スープ	野菜入りそうめん にんじん煮 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
22	23	24	25	26	27	28
	おかゆ にんじん煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ じゃがいも煮 トマト煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ かぼちゃ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 玉ねぎ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 玉ねぎ煮 トマト煮 バナナ 野菜スープ	五目そうめん かぼちゃ煮 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
29	30					
	おかゆ かぼちゃ煮 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。