

2026年01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 (木)	元日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
02 (金)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
03 (土)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
04 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
05 (月)	マーボーどうふ 春雨の中華和え オレンジ わかめ汁	○米飯 ○ポークビッツ	米、ホットケーキ粉、はるさめ	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、牛乳、豚ひき肉、白みそ、油揚げ、ハム、卵、加糖練乳、いわし(煮干し)、ワインナーソーセージ	オレンジ、りんご、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ、ごま	冷やし中華のたれ	○スキムミルク ○ビスケット スキムミルク りんごカップケーキ(手作り)	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 475 mg
06 (火)	てりやきチキン マカロニグラタン キウイフルーツ コンソメスープ	○米飯 ○納豆	米、マカロニ、片栗粉、砂糖、油、バター、小麦粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏もも肉、ベーコン、とろけるチーズ、納豆	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、洋風だしの素、酒、食塩	○スキムミルク 牛乳 揚げ煎餅	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 22.6 g カルシウム 207 mg
07 (水)	〈七草がゆをたべよう〉 バナナ ★七草がゆ★ ミニうどん汁 厚焼き玉子 ボイルウインナー		干しうどん、米、砂糖、油	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	バナナ、にんじん、ねぎ、なばな、千しいたけ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、食塩、しょうゆ	○スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 24.4 g カルシウム 189 mg
08 (木)	えびかつ(付/ブロックリー) 大根と厚揚げの炒め煮 オレンジ けの汁(あったか郷土料理)	○米飯 ○納豆	米、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、白みそ、生揚げ、焼き豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、納豆	オレンジ、だいこん、にんじん、ブロックリー、糸こんにゃく、板こんにゃく、しいたけ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、みりん、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 555 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.3 g カルシウム 249 mg
09 (金)	筑前煮 小松菜のワンタン揚げサラダ りんご 白菜汁	○米飯 ○ふりかけ	米、ぎょうざの皮、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、白みそ、しらす干し、凍り豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)	こまつな、りんご、はくさい、板こんにゃく、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、たまごふりかけ	○スキムミルク 牛乳 ビスケットケーキ(手作り)	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 21.4 g カルシウム 376 mg
10 (土)	焼きそば ミニ春巻き バナナ わかめスープ		ゆで中華めん、小麦粉、油、はるさめ	豚肉(もも)、豚ひき肉	バナナ、オレンジジュース、キャベツ、たまねぎ、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 オレンジジュース ビスケット	エネルギー 341 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 10.8 g カルシウム 73 mg
11 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
12 (月)	成人の日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
13 (火)	歯ごたえバツグンバーグ マカロニサラダ パインヨーグルト たまごスープ	○米飯 ○かぼちゃの甘煮	米、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、卵、ハム	たまねぎ、パイン缶、ごぼう、れんこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら、みかん缶、かぼちゃ	オールスパイス・粉、ケチャップ、しょうゆ、食塩	○スキムミルク フルーチェ(いちご)	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 21.0 g カルシウム 231 mg
14 (水)	鮭の塩焼き 切り昆布炒め チーズ納豆 バナナ	とうふ汁 ○米飯 ○ポークビッツ	米、油	乳酸菌飲料ジョア、絹ごし豆腐、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)、ワインナーソーセージ	バナナ、こんぶ(煮物用)、糸こんにゃく、にんじん、しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩	○スキムミルク ショア 米菓子	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 10.3 g カルシウム 212 mg
15 (木)	鶏ささみのコーンフレーク焼き パスタサラダ りんご たまごスープ	○米飯 ○ゆでブロックリー	米、コーンフレーク、マカロニ・スパゲティ、米粉、油、ごまドレッシング、片栗粉	鶏ささ身、卵、脱脂粉乳、牛乳、ハム	りんご、きゅうり、ねぎ、すりごま、カットわかめ、ブロックリー	中濃ソース、洋風だしの素、青じそドレッシング	○スキムミルク ○かっぱえびせん ミロ入りスキムミルク せんべい	エネルギー 562 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 11.0 g カルシウム 344 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			
16 一 金	〈誕生会ランチ〉 わかめスープ ビビンバ丼 ちくわ天 フルーツゼリー	米、てんぶら粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、ちくわ、豚ひき肉、鶏ひき肉	もやし、にんじん、ねぎ、みかん缶、ほうれんそう、パイナップル、ごま、カットわかめ、粉かんてん、あおさ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒	○スキムミルク 牛乳 ケーキ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.0 g カルシウム 204 mg	
17 二 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	チキンナゲット、豚ひき肉	ぶどうジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、グリンピース(冷凍)	中濃ソース、ケチャップ	○スキムミルク ぶどうジュース 揚げ煎餅	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.8 g カルシウム 57 mg	
