

2025年07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 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 (火)	赤魚の塩焼き ひじき煮 しらす入り納豆 バナナ	もやしのみそ汁 ○米飯 ○ヨーグルト	米、砂糖	牛乳、あこうだい、挽きわり納豆、白みそ、ちくわ、油揚げ、しらす干し、ゆで大豆、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	バナナ、にんじん、もやし、系こんにやく、しいたけ、ひじき、さやえんどう、ごま	しょうゆ、酒、みりん	○スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 10.7 g カルシウム 239 mg
02 (水)	肉じゃが 春雨の中華和え みかん缶 とうふ汁	○米飯 ○ふりかけ	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖	乳酸菌飲料ジョア、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、白みそ、ハム、いわし(煮干し)	みかん缶、たまねぎ、にんじん、系こんにやく、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、ごま	冷やし中華のたれ、しょうゆ、酒、みりん、たまごふりかけ	○スキムミルク ジョア 米菓子	エネルギー 507 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.7 g カルシウム 120 mg
03 (木)	ポークチャップ チョレギサラダ キウイフルーツ たまごスープ	○米飯 ○おぼろとうふ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚肉(ヒレ)、ヨーグルト(無糖)、卵、生クリーム、ゼラチン、絹ごし豆腐	キャベツ、キウイフルーツ、オレンジ濃縮果汁、オレンジ、きゅうり、ねぎ、にんじん、刻みのり、ごま、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩、中華だしの素	○スキムミルク ○ビスケット オレンジムース(手作り)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.1 g カルシウム 119 mg
04 (金)	チーズオムレツ ジャーマンポテト オレンジ オニオンスープ	○米飯 ○ゆでブロッコリー	米、じゃがいも、オリーブ油、油	牛乳、卵、ベーコン、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム(水煮)、ブロッコリー	ケチャップ、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 587 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 26.3 g カルシウム 239 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)	(★セタ行事食★) お星さまおにぎり エビフライ(付/トマト) マカロニサラダ	手作りセタゼリー セタミニそうめん汁	干しそうめん、米、マカロニ、油、マヨネーズ、砂糖	アイスクリーム、卵、牛乳、ハム、さけ、魚肉ハム、なると、カルピス、ゼラチン	きゅうり、にんじん、もも缶(黄桃)、みかん缶、オクラ、ごま、焼きのり	めんつゆ・3倍濃縮、濃厚ソース	○乳酸菌飲料 ○とんがりコーン アイスクリーム	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.1 g カルシウム 159 mg
08 (火)	ひじき入り鶏つくね(付/トマト) かむカムサラダ オレンジ 白菜汁	○米飯 ○ブロッコリーのごま和え	米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、カルピス、卵、白みそ、さきいか、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、もも缶(白桃)、はくさい、トマト、たまねぎ、みかん缶、にんじん、パイナップル、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、ブロッコリー、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、辛し(練り)	○スキムミルク カルピスシャーベット(手作り)	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.5 g カルシウム 218 mg
09 (水)	(中華ランチメニュー) マーボーどうふ 手作り棒ぎょうざ 牛乳みかんかん	ワンタンスープ ○米飯 ○さつまいも煮	米、しょうまいの皮、砂糖、片栗粉、ワンタンの皮、ごま油、さつまいも	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉	キャベツ、ねぎ、みかん缶、にら、粉かんでん、しょうが	洋風だしの素、鳥がらだし、しょうゆ	○スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 20.3 g カルシウム 255 mg
10 (木)	鮭の照り焼き キャベツとウインナーの蒸し煮 のり佃煮 キウイフルーツ	大根汁 ○米飯 ○納豆	米、油、砂糖	牛乳、さけ、ウインナーソーセージ、白みそ、いわし(煮干し)、挽きわり納豆	キャベツ、キウイフルーツ、だいこん、なめこ、たまねぎ、コーン缶、のり佃煮	しょうゆ、洋風だしの素、みりん	○スキムミルク ○かつばえびせん 牛乳 米菓子	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 202 mg
