

2025年11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 (土)	五目うどん ミニ春巻き バナナ 麦茶	干しうどん、小麦粉、 はるさめ	鶏もも肉(皮付き)、 豚ひき肉、油揚げ	ぶどうジュース、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	○スキムミルク ぶどうジュース 米菓子	エネルギー 424 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 8.5 g カルシウム 57 mg
02 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
03 (月)	文化の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
04 (火)	鶏かつ ○米飯 カラフル塩ナムル ○かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ はんぺん汁	米、さつまいも、パン 粉、油、小麦粉、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏ささ身、かに かまぼこ、白みそ、卵、 はんぺん、油揚げ、い わし(煮干し)	キウイフルーツ、もや し、にんじん、ほうれん そう、コーン缶、黒ご ま、ごま、かぼちゃ	食塩	○スキムミルク 牛乳 クルクルさつまいもパイ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.0 g カルシウム 229 mg
05 (水)	さばのみそ煮缶 なめこ汁 ひじき煮 ○米飯 五目納豆 ○ポークビッツ バナナ	米	絹ごし豆腐、さば(味噌煮 缶)、脱脂粉乳、納豆、白み そ、ちくわ、ゆで大豆、魚肉 ソーセージ、いわし(煮干 し)、ウインナーソーセージ	バナナ、なめこ、系こ んにやく、にんじん、だ いこん(たくあん)、 きゅうり、ひじき	しょうゆ、めんつゆ・ 3倍濃縮、酒、みり ん	○スキムミルク ミロ入リスキムミルク 米菓子	エネルギー 599 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 12.0 g カルシウム 513 mg
06 (木)	肉じゃが ○米飯 かむカムサラダ ○ヨーグルト オレンジ かきたま汁	米、じゃがいも、ごま 油、砂糖、油	牛乳、卵(白)、豚肉 (肩ロース)、白みそ、 さきいか、いわし(煮 干し)、ヨーグルト(加 糖)	オレンジ、にんじん、た まねぎ、もやし、系こん にやく、きゅうり、ねぎ、 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	○スキムミルク ○かつばえびせん 牛乳 ビスケット	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.8 g カルシウム 232 mg
07 (金)	(誕生会ランチ) 麦茶 味噌ラーメン 棒ぎょうざ フルーツポンチ	ゆで中華めん、ぎょう ざの皮、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、なる と	キャベツ、バナナ、もやし、 たまねぎ、西洋なし缶、も も缶(白桃)、みかん缶、に んじん、コーン(冷凍)、に ら、しょうが	鳥がらだし、しょうゆ	○スキムミルク 牛乳 ケーキ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 23.5 g カルシウム 178 mg
08 (土)	ナポリタン ミニオムレツ バナナ 麦茶	スパゲティ、オリーブ 油	牛乳チーズオムレツ 用、ベーコン、粉チー ズ	りんごジュース、バナナ、た まねぎ、ブロッコリー、にん じん、ピーマン、マッシュ ルーム(水煮)	ケチャップ	○スキムミルク りんごジュース 揚げ煎餅	エネルギー 435 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 107 mg
09 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
10 (月)	肉団子(付/レタス) ○米飯 パスタサラダ ○ポークビッツ バナナ かきたま汁	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、ハム、ウインナー ソーセージ	バナナ、レタス、きゅう り、にら、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 513 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.1 g カルシウム 92 mg
