



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	
01 (月)	赤魚の煮付け 白菜汁 切り干し大根とちくわの煮物 ○米飯 五目納豆 ○厚焼き卵 バナナ	米、砂糖、油	牛乳、あかうお、納豆、白みそ、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)、卵	バナナ、はくさい、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、きゅうり、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 ○かっぱえびせん 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 11.7 g カルシウム 247 mg
02 (火)	〈ローリングストック献立〉りんご ★豚汁(非常食) ○たまごのしょうゆ煮 具だくさん炊き込みご飯 ちくわの磯辺揚げ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、てんぷら粉、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、豚ひき肉、白みそ、鶏もも肉、卵、いわし(煮干し)	りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(水煮)、ごぼう(水煮)、しいたけ、ひじき、あおさ	しょうゆ、酒、オイスターソース、かつお・昆布だし汁	○スキムミルク 牛乳 ふかふか肉まん(手作り)	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 234 mg
03 (水)	肉じゃが ○米飯 かむカムサラダ ○ブロッコリーのおかか和え もも缶 なめこ汁	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)、かつお節	もも缶(白桃)、にんじん、たまねぎ、だいこん、なめこ、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、ブロッコリー	しょうゆ、酒、みりん、辛し(練り)	○スキムミルク ミロ入スキムミルク 揚げ煎餅	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 10.5 g カルシウム 408 mg
04 (木)	白身魚のフライ ○米飯 とうふの肉みそグラタン ○かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ たまごスープ	米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、木綿豆腐、メルルーサ、卵、豚ひき肉、とろけるチーズ、白みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、かぼちゃ	酒、中華だしの素、みりん	○スキムミルク ○ビスケット 牛乳 米菓子	エネルギー 571 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 24.0 g カルシウム 300 mg
05 (金)	すき焼き風煮 はんぺん汁 中華風たたききゅうり ○米飯 ふりかけ ○納豆 オレンジ	米、ごま油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、白みそ、はんぺん、油揚げ、いわし(煮干し)、きな粉、納豆	オレンジ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、しらたき、ごま	しょうゆ、酢、たまごふりかけ、みりん、食塩	○スキムミルク 牛乳 きなこパイ(手作り)	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.8 g カルシウム 279 mg
06 (土)	和風スパゲティ ブロッコリーのツナ和え バナナ 麦茶	スパゲティ	ベーコン、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、えのきたけ、マッシュルーム(水煮)、刻みのり	めんつゆ・3倍濃縮、めんつゆ・ストレート	○スキムミルク 麦茶 米菓子	エネルギー 314 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 32 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)	ハムカツ(付/ブロッコリー) キャベツの和風スープ 春雨サラダ ○米飯 さつまいものレモン煮 ○ヨーグルト オレンジ	米、さつまいも、パン粉、はるさめ、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ハム、卵、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、みかん缶、きゅうり、レモン果汁、ごま	しょうゆ、中濃ソース、和風だしの素	○スキムミルク ○せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 20.7 g カルシウム 189 mg
09 (火)	チーズオムレツ ○米飯 ジャーマンポテト ○ゆでブロッコリー パインヨーグルト コンソメスープ	米、じゃがいも、油	牛乳、卵、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ	たまねぎ、パイン缶、キャベツ、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	○スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 24.3 g カルシウム 303 mg
