

2025年08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 (金)	★オリジナルパンをつくろう★ キャベツチャウダー セルフパン あつあつフライドポテト メロン	コッペパン、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、ベーコン	メロン(緑肉)、たまねぎ、キャベツ、サニーレタス、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)、いちごジャム	オールスパイス・粉、ケチャップ、洋風だしの素、食塩	○スキムミルク フルーチェ(いちご)	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 24.8 g カルシウム 188 mg
02 (土)	冷やしきつねうどん ミニかき揚げ バナナ 麦茶	干しうどん、てんぷら粉、小麦粉、油	油揚げ(甘煮)	ぶどうジュース、バナナ、にんじん、たまねぎ、刻みのり	めんつゆ・ストレート	○スキムミルク ぶどうジュース せんべい	エネルギー 445 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 8.7 g カルシウム 59 mg
03 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
04 (月)	マーボーどうふ(なす入り) ○米飯 ツナと卵のマヨサラダ ○さつまいものレモン煮 オレンジ ワントンスープ	米、マヨネーズ、ワントンの皮、砂糖、さつまいも	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、豚ひき肉、卵、ハム、ツナ油漬缶	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、なす、ねぎ、きゅうり、にんじん、レモン果汁	洋風だしの素、しょうゆ、食塩	○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 557 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 391 mg
05 (火)	(暑い夏を乗り切ろう!夏バテ防止メニュー) キウイフルーツ スタミナ肉炒め 枝豆のしゃっこいスープ ブロッコリーの彩りサラダ ○米飯 しらすチーズ納豆 ○きゅうりのおかか和え	米、じゃがいも、ごまドレッシング、油	牛乳、豚肉(ロース)、かにかまぼこ、スライスチーズ、加糖練乳、しらす干し、挽きわり納豆、かつお節	もやし、たまねぎ、キウイフルーツ、ブロッコリー、えだまめ、にんじん、にら、コーン(冷凍)、いちごジャム、赤ピーマン、きゅうり	焼き肉のたれ、しょうゆ、洋風だしの素、パセリ粉	○スキムミルク かき氷(練乳がけ)	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 182 mg
06 (水)	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ フルーツポンチ(すいか入り) 麦茶	ゆで中華めん、てんぷら粉、油	乳酸菌飲料ジョア、ちくわ、卵、ハム、かにかまぼこ	みかん缶、すいか、バナナ、もも缶(白桃)、西洋なし缶、きゅうり、もやし、パン缶、あおさ	冷やし中華のたれ	○スキムミルク ジョア クッキー	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.7 g カルシウム 87 mg
07 (木)	鮭の塩焼き なめこ汁 切り昆布炒め ○米飯 スティックきゅうり(浅漬け風) ○ポークビッツ みかん缶	米、砂糖、油	さけ(塩)、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、生クリーム、さつま揚げ、白みそ、ゼラチン、いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	みかん缶、きゅうり、こんぶ(煮物用)、なめこ、糸こんにゃく、ブルーベリージャム、にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん、酢、食塩	○スキムミルク ○かつぱえびせん ヨーグルトパルフェ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 241 mg
08 (金)	★夏野菜を食べよう!★ オレンジ たっぷり夏野菜エッグカレー 乳酸菌飲料 福神漬け ○米飯 カラフルベジサラダ ○ミニゼリー	米、じゃがいも、ごまドレッシング	牛乳、乳酸菌飲料、卵、豚肉(もも)、かにかまぼこ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、トマト、なす、かぼちゃ、ブロッコリー、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 牛乳 ビスケット	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.0 g カルシウム 257 mg
09 (土)	納豆とオクラのふわねばパスタ ミニ春巻き バナナ 麦茶	スパゲティ、小麦粉、油、ごま油、はるさめ	納豆、豚ひき肉、しらす干し	バナナ、しめじ、キャベツ、オクラ、にんじん、たまねぎ、刻みのり	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、洋風だしの素	○スキムミルク 麦茶 米菓子	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.7 g カルシウム 65 mg
10 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
11 (月)	山の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
12 (火)	赤魚の塩焼き わかめ汁 春雨チャプチェ ○米飯 五目納豆 ○ゆでブロッコリー オレンジ	米、はるさめ、ごま油	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、あこうだい、豚ひき肉、納豆、白みそ、魚肉ソーセージ、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、きゅうり、だいこん(たくあん)、カットわかめ、ブロッコリー	しょうゆ、酒、和風だしの素	○スキムミルク ミロ入りスキムミルク 焼き菓子	エネルギー 550 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 11.6 g カルシウム 437 mg
