

2025年09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 (月)	ひじき入り鶏つくね(付/トマト) ○米飯 五目たまご焼き ○ふりかけ パインヨーグルト はんぺん汁	米、片栗粉、油	牛乳、卵、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、かにかまぼこ、白みそ、はんぺん、油揚げ、いわし(煮干し)	パイン缶、トマト、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、たまごふりかけ	○スキムミルク ○ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 598 kcal たんぱく質 31.4 g 脂 質 21.8 g カルシウム 308 mg
02 (火)	チーズオムレツ ○米飯 ジャーマンポテト ○ヨーグルト オレンジ オニオンスープ	米、じゃがいも、オリーブ油、油	牛乳、卵、ベーコン、ウイナーソーセージ、とろけるチーズ、ヨーグルト(加糖)	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)	ケチャップ、洋風だしの素	○スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 25.6 g カルシウム 242 mg
03 (水)	鮭のバターしょうゆ焼き とうふ汁 大根のそぼろ煮 ○米飯 のりの佃煮 ○ゆでブロッコリー キウイフルーツ	米、バター、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、とろけるチーズ、ウイナーソーセージ、白みそ、いわし(煮干し)	だいこん、キウイフルーツ、にんじん、のり佃煮、いんげん、カットわかめ、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん	○スキムミルク 牛乳 ピザ風クラッカー(手作り)	エネルギー 571 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 20.3 g カルシウム 291 mg
04 (木)	(避難時災害食メニュー) みかん缶 米飯 ○ポークビッツ さば缶ととうふのハンバーグ ちくわとソーセージの炒め物	米、焼ふ、油	さば(水煮缶)、木綿豆腐、ちくわ、魚肉ソーセージ、卵、ウイナーソーセージ	みかん缶、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん	○スキムミルク ○かつぱえびせん ダカラ 米菓子	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.3 g カルシウム 195 mg
05 (金)	肉じゃが ○米飯 かむカムサラダ ○おぼろとうふ オレンジ 白菜汁	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、油	脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、白みそ、さきいか、いわし(煮干し)、絹ごし豆腐	オレンジ、にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし、糸こんにゃく、きゅうり、えのきたけ、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 ミロ入りスキムミルク ビスケット	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 10.2 g カルシウム 450 mg
06 (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 55 mg
07 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
08 (月)	白身魚フライ・タルタルソース ○米飯 なすの味噌炒め ○納豆 オレンジ おくらスープ	米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、メルルーサ、卵、鶏ひき肉、白みそ、納豆	オレンジ、なす、にんじん、オクラ、ピーマン、たまねぎ、レモン果汁、カットわかめ	酒、中華だしの素、パセリ粉、しょうゆ	○スキムミルク ○とんがりコーン 牛乳 せんべい	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.6 g カルシウム 182 mg
09 (火)	鶏のバーベキューソース焼き(付/レタス) ○米飯 のり塩&カレー風味ポテト ○たまごとうふ キウイフルーツ コンソメスープ	じゃがいも、米、無塩バター、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵豆腐	キウイフルーツ、たまねぎ、レタス、キャベツ、にんじん、あおさ、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、洋風だしの素、カレー粉、食塩	○スキムミルク 牛乳 マシュマロおこし(手作り)	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 169 mg
10 (水)	マーボー豆腐 ○米飯 もやしのナムル ○人参の甘煮 バナナ ワタンスープ	米、ごま油、ワタンの皮、砂糖	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、豚ひき肉	バナナ、もやし、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、ごま	洋風だしの素、食塩	○スキムミルク スキムミルク 焼き菓子	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 11.2 g カルシウム 411 mg
11 (木)	卵あんかけカツ煮 ○米飯 ブロッコリーとかにかまのサラダ ○えのきのしょうゆ煮 オレンジ なめこ汁	米、ごまドレッシング、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、卵、かにかまぼこ、白みそ、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、なめこ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ	しょうゆ、酒、みりん、めんつゆ・3倍濃縮	○スキムミルク ○せんべい 牛乳 せんべい	エネルギー 553 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 234 mg