11 (金)	鶏肉マーメレード焼き チップサラダ さつまいものレモン煮 もも缶	コンソメスープ ○米飯 ○ふりかけ	米、さつまいも、ごまドレッシング、スナック菓子(ポテト系)、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、脱脂粉乳	もも缶(白桃)、レタス、たまねぎ、キャベツ、マーメレード、トマト、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、レモン果汁	洋風だしの素、しょうゆ、たまごふりかけ	○スキムミルク ○かつばえびせん ミロ入りスキムミルク ウエハース	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 10.6 g カルシウム 368 mg
12 (土)	ざる中華 肉しょうまい バナナ 麦茶		生中華めん		ぶどうジュース、バナナ、刻みのり、万能ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	○スキムミルク ぶどうジュース せんべい	エネルギー 380 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 4.0 g カルシウム 40 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)	メンチカツ(付/かぼちゃ煮) パスタサラダ オレンジ キャベツのスープ	○米飯 ○おぼろとうふ	米、油、マカロニ・スパゲティ、ごまドレッシング、砂糖	牛乳、卵、ハム、絹ごし豆腐	オレンジ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、すりごま	濃厚ソース、青じそドレッシング、しょうゆ、和風だしの素	○スキムミルク ○ビスケット ミルクスイーツ(ヨーグルト風味)	エネルギー 588 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 19.6 g カルシウム 140 mg
15 (火)	夏野菜入りキーマカレー 福神漬け 温野菜サラダ キウイフルーツ	乳酸菌飲料 ○米飯 ○ミニゼリー	米、ごまドレッシング	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉、かにかまぼこ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、なす、ブロッコリー、トマト、ズッキーニ、福神漬、ピーマン、コーン(冷凍)、かんてん(ゼリー状)	カレールウ	○スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 237 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 (水)	鶏のから揚げ(付/トマト) ○米飯 ポテトサラダ ○納豆 オレンジ たまごスープ	米、じゃがいも、砂糖、 片栗粉、マヨネーズ、 油	鶏もも肉(皮付き)、 牛乳、ヨーグルト(無糖)、 卵、ハム、なると、 ゼラチン、納豆	オレンジ、トマト、みかん缶、 きゅうり、ねぎ、たまねぎ、 レモン果汁、にんにく、しょうが	洋風だしの素、しょうゆ、 みりん、酢	○スキムミルク ヨーグルトゼリー	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 126 mg
17 (木)	赤魚の煮付け ○米飯 炒りどうふ ○ポークピッツ もも缶 白菜汁	米、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、あかうお、 鶏ひき肉、卵、白みそ、 いわし(煮干し)、ウインナーソー セージ	もも缶(白桃)、はくさい、 にんじん、しいたけ、えのきたけ、 いんげん、しょうが	しょうゆ、酒、みりん	○スキムミルク ○ビスケット 牛乳 揚げ煎餅	エネルギー 501 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 236 mg
18 (金)	(誕生会・めんバイキング) フルーツポンチ うどん・そうめん・中華めん(1種類選ぶ) 麦茶 かしわ天・ちくわ天 トッピング(なると・薄焼き卵他)	生中華めん、干しとうめん、 干しうどん、小麦粉、 てんぷら粉、油	牛乳、鶏ささ身、ちくわ、 卵、なると	バナナ、きゅうり、西洋なし缶、 もも缶(白桃)、みかん缶、 しいたけ、パイン缶、コーン (冷凍)、刻みのり	めんつゆ・ストレート、めんつゆ・ 3倍濃縮、酒、しょうゆ	○スキムミルク 牛乳 ケーキ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 18.7 g カルシウム 173 mg
19 (土)	塩焼きそば ミニ春巻き バナナ わかめスープ	ゆで中華めん、小麦粉、 油、はるさめ	卵、豚肉(もも)、豚ひき肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、洋風だしの素、 ガーリックパウダー(食塩添加)、 食塩	○スキムミルク 麦茶 せんべい	エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.5 g カルシウム 63 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)	海 の 日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