13 (水)	トマトハヤシ ○米飯 温野菜サラダ ○ミニゼリー バナナ 乳酸菌飲料	米、ごまドレッシング、油	乳酸菌飲料、豚肉(もも)	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、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 プリン	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.4 g カルシウム 124 mg
14 (木)	つゆだく牛皿 ○米飯 カニかまサラダ ○ヨーグルト みかん缶 かきたま汁	米、ごまドレッシング、砂糖	卵、牛肉(肩ロース)、かにかまぼこ、ヨーグルト(加糖)	オレンジジュース、みかん缶、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ブロッコリー、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、和風だしの素	○スキムミルク ○ビスケット オレンジジュース せんべい	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.5 g カルシウム 63 mg
15 (金)	ふわとろ鶏たま丼 ○かぼちゃの甘煮 中華風たたききゅうり もも缶 白菜汁	米、ごま油、砂糖、片栗粉	卵、カルピス、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	きゅうり、もも缶(白桃)、たまねぎ、はくさい、糸こんにゃく、もやし、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、ごま、かぼちゃ	しょうゆ、酢、酒、みりん、和風だしの素、食塩	○スキムミルク カルピス 揚げ煎餅	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 124 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 (土)	ざる中華 キャベツの昆布和え バナナ 麦茶		生中華めん、天かす		りんごジュース、バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、刻みのり	めんつゆ・ストレート	○スキムミルク りんごジュース 米菓子	エネルギー 317 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 5.3 g カルシウム 46 mg
17 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
18 (月)	さばのかば焼き 切り干し大根の煮物 オクラ納豆 バナナ	はんぺん汁 ○米飯 ○さつまいものレモン煮	米、片栗粉、砂糖、さつまいも	さば、脱脂粉乳、納豆、白みそ、油揚げ、はんぺん、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、オクラ、切り干しだいこん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	○スキムミルク ○かつばえびせん スキムミルク せんべい	エネルギー 574 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 11.5 g カルシウム 420 mg
19 (火)	肉じゃが かむカムサラダ オレンジ 白菜汁	○米飯 ○厚焼き卵	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、油	牛乳、カルピス、豚肉(肩ロース)、白みそ、さきいか、油揚げ、いわし(煮干し)、卵	オレンジ、にんじん、もも缶(白桃)、はくさい、たまねぎ、みかん缶、パイン缶、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、食塩、辛し(練り)、こしょう、かつお・昆布だし汁	○スキムミルク カルピスシャーベット	エネルギー 592 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 223 mg
20 (水)	ハムカツ(付/ブロッコリー) なすのみそ炒め 鮭フレーク キウイフルーツ	すまし汁 ○米飯 ○たまごとうふ	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ハム、鶏ひき肉、卵、しろさけ(焼)、卵豆腐、白みそ	キウイフルーツ、なす、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、万能ねぎ、ピーマン、カットわかめ	中濃ソース、酒、しょうゆ、和風だしの素	○スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 180 mg
21 (木)	冷やししょうゆラーメン 焼きぎょうざ みかん缶 麦茶		生中華めん、砂糖	豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、牛乳、生クリーム、なると、ゼラチン	みかん缶、もやし、ブルーベリージャム、コーン(冷凍)		○スキムミルク ○とんがりコーン ブルーベリーヨーグルトプリン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 22.8 g カルシウム 136 mg
22 (金)	(鶏のから揚げ2種盛り) しょうゆ&スタミナ塩レモン 春雨サラダ オレンジ	わかめスープ ○米飯 ○たまごとうふ	米、片栗粉、はるさめ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、卵豆腐	オレンジ、きゅうり、にんじん、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ、ごま、にんにく、しょうが	しょうゆ、冷やし中華のたれ、みりん、食塩、洋風だしの素	○スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.6 g カルシウム 175 mg
23 (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(もも)、ツナ油漬缶、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、食塩	○スキムミルク 麦茶 ウエハース	エネルギー 296 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 7.8 g カルシウム 54 mg
24 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
25 (月)	赤魚の煮付け ひじき炒め チーズ納豆 バナナ	とうふ汁 ○米飯 ○ポークビッツ	米、砂糖	あかうお、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)、ウインナーソーセージ	バナナ、なめこ、糸こんにゃく、にんじん、ひじき、しょうが	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、酒、みりん	○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 536 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 8.4 g カルシウム 493 mg
