2025年10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） 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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
01（水）	マーボーどうふ 彩りナムル みかんヨーグルト ワンタンスープ	○米飯 ○かぼちゃの甘煮	米、ごま油、ワンタンの皮、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉	みかん缶、もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、ごま、かぼちゃ	洋風だしの素、食塩	○スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 313 mg
02（木）	肉団子（付/レタス） パスタサラダ バナナ かきたま汁	○米飯 ○ポークビッツ	米、マカロニ・スパゲティ、ごまドレッシング、片栗粉	乳酸菌飲料ジョア、卵、ハム、ウインナーソーセージ	バナナ、レタス、きゅうり、にんじん、ねぎ、すりごま、ごま	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 515 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.1 g カルシウム 88 mg
03（金）	豚のしょうが焼き ポテトサラダ オレンジ キャベツとわかめのみそ汁	○米飯 ○納豆	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、カルピス、白みそ、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)、納豆	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、みりん、おろししょうが、酢	○スキムミルク カルピス ビスケット	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 116 mg
04（土）	きつねうどん ミニかき揚げ バナナ 麦茶		ゆでうどん、さつまいも（皮付）、てんぷら粉、小麦粉、油、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、しらす干し	オレンジジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しゅんぎく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	○スキムミルク オレンジジュース 米菓子	エネルギー 494 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.1 g カルシウム 125 mg
05（日）								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
06（月）	（お月見ランチ） うさちゃんライス ハンバーグ（ハヤシソース添え） さつまいもソテー	お月見サラダ フルーツポンチ キャベツスープ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、ごまドレッシング、バター、油	牛乳、豚ひき肉、卵、スライスチーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、バナナ、もも缶（白桃）、みかん缶、きゅうり、パイン缶、にら、しめじ、焼きのり	ケチャップ、オールスパイス・粉、ハヤシルウ、しょうゆ	○スキムミルク ○かっぱえびせん 牛乳 お月見うさぎ蒸しパン（手作り）	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.7 g カルシウム 298 mg
07（火）	みそ漬けチキン（付/レタス） 春雨の中華和え オレンジ さつま汁	○米飯 ○ふりかけ	米、さつまいも（皮付）、はるさめ、砂糖	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、豚肉(ばら)、白みそ、ハム、いわし(煮干し)	オレンジ、レタス、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう（水煮）、ごま	冷やし中華のたれ、みりん、酒、たまごふりかけ	○スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.5 g カルシウム 205 mg
08（水）	赤魚の塩焼き ひじき煮 五目納豆 みかん缶	とうふ汁 ○米飯 ○ヨーグルト	米、砂糖	あこうだい、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、納豆、白みそ、ちくわ、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)、ヨーグルト(加糖)	みかん缶、えのきたけ、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、きゅうり、ひじき	しょうゆ、酒、みりん	○スキムミルク ミロ入りスキムミルク クッキー	エネルギー 520 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 9.0 g カルシウム 429 mg
09（木）	おでん 中華風たたききゅうり 鮭フレーク バナナ	麦茶 ○米飯 ○ミニゼリー	米、ごま油、砂糖	牛乳、卵、ちくわ、ウインナーソーセージ、しろさけ(焼)、油揚げ、生揚げ	バナナ、きゅうり、だいこん、板こんにゃく、かんてん（ゼリー状）、ごま	しょうゆ、酢、和風だしの素、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 586 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.8 g カルシウム 247 mg
10（金）	豚肉のすき煮風 れんこんのシャキシャキ和え オレンジ なめこ汁	○米飯 ○ふりかけ	米、マヨネーズ、砂糖	乳酸菌飲料ジョア、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、白みそ、ハム、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、なめこ、ねぎ、えのきたけ、きゅうり、れんこん、切り干しだいこん、ひじき	しょうゆ、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 557 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 157 mg
11（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	カルピス、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 カルピス 米菓子	エネルギー 369 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.6 g カルシウム 78 mg
12（日）								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
13（月）	スポーツの日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