22 (火)	赤魚のケチャップあんかけ キャベツのみそ汁 切り干し大根の煮物 ○米飯 五目納豆 ○ヨーグルト バナナ	米、油、片栗粉、砂糖	あかうお、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)、 ヨーグルト(加糖)	バナナ、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、しめじ、切り干しだい こん、きゅうり、ピーマン、 だいこん(たくあん)、カットわか め、しょうが、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、酒、酢、 みりん、洋風だしの素	○スキムミルク スキムミルク ビスケット	エネルギー 591 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 12.4 g カルシウム 499 mg
23 (水)	冷やし中華 ポテトのカレー風味揚げ メロン 麦茶	じゃがいも、ゆで中華めん、 片栗粉、油	アイスクリーム、卵、ハム、 かにかまぼこ	メロン(緑肉)、もやし、 きゅうり	冷やし中華のたれ、洋風だしの 素、カレー粉、パセリ粉	○スキムミルク アイスクリーム	エネルギー 452 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 165 mg
24 (木)	筑前煮 はんぺん汁 小松菜の揚げワントンサラダ ○米飯 鮭フレーク ○人参のごま和え キウイフルーツ	米、ワントンの皮、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 しろさけ(焼)、白みそ、 しらす干し、はんぺん、凍り豆 腐、油揚げ、いわし(煮干し)	こまつな、キウイフルーツ、 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、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 ○かつぱえびせん 牛乳 米菓子	エネルギー 455 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.5 g カルシウム 299 mg
25 (金)	スタミナ肉炒め ○米飯 切り干し大根サラダ ○えのきのしょうゆ煮 オレンジ 大根汁	米、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(ロース)、 生クリーム、白みそ、 ハム、いわし(煮干し)	キャベツ、オレンジ、なめこ、 にんじん、たまねぎ、だいこん、 切り干しだいこん、きゅうり、 ひじき、えのきたけ	焼き肉のたれ、しょうゆ、めん つゆ・3倍濃縮	○スキムミルク 牛乳 ビスケットケーキ(手作り)	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 23.0 g カルシウム 315 mg
26 (土)	五目冷やしうどん キャベツとちくわの塩昆布和え バナナ 麦茶	干しうどん	鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、 油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、 ねぎ、ごぼう、干しいたけ、 塩こんぶ、こんぶ(だし用)	めんつゆ・3倍濃縮	○スキムミルク 麦茶 クッキー	エネルギー 319 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 5.6 g カルシウム 71 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)	鮭の塩焼き どうふと麩のみそ汁 切り昆布炒め ○米飯 チーズ納豆 ○かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	米、焼ふ、油、片栗粉	さけ(塩)、絹ごし豆腐、 脱脂粉乳、納豆、さつま揚げ、 白みそ、スライスチーズ、 いわし(煮干し)、鶏ひき肉	バナナ、こんぶ(煮物用)、 系こんにゃく、にんじん、 しいたけ、ねぎ、グリーン ピース(冷凍)、カットわかめ、 かぼちゃ	しょうゆ、みりん	○スキムミルク ○かつぱえびせん スキムミルク 米菓子	エネルギー 596 kcal たんぱく質 32.8 g 脂 質 12.0 g カルシウム 522 mg
29 (火)	親子煮 わかめスープ カラフル塩ナムル ○米飯 煮豆 ○ゆでブロッコリー みかん缶	米、ごま油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、うずら豆 (煮豆)、かにかまぼこ、なると	みかん缶、もやし、たまねぎ、 系こんにゃく、にんじん、 しいたけ、ねぎ、グリーン ピース(冷凍)、コーン缶、 ほうれんそう、カットわかめ、 ブロッコリー	しょうゆ、洋風だしの素、酒、 みりん、食塩	○スキムミルク ○とんがりコーン 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.5 g カルシウム 196 mg
30 (水)	夏野菜カレー 乳酸菌飲料 福神漬け ○米飯 グリーンサラダ ○ミニゼリー パインヨーグルト	米、じゃがいも、ごまドレッシング	乳酸菌飲料ジョア、 ヨーグルト(無糖)、 乳酸菌飲料、豚肉(もも)	たまねぎ、レタス、にんじん、 パイン缶、トマト、なす、 かぼちゃ、きゅうり、福神漬、 コーン(冷凍)、かんてん(ゼリー 状)	カレールウ	○スキムミルク ジョア ビスケット	エネルギー 562 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.8 g カルシウム 203 mg
31 (木)	(土用の丑の日メニュー) すいか ちくわの“うなぎ風”かば焼き丼 どうふ汁 油淋鶏 中華風たたききゅうり	米、片栗粉、油、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 絹ごし豆腐、ちくわ、 白みそ、いわし(煮干し)	すいか、きゅうり、ブロッコリー、 ねぎ、刻みのり、カットわかめ、 ごま	しょうゆ、酢、みりん、酒	○スキムミルク ○せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.7 g カルシウム 230 mg