11 (火)	親子煮 ○米飯 小松菜のワンタン揚げサラダ ○かぼちゃの甘煮 オレンジ はんぺん汁	米、ホットケーキ粉、 ぎょうざの皮、油、砂 糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付 き)、ウインナーソーセー ジ、白みそ、なると、しらす 干し、はんぺん、油揚げ、い わし(煮干し)	オレンジ、こまつな、た まねぎ、系こんにやく、 にんじん、しいたけ、グ リンピース(冷凍)、ご ま、かぼちゃ	しょうゆ、酒、みり ん、和風だしの素、 食塩	○スキムミルク 牛乳 ミニアメリカンドッグ(手作り)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 22.7 g カルシウム 302 mg
12 (水)	鮭の塩焼き わかめ汁 切り昆布炒め ○米飯 チーズ納豆 ○ポークビッツ バナナ	米、油	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、さ け(塩)、納豆、さつま揚 げ、白みそ、スライスチー ズ、いわし(煮干し)、ウイ ナーソーセージ	バナナ、こんぶ(煮物 用)、系こんにやく、に んじん、しいたけ、カッ トわかめ	しょうゆ、みりん	○スキムミルク スキムミルク 揚げ菓子	エネルギー 577 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 11.1 g カルシウム 526 mg
13 (木)	(七五三祝い御膳) 豆乳かんてん(みかん) てまりおにぎり 温そうめん汁 厚焼き卵 ウインナー炒め	米、干しそうめん、ホッ トケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、卵、ウイ ナーソーセージ、絹ご し豆腐、鶏もも肉、ハ ム、さけ、かつお節	みかん缶、にんじん、 ほうれんそう、コーン 缶、さやえんどう、粉 かんとん	かつお・昆布だし 汁、めんつゆ・3倍 濃縮、酢、しょうゆ	○スキムミルク ○かつばえびせん 牛乳 とうふ入りチュロス(手作り)	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 22.2 g カルシウム 193 mg
14 (金)	サーモンフライ(付/レタス) ○米飯 マカロニサラダ ○納豆 キウイフルーツ 春雨スープ	米、マカロニ、マヨ ネーズ、パン粉、はる さめ、油、小麦粉	牛乳、さけ、ベーコン、 卵、ハム、納豆	キウイフルーツ、レタ ス、きゅうり、しいた け、にんじん、みかん 缶	中濃ソース、洋風だ しの素、しょうゆ	○スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 155 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 (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(もも)、かつお節	りんごジュース、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん、食塩	○スキムミルク	エネルギー 340 kcal
							りんごジュース	たんぱく質 11.6 g
							クッキー	脂 質 7.7 g
								カルシウム 52 mg
16 (日)								エネルギー kcal
								たんぱく質 g
								脂 質 g
								カルシウム mg
17 (月)	マーボーどうふ 春雨の中華和え パインヨーグルト ワントンスープ	○米飯 ○さつまいものレモン煮	米、はるさめ、ワントンの皮、砂糖、さつまいも	絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、豚ひき肉、ハム	キャベツ、パイン缶、ねぎ、きゅうり、にんじん、ごま、レモン果汁	冷やし中華のたれ、洋風だしの素	○スキムミルク ○ビスケット	エネルギー 553 kcal
							ミロ入スキムミルク	たんぱく質 26.2 g
							せんべい	脂 質 11.6 g
								カルシウム 482 mg
18 (火)	(もちつき集会行事食) 雑煮 きな粉餅 漬物	みかん 麦茶 ○米飯(ミニおにぎり) ○ミニゼリー	もち米、砂糖、米	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、きな粉、油揚げ	みかん、だいこん、ごぼう(水煮)、にんじん、だいこん(たくあん)、ねぎ、きゅうり(しょうゆ漬)、しいたけ、かんてん(ゼリー状)	めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素	○乳酸菌飲料	エネルギー 477 kcal
							ヨーグルト	たんぱく質 18.1 g
								脂 質 8.7 g