18 三 日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
19 一 月	赤魚の煮付け ひじき炒め 納豆 オレンジ	豆乳入り豚汁 ○米飯 ○ゆでブロッコリー	米、砂糖	あかうお、調製豆乳、脱脂粉乳、豚肉(ばら)、白みそ、ゆで大豆、挽きわり納豆、いわし(煮干し)	オレンジ、だいこん、糸こんにゃく、にんじん、はくさい、ねぎ、ごぼう(水煮)、ひじき、しょうが、ブロッコリー	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 米菓子	エネルギー 537 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 434 mg
20 二 火	〈冬野菜を食べよう〉 キウイフルーツ ★冬野菜入りキーマカレー★ 乳酸菌飲料 福神漬け 温野菜サラダ	○米飯 ○ゆでブロッコリー	米、ごまだれッシング	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉、かにかまぼこ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、ごぼう、ブロッコリー、トマト、れんこん、福神漬、ピーマン、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 せんべい	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 243 mg
21 水	親子煮 カラフル塩ナムル りんご 白菜汁	○米飯 ○えのきのしょうゆ煮	米、ホットケーキ粉、油、粉糖、ごま油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、白みそ、かにかまぼこ、なると、油揚げ、いわし(煮干し)	もやし、りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、糸こんにゃく、ほうれんそう、しいたけ、グリンピース(冷凍)、コーン缶、えのきだけ	しょうゆ、酒、みりん、食塩、めんつゆ・3倍濃縮	○スキムミルク 牛乳 とうふドーナツ(手作り)	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.9 g カルシウム 260 mg
22 木	〈サンドイッチピュッフェ〉 豆乳きのこチャウダー ★手作りサンドイッチ★ ブロッコリーサラダ バナナ	食パン、マヨネーズ、ごまだれッシング、マガリン	牛乳、豆乳、卵、ベーコン、ハム(フライ)、ハム、ツナ油漬缶、チーズ	牛乳、豆乳、卵、ベーコン、ハム(フライ)、ハム、ツナ油漬缶、チーズ	バナナ、レタス、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、しめじ、コーン缶	洋風だしの素	○スキムミルク ○かっぱえびせん 牛乳 ウエハース	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 28.5 g カルシウム 218 mg
23 金	鶏の竜田揚げ 春雨サラダ オレンジ とうふ汁	○米飯 ○たまごのしょうゆ煮	米、はるさめ、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、カルピス、卵、白みそ、ハム、いわし(煮干し)	オレンジ、きゅうり、みかん缶、カットわかめ、ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	○スキムミルク カルピス 米菓子	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 126 mg
24 土	五目うどん ブロッコリーのツナ和え バナナ 麦茶	○米飯	干しうどん	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、油揚げ	バナナ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、ごぼう、千ししいたけ、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 麦茶 クッキー	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 8.3 g カルシウム 63 mg
25 日								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
26 月	メンチカツ チップサラダ バナナ 冬野菜ポトフ	○米飯 ○かばちゃの甘煮	米、油、スナック菓子(ポテト系)、ごまだれッシング、砂糖	脱脂粉乳、ウインナーソーセージ	バナナ、レタス、たまねぎ、だいこん、トマト、かぶ、葉、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、かばちゃ	濃厚ソース、洋風だしの素、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 577 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 349 mg
27 火	肉じゃが かむカムサラダ オレンジ はんぺん汁	○米飯 ○厚焼き卵	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、無塩バター、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、白みそ、卵、はんぺん、さきいか、油揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、オレンジ、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	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 牛乳 にんじん蒸しパン(手作り)	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 253 mg
28 水	赤魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 五目納豆 バナナ	なめこ汁 ○米飯 ○ポークピツツ	米	乳酸菌飲料ジョア、あこうだい、絹ごし豆腐、納豆、白みそ、油揚げ、スライスチーズ、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、にんじん、なめこ、切り干しだいこん、きゅうり	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 446 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 7.0 g カルシウム 176 mg
29 木	ベーコンシチュー ロールパン ブロッコリーとかにかまのサラダ オレンジ	乳酸菌飲料 ○ミニゼリー	じゃがいも、ロールパン、ごまだれッシング	乳酸菌飲料、牛乳、カルピス、ベーコン、かにかまぼこ	オレンジ、たまねぎ、かんてん(ゼリー状)、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、グリンピース(冷凍)、赤ピーマン		○スキムミルク ○かっぱえびせん カルピス 焼き菓子	エネルギー 541 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 195 mg
30 金	おでん 中華風たたききゅうり 鮭フレーク みかんヨーグルト	麦茶 ○米飯 ○ミニゼリー	米、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、ウインナーソーセージ、ちくわ、生姜揚げ、しろさけ(焼)、油揚げ	きゅうり、だいこん、板こんにゃく、みかん缶、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 牛乳 ビスケット	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 26.5 g カルシウム 344 mg
31 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 りんごジュース ウエハース	エネルギー 345 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 7.7 g カルシウム 52 mg	