7 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	4	5
		軟飯 赤魚の塩焼き ひじき煮 しらす入り納豆のふきこぼし ヨーグルト バナナ もやしのみそ汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 肉じゃが風煮込み 春雨の中華和え バナナ とうふ汁 離乳食用菓子 麦茶	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 キャベツときゅうりの和え物 おぼろどうふ バナナ たまごスープ オレンジムース (手作り) 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 野菜オムレツ ジャーマンポテト ゆでブロッコリー オレンジ オニオンスープ 離乳食用菓子 牛乳	ミートソーススパゲティ 人参の甘煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
6	7	8	9	10	11	12
	かき玉そうめん マカロニと野菜の和え物 オレンジゼリー 麦茶 離乳食用菓子 麦茶	軟飯 ひじき入り鶏つくね 切り干し大根のトマト煮 ブロッコリーのごま和え オレンジ 白菜汁 離乳食用菓子 麦茶	軟飯 とうふのあんかけ キャベツのそぼろあんかけ さつまいも煮 バナナ ワンタンスープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 鮭の照り焼き キャベツの蒸し煮 納豆のふきこぼし キウイフルーツ 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 鶏肉のソテー 野菜のトマト煮 さつまいもの甘煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 ミロ入リスキムミルク	ざる中華 かぼちゃ煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 ぶどうジュース
13	14	15	16	17	18	19
	軟飯 ささみのソテー パスタサラダ かぼちゃ煮 おぼろどうふ オレンジ キャベツのスープ ミルクスイーツ (ヨーグルト風味)	軟飯 夏野菜入りキーマカレー 温野菜サラダ ミニゼリー キウイフルーツ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 鶏肉のトマト煮 じゃがいもの煮ころがし 納豆のふきこぼし オレンジ たまごスープ ヨーグルトゼリー	軟飯 赤魚の煮付け 炒りどうふ バナナ 白菜汁 離乳食用菓子 牛乳	五目そうめん 鶏のやわらか煮 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 牛乳	野菜入りそうめん 人参の和え物 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
20	21	22	23	24	25	26
	海の日	軟飯 赤魚の五目あんかけ 切り干し大根の煮物 納豆のふきこぼし ヨーグルト バナナ キャベツのみそ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	冷やし中華 ポテトのカレー風味揚げ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶	軟飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜としらすの和え物 人参のごま和え キウイフルーツ はんぺん汁 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 肉野菜炒め 切り干し大根サラダ オレンジ 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	五目冷やしうどん キャベツの和え物 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
27	28	29	30	31		
	軟飯 鮭の塩焼き 切り昆布のやわらか煮 納豆のふきこぼし かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ とうふ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	軟飯 親子煮 カラフル塩ナムル 煮豆のあらつぶし ゆでブロッコリー バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 牛乳	軟飯 夏野菜カレー レタスの煮浸し ミニゼリー バナナヨーグルト 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 麦茶	軟飯 鶏のやわらかソテー きゅうりの和え物 すいか とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳		

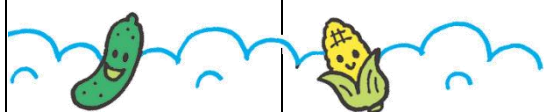
※上段は昼食、下段はおやつです。

7 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) 白身魚の塩焼き かぼちゃ煮 しらす納豆のふきこぼし バナナヨーグルト みそ汁	おかゆ 肉じゃが風煮込み 春雨とうふのやわらか煮 バナナ みそ汁	おかゆ ささみと野菜のやわらか煮 キャベツの煮浸し (黄身のせ) おぼろとうふ キウイフルーツ 野菜スープ	おかゆ 野菜オムレツ じゃがいものおやき ゆでブロッコリー バナナ 野菜スープ	野菜入りそうめん 人参の煮物 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