10 (水)	鮭の塩焼き どうふ汁 切り干し大根の煮物 ○米飯 チーズ納豆 ○ポークビッツ バナナ	米	乳酸菌飲料ジョア、絹ごし豆腐、さけ(塩)、納豆、白みそ、スライスチーズ、油揚げ、いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	バナナ、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、和風だしの素	○スキムミルク ジョア ビスケット	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 10.0 g カルシウム 192 mg
11 (木)	大根のねぎみそ煮 かきたま汁 小松菜の揚げワタタンサラダ ○米飯 鮭フレーク ○かぼちゃの甘煮 オレンジ	米、焼ふ、砂糖、ぎょうざの皮、バター、油、片栗粉	脱脂粉乳、卵、鶏もも肉、しろさけ(焼)、しらす干し、白みそ	オレンジ、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、にら、ごま、かぼちゃ	しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩	○スキムミルク ○とんがりコーン スキムミルク お麴ラスク(手作り)	エネルギー 533 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 10.1 g カルシウム 459 mg
12 (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、トマト、はくさい、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 193 mg
13 (土)	しょうゆラーメン 焼きぎょうざ バナナ 麦茶	生中華めん	カルビス、豚肉(肩ロース)、なると	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん		○スキムミルク カルビス 米菓子	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 60 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	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 (月)	肉団子(付/レタス) パスタサラダ ふりかけ ミニゼリー	かきたま汁 ○米飯 ○かぼちゃの甘煮	米、マカロニ・スパゲティ、ごまドレッシング、砂糖	乳酸菌飲料ジョア、絹ごし豆腐、卵、ハム	かんてん(ゼリー状)、レタス、きゅうり、ねぎ、すりごま、ごま、かぼちゃ	しょうゆ、たまごふりかけ、青じそドレッシング、和風だしの素、食塩	○スキムミルク ○かっぱえびせん ジョア ウエハース	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 117 mg
16 (火)	ロールパン クリームシチュー(かぶ入り) 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 ○さつまいもガレット	じゃがいも、ロールパン、ごまドレッシング、油、さつまいも	乳酸菌飲料、牛乳、脱脂粉乳、鶏もも肉、かにかまぼこ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、ブロッコリー、かぶ・葉、しめじ、コーン(冷凍)、グリーンピース		○スキムミルク ミロ入リスキムミルク ビスケット	エネルギー 509 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 12.1 g カルシウム 544 mg
17 (水)	赤魚の塩焼き ひじき煮 しらす入りごま納豆 バナナ	とうふ汁 ○米飯 ○ポークピッツ	米	あこうだい、絹ごし豆腐、白みそ、ちくわ、ゆで大豆、しらす干し、挽きわり納豆、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、ごま	めんつゆ・3倍濃縮、酒、みりん、しょうゆ	○スキムミルク プリン	エネルギー 431 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 8.4 g カルシウム 187 mg
18 (木)	〈愛情おにぎりデー〉 おにぎり(お家から持参・3歳以上児のみ) 五目たまご焼き(付/ブロッコリー) たこさんウインナー	煮りんご けんちん汁 ○米飯(3歳未満児のみ)	米、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、木綿豆腐、油揚げ	りんご、はくさい、だいこん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、しいたけ、ほうれんそう、ごぼう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	○スキムミルク ○かっぱえびせん 牛乳 せんべい	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 28.3 g カルシウム 222 mg
19 (金)	鶏肉のマーマレード焼き(付/トマト) キャベツ炒め 鮭フレーク オレンジ	わかめ汁 ○米飯 ○さつまいものレモン煮	米、油、砂糖、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ちくわ、しろさけ(焼)、白みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、オレンジ、トマト、にんじん、マーマレード、カットわかめ、レモン果汁	しょうゆ	○スキムミルク 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 470 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 12.1 g カルシウム 229 mg