								カルシウム 160 mg
19 (水)	鶏の唐揚げ(付/レタス) 春雨サラダ りんご わかめスープ	○米飯 ○たまごとうふ	米、はるさめ、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、卵豆腐	りんご、レタス、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	エネルギー 495 kcal
							牛乳	たんぱく質 21.3 g
							せんべい	脂 質 15.6 g
								カルシウム 154 mg
20 (木)	赤魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 のりの佃煮 みかんヨーグルト	とうふ汁 ○米飯 ○ポークビッツ	米	乳酸菌飲料ジョア、ヨーグルト(無糖)、あこうだい、絹ごし豆腐、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	みかん缶、にんじん、なめこ、のり佃煮、切り干しだいこん	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	○スキムミルク	エネルギー 450 kcal
							ジョア	たんぱく質 19.0 g
							米菓子	脂 質 8.6 g
								カルシウム 191 mg
21 (金)	秋野菜ときのこのカレー 福神漬 コールスローサラダ キウイフルーツ	乳酸菌飲料 ○米飯 ○おぼろとうふ	米、さつまいも(皮付)、フレンチドレッシング(白)	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、ハム、絹ごし豆腐	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、福神漬、しめじ、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	エネルギー 597 kcal
							牛乳	たんぱく質 18.2 g
							ウエハース	脂 質 18.9 g
								カルシウム 228 mg
22 (土)	手作りサンドイッチ ブロッコリーの三色サラダ バナナ 麦茶		食パン、マヨネーズ、ごまドレッシング	卵、かにかまぼこ、ハム、ツナ油漬缶	オレンジジュース、バナナ、レタス、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶		○スキムミルク	エネルギー 382 kcal
							オレンジジュース	たんぱく質 14.3 g
							クッキー	脂 質 12.7 g
								カルシウム 62 mg
23 (日)	勤労感謝の日							エネルギー kcal
								たんぱく質 g
								脂 質 g
								カルシウム mg
24 (月)	振替休日							エネルギー kcal
								たんぱく質 g
								脂 質 g
								カルシウム mg
25 (火)	れんこん入りつくねバーグ チップサラダ ふりかけ オレンジ	カニかま入りとうふ汁 ○米飯 ○かぼちゃの甘煮	米、片栗粉、スナック菓子(ポテト系)、砂糖、ごまドレッシング、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、かにかまぼこ、生クリーム、脱脂粉乳	りんご、オレンジ、れんこん、レタス、ねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが、かぼちゃ	たまごふりかけ、めんつゆ・3倍濃縮、酒、中華だしの素、食塩	○スキムミルク ○とんがりコーン	エネルギー 529 kcal
							スキムミルク	たんぱく質 18.0 g
							りんごのコンポート	脂 質 17.2 g
								カルシウム 140 mg
26 (水)	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	エネルギー 586 kcal
							牛乳	たんぱく質 23.8 g
							揚げ菓子	脂 質 23.8 g
								カルシウム 247 mg
27 (木)	(ビッグイエローランチ) 秋色彩りごはん みそ漬けチキン(付/かぼちゃサラダ) 黄金色のポテト揚げ	黄桃缶 コーンイエロースープ	じゃがいも、米、小麦粉、さつまいも(皮付)、砂糖、片栗粉、油、無塩バター、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、卵、白みそ、ウインナーソーセージ	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しょうが、パセリ	みりん、しょうゆ、洋風だしの素、酒、カレー粉、パセリ粉	○スキムミルク ○かっぱえびせん	エネルギー 596 kcal