12 (金)	(誕生会ランチ) 麦茶 味噌ラーメン 揚げぎょうざ 梨	ゆで中華めん	牛乳、豚ひき肉	なし、バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	しょうゆ	○スキムミルク 牛乳 ケーキ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 21.7 g カルシウム 169 mg
13 (土)	五目うどん ミニかき揚げ バナナ 麦茶	干しうどん、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、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、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 ぶどうジュース 焼き菓子	エネルギー 467 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 11.0 g カルシウム 79 mg
14 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム 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		
15 (月)	敬老の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
16 (火)	ハムカツ(付/さつまいも煮) ○米飯 春雨の中華和え ○ヨーグルト オレンジ はんぺん汁	米、さつまいも、パン粉、はるさめ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ハム、卵、白みそ、はんぺん、油揚げ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、にんじん、きゅうり、ごま	中濃ソース、冷やし中華のたれ	○スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 229 mg
17 (水)	野菜炒め ○米飯 ブロッコリーとちくわのみそマヨ和え ○えのきのしょうゆ煮 キウイフルーツ わかめスープ	米、マヨネーズ、ごま油	脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、卵、ちくわ、白みそ	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、ピーマン、黒きくらげ、カットわかめ、えのきたけ	オイスターソース、しょうゆ、洋風だしの素、めんつゆ・3倍濃縮	○スキムミルク スキムミルク 焼き菓子	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 386 mg
18 (木)	肉団子(付/レタス) かきたま汁 パスタサラダ ○米飯 鮭フレーク ○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、卵、しろさけ(焼)、ハム	バナナ、レタス、きゅうり、にら、ねぎ、すりごま、ごま、ブロッコリー	しょうゆ、青じそドレッシング、和風だしの素	○スキムミルク ○ビスケット ジョア せんべい	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.5 g カルシウム 104 mg
19 (金)	赤魚の煮付け どうふ汁 切り干し大根とちくわの煮物 ○米飯 五目納豆 ○厚焼き卵 オレンジ	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、油	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、納豆、白みそ、卵、ちくわ、油揚げ、スライスチーズ、魚肉ソーセージ、いわし(煮干し)	オレンジ、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、かつお・昆布だし汁	○スキムミルク 牛乳 キャロットカップケーキ(手作り)	エネルギー 519 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 13.9 g カルシウム 309 mg
20 (土)	焼きうどん 肉しゅうまい バナナ 麦茶	ゆでうどん、油	豚肉(ばら)	りんごジュース、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	ウスターソース、しょうゆ	○スキムミルク りんごジュース ビスケット	エネルギー 387 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 63 mg
21 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
22 (月)	鮭の塩焼き ○米飯 ひじき煮 ○ポークビッツ バナナ なめこ汁	米	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、さけ(塩)、白みそ、ゆで大豆、ちくわ、油揚げ、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	めんつゆ・3倍濃縮、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 米菓子	エネルギー 548 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 9.9 g カルシウム 448 mg
23 (火)	秋分の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
24 (水)	エビフライ(付/ブロッコリー) ○米飯 チップサラダ ○さつまいも煮 みかんヨーグルト 春雨スープ	米、焼ふ、スナック菓子(ポテト系)、砂糖、はるさめ、油、バター、ごまドレッシング、さつまいも	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	みかん缶、レタス、たまねぎ、トマト、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、レモン果汁	濃厚ソース、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 561 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 20.3 g カルシウム 190 mg