	かき玉そうめん かぼちゃ煮 バナナ 麦茶	おかゆ 鶏つくねのあんかけ 白菜のトマト煮込み ゆでブロッコリー バナナ みそ汁	おかゆ とうふのあんかけ煮 キャベツのそぼろあんかけ さつまいものやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 鮭の照り焼き キャベツと大根の蒸し煮 納豆のふきこぼし キウイフルーツ みそ汁	おかゆ ささみのソテー 野菜のトマト煮 さつまいものやわらか煮 バナナ 野菜スープ煮	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
13	14	15	16	17	18	19
	おかゆ ささみのソテー パスタと野菜の煮込み かぼちゃ煮 おぼろとうふ バナナ 野菜スープ	おかゆ 夏野菜のそぼろあんかけ 温野菜のスープ煮 キウイフルーツ 野菜スープ	おかゆ 鶏ささみのトマト煮 じゃがいものやわらか煮 納豆のふきこぼし バナナ たまごスープ	おかゆ 白身魚の煮付け とうふと白菜のそぼろあんかけ バナナ みそ汁	五目そうめん ささみのやわらか煮 バナナ 麦茶	野菜入りそうめん 人参の和え物 バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	ヨーグルト	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
	海の日	おかゆ 白身魚の五目あんかけ 人参とキャベツの煮物 納豆のふきこぼし ヨーグルト バナナ みそ汁	野菜入りそうめん じゃがいもの煮物 バナナ 麦茶	おかゆ ささみと野菜のやわらか煮 小松菜としらすの和え物 人参煮 キウイフルーツ みそ汁	おかゆ 野菜のそぼろあんかけ 大根と人参のやわらか煮 バナナ みそ汁	五目冷やしそうめん 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
27	28	29	30	31		
	おかゆ 鮭の塩焼き 人参とうふのあんかけ煮 納豆のふきこぼし かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ みそ汁	おかゆ 野菜の卵とじ ほうれん草の煮浸し ゆでブロッコリー バナナ 野菜スープ	おかゆ ささみと夏野菜の煮込み トマト煮 バナナヨーグルト 野菜スープ	おかゆ 玉ねぎとうふのあんかけ さつまいも煮 バナナ みそ汁		
	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		

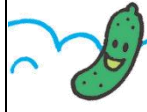
※上段は昼食、下段はおやつです。
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

7 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 (5倍) かぼちゃ煮 にんじん煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ じゃがいも煮 たまねぎととうふのあんかけ バナナ 野菜スープ	おかゆ にんじん煮 かぼちゃ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ たまねぎ煮 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
6	7	8	9	10	11	12
	野菜入りそうめん かぼちゃ煮 バナナ 麦茶	おかゆ トマト煮 にんじん煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ とうふ煮 さつまいも煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ だいこん煮 たまねぎ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ トマト煮 にんじん煮 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
13	14	15	16	17	18	19
	おかゆ かぼちゃ煮 とうふ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ トマト煮 にんじん煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ じゃがいも煮 ささみのトマト煮 バナナヨーグルト 野菜スープ	おかゆ とうふ煮 にんじん煮 バナナ 野菜スープ	五目そうめん ささみのやわらか煮 バナナ 麦茶	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	ヨーグルト	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
	海の日	おかゆ にんじん煮 たまねぎ煮 バナナヨーグルト 野菜スープ	野菜入りそうめん じゃがいも煮 バナナ 麦茶	おかゆ にんじん煮 こまつな煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ だいこん煮 たまねぎ煮 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
27	28	29	30	31		
	おかゆ かぼちゃ煮 とうふ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ほうれんそう煮 たまねぎ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ じゃがいも煮 トマト煮 バナナヨーグルト 野菜スープ	おかゆ にんじん煮 かぼちゃ煮 バナナ 野菜スープ		
	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	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。