							牛乳	たんぱく質 21.6 g
							手作りクッキー	脂 質 24.0 g
								カルシウム 229 mg
28 (金)	お芋ほっこり秋シチュー ロールパン ブロッコリーとかにかまのサラダ 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	乳酸菌飲料、牛乳、カルピス、鶏もも肉、かにかまぼこ	たまねぎ、キウイフルーツ、かんてん(ゼリー状)、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、赤ピーマン		○スキムミルク	エネルギー 491 kcal
							カルピス	たんぱく質 17.5 g
							焼き菓子	脂 質 13.9 g
								カルシウム 203 mg
29 (土)	かきたまうどん キャベツの昆布和え バナナ 麦茶		干しうどん	卵、鶏もも肉(皮付き)、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、しょうゆ、食塩	○スキムミルク	エネルギー 363 kcal
							麦茶	たんぱく質 14.5 g
							ビスケット	脂 質 7.8 g
								カルシウム 100 mg
30 (日)								エネルギー kcal
								たんぱく質 g
								脂 質 g
								カルシウム mg

がっ

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 五目うどん 人参の甘煮 バナナ 麦茶 お菓子 ぶどうジュース
2	3 文化の日	4 米飯 ささみの野菜蒸し ほうれん草のごま和え かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ にんじん汁	5 米飯 白身魚のみそ煮 ひじき煮 納豆のふきこぼし バナナ とうふ汁	6 米飯 肉じゃが風煮込み 切り干し大根のやわらか煮 りんご煮 ヨーグルト かきたま汁	7 五目うどん やわらかしゅうまい フルーツポンチ (バナナ・みかん缶) 麦茶	8 ナポリタン ミニオムレツ バナナ 麦茶 お菓子 りんごジュース
9	10	11 さつまいも入り蒸しパン 牛乳	12 お菓子 スキムミルク	13 お菓子 牛乳	14 ケーキ 牛乳	15 お菓子 りんごジュース
16	17 米飯 やわらか鶏だんご煮込み パスタサラダ バナナ かきたま汁	18 米飯 親子煮 小松菜としらすの和え物 りんご煮 かぼちゃの甘煮 にんじん汁	19 米飯 鮭の塩焼き にんじんきんぴら 納豆のふきこぼし バナナ とうふ汁	20 てまりおにぎり 厚焼き卵 ブロッコリーとにんじんのあんかけ みかん缶 温そうめん汁	21 米飯 鮭のピカタ マカロニとレタスの煮びたし 納豆のふきこぼし キウイフルーツ 春雨スープ	22 五目うどん かぼちゃ煮 バナナ 麦茶 お菓子 りんごジュース
23/30	24 お菓子 スキムミルク	25 ホットケーキ 牛乳	26 お菓子 スキムミルク	27 とうふ入り蒸しパン 牛乳	28 お菓子 牛乳	29 お菓子 りんごジュース
23/30	24 米飯 とうふのひき肉あんかけ 春雨と野菜の炒め煮 さつまいも煮 バナナヨーグルト 野菜スープ	25 かやくうどん 大根のやわらか煮 バナナ 麦茶	26 米飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 春雨サラダ たまごどうふ りんご煮 野菜スープ	27 米飯 赤魚の塩焼き 切り干し大根のやわらか煮 みかん缶ヨーグルト とうふ汁	28 米飯 秋野菜カレー キャベツのごま和え おぼろどうふ キウイフルーツ 野菜スープ	29 手づかみサンドイッチ ブロッコリーサラダ バナナ 麦茶 お菓子 オレンジジュース
23/30	24 お菓子 スキムミルク	25 ヨーグルト	26 お菓子 牛乳	27 お菓子 牛乳	28 お菓子 牛乳	29 お菓子 オレンジジュース
23/30	24 米飯 鶏のつくねバーグ 野菜の煮物 かぼちゃの甘煮 バナナ とうふ汁	25 米飯 大根のここと煮 厚揚げの卵とじ バナナ にんじん汁	26 米飯 大根のここと煮 厚揚げの卵とじ バナナ にんじん汁	27 秋色彩りご飯 鶏のやわらかソテー かぼちゃ煮 ポテト炒め りんご煮 コーンスープ	28 お芋ほっこり秋シチュー ロールパン ゆでブロッコリー キウイフルーツ 野菜スープ	29 かきたまうどん キャベツのおひたし バナナ 麦茶 お菓子 麦茶
23/30	24 りんごのコンポート スキムミルク	25 お菓子 牛乳	26 お菓子 牛乳	27 手作りクッキー 牛乳	28 お菓子 カルピス	29 お菓子 麦茶

※上段は昼食、下段はおやつです。