20 (土)	ミートソーススパゲティ ナゲット(付/ブロッコリー) 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、ブロッコリー、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 ビスケット	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 81 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)	〈冬至献立〉 れんこんと鶏肉の煮物 にんじんしりしり 納豆	みかん牛乳寒天 大根汁 ○米飯 ○ヨーグルト	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、ツナ油漬缶、凍り豆腐、挽きわり納豆、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、だいこん、かぼちゃ、みかん缶、板こんにゃく、なめこ、れんこん、ごぼう、しいたけ、たけのこ(水煮)、グリーンピース(冷凍)、ごま、粉かんでん	しょうゆ、酒、みりん	○スキムミルク ○せんべい 牛乳 かぼちゃパウンドケーキ(手作り)	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.8 g カルシウム 292 mg
23 (火)	キーマカレー 福神漬け コールスローサラダ フルーツヨーグルト	乳酸菌飲料 ○米飯 ○ミニゼリー	米、フレンチドレッシング(白)	牛乳、乳酸菌飲料、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、トマト、きゅうり、もも缶(黄桃)、福神漬、パイン缶、コーン缶、かんてん(ゼリー状)	カレールウ	○スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 274 mg
24 (水)	さけの西京焼き 切り昆布炒め 煮りんご つみれ汁	○米飯 ○ゆでブロッコリー	米、砂糖、油	さけ、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、白身魚すり身、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、はくさい、こんぶ(煮物用)、ブロッコリー、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、ごま	しょうゆ、おろししょうが、みりん、酒	○スキムミルク ミロ入リスキムミルク 米菓子	エネルギー 579 kcal たんぱく質 33.3 g 脂 質 7.0 g カルシウム 499 mg
25 (木)	〈クリスマス行事食〉 ミニおにぎり トナカイハンバーグ チューリップ揚げ	カラフルポテトサラダ バナナ コンソメスープ	じゃがいも、米、マヨネーズ、コーンフレーク、油、片栗粉、焼ふ、砂糖	豚ひき肉、鶏手羽元、アイスクリーム、生クリーム、ベーコン、ハム、さけ、スライスチーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、サニーレタス、みかん缶、コーン(冷凍)、きゅうり、れんこん、焼きのり、にんにく、しょうが	オールスパイス・粉、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、洋風だしの素	○スキムミルク ○せんべい プチパフェ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 28.9 g カルシウム 152 mg
26 (金)	マーボーどうふ 春雨の中華和え キウイフルーツ ワントンスープ	○米飯 ○かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、はるさめ、天かす、油、ワントンの皮、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、ハム、かつお節	キャベツ、キウイフルーツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、ごま、あおのり、かぼちゃ	冷やし中華のたれ、洋風だしの素、中濃ソース、食塩	○スキムミルク 牛乳 ミニお好み焼き(手作り)	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 235 mg
27 (土)	年越しうどん 肉しゅうまい 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、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 りんごジュース ビスケット	エネルギー 448 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 8.4 g カルシウム 78 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)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
30 (火)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
31 (水)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg

12 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	6
	米飯 赤魚の煮付け 切り干し大根のやわらか煮 五目納豆 厚焼き卵 バナナ 白菜汁 お菓子 牛乳	具だくさん炊き込みご飯 さつまいものそぼろ煮 たまごのしょうゆ煮 りんご煮 豚汁	米飯 肉じゃが 切り干し大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え バナナ とうふ汁	米飯 白身魚のソテー とうふの肉みそグラタン かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ たまごスープ	米飯 すき焼き風煮 さつまいも煮 納豆 バナナ 人参汁	和風スバゲティ ブロッコリーのツナ和え バナナ 麦茶