26 (火)	ピザバーグ パスタサラダ さつまいものレモン煮 もも缶	コンソメスープ ○米飯 ○おぼろとうふ	米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、ごまドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、ハム、絹ごし豆腐	たまねぎ、もも缶(白桃)、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、赤ピーマン、すりごま、レモン果汁	オールスパイス・粉、ケチャップ、青じそドレッシング、洋風だしの素	○スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 21.2 g カルシウム 286 mg
27 (水)	元気もりもりキーマカレー 福神漬け コールスローサラダ キウイフルーツ	乳酸菌飲料 ○米飯 ○ヨーグルト	米、フレンチドレッシング(白)	アイスクリーム、乳酸菌飲料、豚ひき肉、ハム、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、トマト、なす、きゅうり、福神漬、ピーマン、コーン缶	カレールウ	○スキムミルク アイスクリーム	エネルギー 560 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 18.6 g カルシウム 185 mg
28 (木)	鶏ささみカツ(付/トマト) マカロニサラダ パインヨーグルト ふわふわたまごスープ	○米飯 ○納豆	米、マカロニ、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	乳酸菌飲料ジョア、ヨーグルト(無糖)、鶏ささ身、卵、ハム、納豆	パイン缶、トマト、きゅうり、みかん缶、ねぎ、黒ごま、ごま、カットわかめ	中濃ソース、洋風だしの素、食塩、しょうゆ	○スキムミルク ○せんべい ジョア ビスケット	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 204 mg
29 (金)	〈夏の子の星屋台風弁当日〉 焼きそば 鶏のから揚げ ポテト揚げ	フランクフルト 枝豆 プチゼリー	じゃがいも、焼きそばめん、片栗粉、コーンフレーク、油、ごま油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、ウインナーソーセージ、豚肉(ばら)	バナナ、かんてん(ゼリー状)、えだまめ、キャベツ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが	ウスターソース、しょうゆ、みりん、洋風だしの素、カレー粉、パセリ粉、食塩	○スキムミルク チョコバナナ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 34.3 g カルシウム 51 mg
30 (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	オレンジジュース、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 オレンジジュース 米菓子	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 56 mg
31 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg

8
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
					軟飯 ひき肉と野菜のオムレツ じゃがいものおやき バナナ 具だくさん野菜スープ	野菜入りうどん 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
3	4	5	6	7	8	9
	軟飯 とうふのそぼろあんかけ ブロッコリーとツナの和え物 さつまいもの甘煮 バナナ 野菜スープ	軟飯 やわらか野菜炒め 彩り野菜のサラダ しらす納豆 じゃがいものおやき キウイフルーツ 野菜スープ	かき玉うどん かぼちゃ煮 バナナ 麦茶	軟飯 白身魚のソテー 炒りとうふ バナナ みそ汁	軟飯 肉じゃが風煮込み ブロッコリーとトマトの煮あんかけ 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	ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶
10	11	12	13	14	15	16
	山の日	軟飯 白身魚の塩煮 ブロッコリーのそぼろあんかけ 納豆のふきこぼし バナナ とうふ汁	軟飯 鶏ささみのトマト煮 玉ねぎのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	軟飯 鶏団子のやわらか煮込み 人参の卵あんかけ バナナ みそ汁	軟飯 鶏肉と玉ねぎの卵とじ 白菜の煮びたし かぼちゃ煮 バナナ みそ汁	野菜入りそうめん キャベツのやわらか煮 バナナ 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
17	18	19	20	21	22	23
	軟飯 白身魚の五目あんかけ 人参とさつまいものやわらか煮 納豆のふきこぼし バナナ みそ汁	軟飯 肉じゃが風煮込み 白菜の煮びたし 卵焼き バナナ みそ汁	軟飯 白身魚のソテー 人参のそぼろあんかけ ゆでブロッコリー キウイフルーツ 野菜スープ	野菜入りうどん かぼちゃ煮 バナナ 麦茶	軟飯 ささみと野菜の煮物 人参の卵とじ バナナ 野菜スープ	五目そうめん ブロッコリーのツナ和え 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	ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶
24/31	25	26	27	28	29	30
	軟飯 白身魚の煮付け 人参ととうふの煮込み 納豆のふきこぼし バナナ みそ汁	軟飯 キャベツのそぼろ煮 パスタと野菜のやわらか煮 さつまいも煮 バナナ 野菜スープ	軟飯 肉団子のトマト煮込み キャベツの煮びたし ヨーグルト キウイフルーツ 野菜スープ	軟飯 ささみのソテー トマトの卵炒め 納豆のふきこぼし バナナヨーグルト 野菜スープ	軟飯 やわらか野菜炒め ささみとお芋の煮物 バナナ 野菜スープ	軟飯 野菜入りそぼろうどん 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	バナナ	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、果物類はきざみ・すりつぶしになります。