14（火）	メンチカツ（付/トマト） マカロニサラダ オレンジ 白菜汁	○米飯 ○かぼちゃの甘煮	米、油、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト(加糖)、白みそ、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、はくさい、トマト、もやし、きゅうり、みかん缶、にんじん、かぼちゃ	濃厚ソース、食塩	○スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 526 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 204 mg
15（水）	お芋たっぷり秋シチュー ロールパン 野菜サラダ キウイフルーツ	乳酸菌飲料 ○ミニゼリー	ロールパン、さつまいも、じゃがいも、ごまドレッシング、油	牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、レタス、しめじ、きゅうり、コーン（冷凍）、グリンピース（冷凍）、かんてん（ゼリー状）		○スキムミルク 牛乳 クラッカー	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.8 g カルシウム 310 mg

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
16（木）	大根と鶏肉のねぎみそ煮 ◯米飯 春雨チャプチェ ◯ヨーグルト 煮りんご わかめスープ	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、脱脂粉乳、豚ひき肉、白みそ、ヨーグルト(加糖)	りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、グリンピース（冷凍）、カットわかめ	しょうゆ、酒、洋風だしの素	◯スキムミルク ◯せんべい スキムミルク 米菓子	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 8.9 g カルシウム 362 mg
17（金）	（秋の味覚を食べよう!） 洋梨缶 秋の炊き込みご飯 きのこいっぱいみそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き ◯ゆでブロッコリー 小松菜のツナ和え	米、ホットケーキ粉、さつまいも（皮付）、油、砂糖、バター	牛乳、さけ、鶏もも肉、卵、白みそ、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、いわし(煮干し)	西洋なし缶、こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、なめこ、えのきたけ、ごぼう、ごま、黒ごま、干ししいたけ、ブロッコリー	しょうゆ、みりん、酒	◯スキムミルク 牛乳 さつまいも入りホットケーキ（手作り）	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 17.4 g カルシウム 338 mg
18（土）	五目うどん キャベツの塩昆布和え バナナ 麦茶	干しうどん	鶏もも肉（皮付き）、油揚げ	りんごジュース、バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、こんぶ（だし用）、塩こんぶ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩	◯スキムミルク りんごジュース せんべい	エネルギー 412 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 5.2 g カルシウム 70 mg
19（日）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
20（月）	赤魚の煮付け たまご汁 切り昆布炒め ◯米飯 のりの佃煮 ◯かぼちゃの甘煮 バナナ	米、砂糖、油	あかうお、卵(白)、脱脂粉乳、さつま揚げ、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、こんぶ（煮物用）、にら、糸こんにゃく、にんじん、しいたけ、ねぎ、のり佃煮、しょうが、かぼちゃ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	◯スキムミルク ◯ビスケット ミロ入りスキムミルク せんべい	エネルギー 546 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 4.8 g カルシウム 452 mg
21（火）	筑前煮 ◯米飯 小松菜の揚げワンタンサラダ ◯納豆 オレンジ 大根汁	米、砂糖、小麦粉、無塩バター、ぎょうざの皮	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、卵、白みそ、しらす干し、凍り豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、納豆	オレンジ、こまつな、だいこん、板こんにゃく、西洋なし缶、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 牛乳 洋梨パウンドケーキ（手作り）	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 315 mg
22（水）	鶏の唐揚げ（付/レタス） ◯米飯 春雨サラダ ◯たまごとうふ パインヨーグルト わかめスープ	米、はるさめ、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ハム、卵豆腐	パイン缶、きゅうり、みかん缶、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、ごま、にんにく、しょうが	しょうゆ、洋風だしの素	◯スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.7 g カルシウム 238 mg
23（木）	ほっくりさつま芋ごはん 石狩汁 厚焼き卵 ◯ゆでブロッコリー ウインナー炒め みかん缶	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、豆乳、さけ、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	みかん缶、だいこん、ねぎ、にんじん、黒ごま、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	◯スキムミルク ◯かっぱえびせん 牛乳 米菓子	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 27.7 g カルシウム 208 mg
24（金）	秋野菜のキーマカレー 乳酸菌飲料 福神漬け ◯米飯 コールスローサラダ ◯ミニトマト キウイフルーツ	米、フレンチドレッシング（白）	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、ハム	キャベツ、キウイフルーツ、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、福神漬、きゅうり、しいたけ、コーン缶、れんこん	カレールウ	◯スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.0 g カルシウム 222 mg
25（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