25 (木)	秋野菜ときのこのカレー 乳酸菌飲料 福神漬け ○米飯 野菜サラダ ○ミニトマト オレンジ	米、じゃがいも、さつまいも(皮付)、ごまドレッシング	乳酸菌飲料ジョア、乳酸菌飲料、豚肉(もも)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、レタス、かぼちゃ、きゅうり、れんこん、福神漬、しめじ、コーン(冷凍)、ミニトマト	カレールウ	○スキムミルク ○かつばえびせん ジョア せんべい	エネルギー 544 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 11.7 g カルシウム 112 mg
26 (金)	鶏の唐揚げ(付/トマト) ○米飯 マカロニサラダ ○煮豆 キウイフルーツ 白菜汁	米、マカロニ、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	キウイフルーツ、はくさい、トマト、もやし、きゅうり、みかん缶、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん	○スキムミルク 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.5 g カルシウム 192 mg
27 (土)	サンドイッチ バナナ りんごジュース	サンドイッチパン		りんごジュース、バナナ		○乳酸菌飲料 麦茶 焼き菓子	エネルギー 555 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 7.5 g カルシウム 47 mg
28 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
29 (月)	赤魚の塩焼き わかめ汁 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、スライスチーズ、白みそ、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、和風だしの素	○スキムミルク ○とんがりコーン スキムミルク 米菓子	エネルギー 551 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 10.6 g カルシウム 506 mg
30 (火)	(おにぎりを作ってみよう!) スティックきゅうり おにぎり オレンジ 厚焼き卵 豆乳入り豚汁 ウインナー炒め	米、砂糖、油	牛乳、卵、豆乳、ウインナーソーセージ、豚肉(ばら)、さけ、白みそ、いわし(煮干し)	オレンジ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう(水煮)、ごま	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	○スキムミルク フルーチェ(いちご)	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 26.7 g カルシウム 172 mg

9 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
	軟飯 ひじき入り鶏つくね 五目玉子焼き ヨーグルト バナナ みそ汁	軟飯 玉ねぎ入りオムレツ じゃがいもの煮物 バナナ 野菜スープ	軟飯 白身魚のソテー 大根のそぼろ煮 とうふのブロッコリーあんかけ キウイフルーツ みそ汁	軟飯 ささみの卵とじ にんじんのやわらか煮 バナナ	軟飯 肉じゃが風煮込み 白菜と人参の煮びたし おぼろ豆腐 みそ汁	野菜入りうどん かぼちゃの煮物 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 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶
7	8	9	10	11	12	13
	軟飯 白身魚のソテー 野菜の鶏そぼろ煮 納豆のふきこぼし バナナ 野菜スープ	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 じゃがいものしょうゆ煮 たまご豆腐 キウイフルーツ 野菜スープ	軟飯 とうふのそぼろあんかけ 人参とさつま芋のやわらか煮 バナナ 野菜スープ	軟飯 玉ねぎの卵あんかけ ブロッコリーと大根の煮物 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	五目うどん ブロッコリー煮 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 麦茶	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
14	15	16	17	18	19	20
	敬老の日	軟飯 白身魚の塩煮 さつまいもの甘煮 ヨーグルト バナナ みそ汁	軟飯 野菜のやわらか煮あんかけ ブロッコリーと人参の煮物 キウイフルーツ 野菜スープ	軟飯 鶏団子のやわらか煮込み パスタの卵とじ ゆでブロッコリー バナナ 野菜スープ	軟飯 白身魚の煮付け とうふの卵とじ 納豆のふきこぼし バナナ みそ汁	野菜入りうどん キャベツのやわらか煮 バナナ 麦茶
		離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	ミニ蒸しパン 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
21	22	23	24	25	26	27
	軟飯 白身魚の塩煮 ひじき入りとうふのあんかけ バナナ みそ汁	秋分の日	軟飯 ささみとブロッコリーの煮あんかけ レタスのトマト煮 さつま芋の甘煮 バナナヨーグルト 野菜スープ	軟飯 肉じゃが風煮込み かぼちゃとさつま芋のおやき レタスのトマト煮 バナナ 野菜スープ	軟飯 鶏肉と白菜のやわらか煮 マカロニと野菜の和え物 キウイフルーツ みそ汁	野菜スティックパン バナナ りんごジュース
	離乳食用菓子 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 麦茶
28	29	30				
	軟飯 赤魚の塩煮 人参ととうふの煮込み 納豆のふきこぼし バナナ みそ汁	軟飯 大根のやわらか煮 卵焼き 人参の甘煮 バナナ みそ汁				
	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 牛乳				

※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。