	お菓子 牛乳	ホットケーキ 牛乳	お菓子 スキムミルク	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶
7	8	9	10	11	12	13
	米飯 春雨とキャベツの炒め物 さつまいもの甘煮 ヨーグルト りんご煮 たまご汁	米飯 肉じゃが風煮物 野菜オムレツ ゆでブロッコリー バナナヨーグルト 野菜スープ	米飯 鮭の塩焼き 切り干し大根のやわらか煮 納豆 バナナ とうふ汁	米飯 鶏肉と大根のみそ煮 小松菜としらすの煮浸し かぼちゃの甘煮 バナナ かきたま汁	米飯 鶏肉のトマト煮 マカロニと野菜の煮物 キウイフルーツ 白菜汁	野菜入りうどん かぼちゃ煮 バナナ 麦茶
	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	ホットケーキ スキムミルク	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶
14	15	16	17	18	19	20
	米飯 鶏団子のやわらか煮 野菜のパスタ煮 かぼちゃの甘煮 バナナ かきたま汁	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ さつまいもガレット キウイフルーツ 野菜スープ	米飯 赤魚の塩焼き ひじき煮 しらす入りごま納豆 バナナ とうふ汁	おにぎり 五目たまご焼き ゆでブロッコリー りんご煮 けんちん汁	米飯 鶏肉とトマトの煮込み きゃべつ炒め さつまいもの甘煮 バナナ とうふ汁	やわらかパスタのトマト煮 ナゲット (付/ブロッコリー) バナナ 麦茶
	お菓子 牛乳	お菓子 スキムミルク	ヨーグルト	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 オレンジジュース
21	22	23	24	25	26	27
	〈冬至献立〉 米飯 大根と鶏肉の煮物 人参しりしり 納豆 みかん缶ヨーグルト たまご汁	キーマカレーライス キャベツの和え物 バナナヨーグルト 野菜スープ	米飯 鮭のみそ焼き 人参のやわらか煮 ゆでブロッコリー りんご煮 つみれ汁	〈クリスマス行事食〉 ミニおにぎり ハンバーグ マッシュポテト バナナ 野菜スープ	米飯 あんかけそぼろとうふ 春雨炒め かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ ワンタンスープ	年越しうどん ブロッコリーの和え物 バナナ 麦茶
	かぼちゃ入りホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 スキムミルク	みかん缶 牛乳	野菜入りお好み焼き 牛乳	お菓子 りんごジュース
28	29	30	31			

※上段は昼食、下段はおやつです。

12 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	6
	おかゆ (5倍) 白身魚の煮付け 白菜のたまごとし 納豆のふきこぼし バナナ みそ汁	おかゆ 鶏ささみと野菜の煮物 やわらか人参の黄身かけ りんご煮 野菜スープ	おかゆ 肉じゃが風煮物 ブロッコリーのとうふあんかけ バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚のソテー とうふのそぼろあんかけ かぼちゃ煮 バナナ たまごスープ	おかゆ すきやき風煮 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	野菜入りパスタ ブロッコリーの煮物 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	離乳食用菓子 麦茶
7	8	9	10	11	12	13
	おかゆ 鶏ささみのたまごとし キャベツの煮浸し さつまいも煮 りんご煮 野菜スープ	おかゆ 肉じゃが風煮物 野菜オムレツ ゆでブロッコリー バナナヨーグルト 野菜スープ	おかゆ 白身魚ととうふの煮物 かぼちゃと人参のおやき 納豆のふきこぼし バナナ みそ汁	おかゆ 大根と人参の煮物 小松菜としらすの煮浸し かぼちゃ煮 バナナ かきたま汁	おかゆ 白菜のそぼろあんかけ マカロニのトマト煮 りんご煮 みそ汁	野菜入りうどん 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	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶
14	15	16	17	18	19	20
	おかゆ 鶏団子のやわらか煮 野菜のパスタ煮 かぼちゃ煮 バナナ かきたま汁	おかゆ 野菜のスープ煮 ブロッコリーのだし煮 さつまいもガレット バナナ みそ汁	おかゆ 白身魚のソテー ひじき煮 しらす入り納豆のふきこぼし バナナ とうふ汁	おかゆ 五目たまご焼き ゆでブロッコリー りんご煮 けんちん汁	おかゆ 鶏バーグのトマト煮込み キャベツの煮浸し バナナ とうふ汁	やわらかパスタのトマト煮 ブロッコリーのごま和え 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
21	22	23	24	25	26	27
	おかゆ 大根のそぼろ煮 人参のやわらか煮 納豆のふきこぼし バナナ たまご汁	おかゆ キャベツのそぼろあんかけ 玉ねぎのトマト煮 バナナヨーグルト 野菜スープ	おかゆ 白身魚のつけ焼き 人参と白菜のやわらか煮 ゆでブロッコリー りんご煮 とうふ汁	おかゆ ミニハンバーグ マッシュポテト バナナ 野菜スープ	おかゆ あんかけそぼろとうふ 人参とかぼちゃのおやき りんご煮 野菜スープ	年越しうどん ブロッコリーの和え物 バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 麦茶	離乳食用菓子 麦茶	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
28	29	30	31			

※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。