26（日）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
27（月）	えびかつ ◯米飯 ブロッコリーサラダ ◯おぼろとうふ オレンジ 大根ポタージュ	米、ごまドレッシング、油	牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、絹ごし豆腐	オレンジ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、レタス、コーン（冷凍）	洋風だしの素、パセリ粉	◯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 572 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.9 g カルシウム 432 mg
28（火）	鮭の塩焼き とうふ汁 切り干し大根の煮物 ◯米飯 チーズ納豆 ◯ポークビッツ もも缶	米、さつまいも、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、納豆、さつま揚げ、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	もも缶（白桃）、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	◯スキムミルク 牛乳 さつまいもスティックパイ（手作り）	エネルギー 581 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 18.1 g カルシウム 300 mg
29（水）	肉じゃが ◯米飯 かむカムサラダ ◯えのきのしょうゆ煮 りんご そうめん汁	米、じゃがいも、干しそうめん、天かす、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、さきいか	にんじん、りんご、たまねぎ、もやし、糸こんにゃく、きゅうり、グリンピース（冷凍）、切り干しだいこん、刻みのり、えのきたけ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、酒、みりん、食塩、辛し（練り）、こしょう	◯スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.7 g カルシウム 200 mg
30（木）	（ハロウイーン行事食） フルーツカクテル ハロウイーンホットドッグ かぼちゃのポタージュ かぼちゃとクリームチーズのサラダ フライドポテト	じゃがいも、ロールパン、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油、バター	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、ハム、クリームチーズ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、もも缶（白桃）、みかん缶、パイン缶、粉かんてん、パセリ	ケチャップ、洋風だしの素、食塩	◯スキムミルク ◯せんべい 牛乳 ハロウィーンクッキー	エネルギー 557 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 24.0 g カルシウム 254 mg
31（金）	さばのごま揚げ 白菜汁 チップサラダ ◯米飯 ふりかけ ◯ゆでブロッコリー オレンジ	米、スナック菓子（ポテト系）、片栗粉、油、ごまドレッシング	牛乳、さば、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、はくさい、レタス、もやし、トマト、きゅうり、コーン（冷凍）、ごま、しょうが、ブロッコリー	たまごふりかけ、みりん、しょうゆ	◯スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.3 g カルシウム 230 mg

10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
			軟飯 とうふのそぼろあんかけ かぼちゃと人参のおやき バナナヨーグルト 野菜スープ	軟飯 ささみとブロッコリーの煮物 パスタの卵とじ バナナ 野菜スープ	軟飯 肉じゃが風煮込み 玉ねぎと人参のやわらか煮 納豆のふきこぼし キャベツのみそ汁	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 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶
5	6	7	8	9	10	11
	うさちゃんライス（軟飯） やわらかハンバーグ さつまいもソテー お月見サラダ バナナ 野菜スープ	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 春雨と人参の和え物 キウイフルーツ さつま汁	軟飯 赤魚の塩焼き ひじき煮 納豆のふきこぼし バナナヨーグルト とうふ汁	軟飯 ささみと生揚げの煮物 大根のやわらか煮 バナナ 野菜スープ	軟飯 すき焼き風煮物 かぼちゃの甘煮 りんごのとろとろ煮 とうふ汁	五目うどん ブロッコリー煮 バナナ 麦茶
	お月見うさぎ蒸しパン 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 麦茶	離乳食用菓子 麦茶
12	13	14	15	16	17	18
	スポーツの日	軟飯 白身魚の塩煮 マカロニとトマトの煮込み かぼちゃ煮 バナナ 白菜汁	軟飯 お芋たっぷりミルク煮 レタスと人参のあんかけ キウイフルーツ 野菜スープ	軟飯 鶏肉と大根のやわらか煮込み 春雨と野菜の炒め物 ヨーグルト りんごのとろとろ煮 野菜スープ	軟飯 白身魚の野菜蒸し 小松菜のツナ和え ゆでブロッコリー バナナ 野菜スープ	五目うどん キャベツのやわらか煮 バナナ 麦茶
		ヨーグルト	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶	さつまいも蒸しパン 牛乳	離乳食用菓子 りんごジュース
19	20	21	22	23	24	25
	軟飯 赤魚の煮付け 人参の卵とじ かぼちゃの甘煮 バナナ 野菜スープ	軟飯 鶏肉と大根のやわらか煮 小松菜のしらす和え 納豆のふきこぼし キウイフルーツ 野菜スープ	軟飯 ささみとブロッコリーの煮あんかけ 春雨と人参の煮込み バナナヨーグルト 野菜スープ	ほっくりさつま芋ご飯（軟飯） 白身魚のソテー ゆでブロッコリー キウイフルーツ 大根汁	軟飯 野菜のそぼろあんかけ キャベツとトマトの煮込み キウイフルーツ 野菜スープ	野菜入りそうめん ブロッコリーのツナ和え バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 麦茶	ホットケーキ 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
26	27	28	29	30	31	
	軟飯 ささみと野菜の煮物 人参ととうふの煮込み 大根のやわらか煮 バナナ 玉ねぎ汁	軟飯 白身魚の塩煮 人参の甘煮 納豆のふきこぼし バナナ とうふ汁	軟飯 肉じゃが風煮込み 玉ねぎの煮物 りんごのとろとろ煮 そうめん汁	軟飯 ささみと玉ねぎのソテー じゃがいものガレット バナナ かぼちゃのポタージュ	軟飯 白身魚のごま焼き レタスとトマトの煮びたし ゆでブロッコリー バナナ 白菜汁	
	離乳食用菓子 麦茶	さつまいものおやき 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	

※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。