がつ

# 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
				元日		
4	5	6	7	8	9	10
米飯 あんかけそぼろどうふ 春雨炒め バナナ 人参汁	米飯 鶏ささみと野菜の煮物 ポテトガレット 納豆 バナナ 野菜スープ	五目うどん かぼちゃ煮 バナナ 麦茶	米飯 白身魚のだし煮 大根と厚揚げの炒め煮 納豆 バナナ 人参汁	米飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜のしらす和え りんご煮 白菜汁	野菜入りうどん ブロッコリーのスープ煮 バナナ 麦茶	
りんご入りカップケーキ スキムミルク	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶
11	12	13	14	15	16	17
成人の日	米飯 ミニハンバーグ 玉ねぎとマカロニの玉子とじ かぼちゃの甘煮 バナナヨーグルト 野菜スープ	米飯 鮭の塩焼き 人参のやわらか煮 納豆 バナナ とうふ汁	米飯 鶏ささみのソテー パスタサラダ ゆでブロッコリー りんご煮 たまごスープ	三色丼 ほうれん草のごま和え みかん缶 野菜スープ	野菜入りやわらかパスタ ナゲット(付/ブロッコリー) バナナ 麦茶	
	フルーチェ(いちご)	お菓子 牛乳	お菓子 スキンミルク	ホットケーキ 牛乳	お菓子 ぶどうジュース	
18	19	20	21	22	23	24
米飯 赤魚の煮付け ひじき炒め 納豆 りんご煮 豆乳入り豚汁	米飯 冬野菜入りキーマカレー ブロッコリーの和え物 キウイフルーツ 野菜スープ	米飯 親子煮 人参しりしり りんご煮 白菜汁	野菜スティックパン ブロッコリーと玉子のサラダ バナナ 野菜スープ	米飯 ささみソテーの黄身のせ 春雨の和え物 りんご煮 とうふ汁	五目うどん ブロッコリーのツナ和え バナナ 麦茶	
お菓子 スキンミルク	お菓子 牛乳	とうふ入りホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 りんごジュース	
25	26	27	28	29	30	31
米飯 鶏団子のトマト煮込み 大根のやわらか煮 かぼちゃ煮 バナナ 冬野菜ポトフ	米飯 肉じゃが風煮物 きざみもやしの和え物 玉子焼き バナナ 玉ねぎ汁	米飯 赤魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 納豆 バナナ とうふ汁	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ バナナ 野菜スープ	米飯 大根と玉子の煮物 かぼちゃのおやき みかん缶ヨーグルト 野菜スープ	野菜入りうどん 人参の甘煮 バナナ 麦茶	
お菓子 スキンミルク	にんじん蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 カルピス	お菓子 牛乳	お菓子 りんごジュース	

※上段は昼食、下段はおやつです。

# 離乳食 こんだて 表

がつ

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
				元日		
4	5	6	7	8	9	10
おかゆ あんかけそぼろどうふ ブロッコリーの煮浸し バナナ みそ汁	おかゆ ささみと野菜のやわらか煮 じやがいものおやき 納豆のふきこぼし バナナ 野菜スープ	五目うどん かぼちゃ煮 バナナ 麦茶	おかゆ 白身魚のだし煮 大根と人参の煮物 納豆のふきこぼし バナナ みそ汁	おかゆ 白菜のそぼろあんかけ 小松菜のしらす和え りんご煮 みそ汁	野菜入りうどん ブロッコリーのスープ煮 バナナ 麦茶	
りんごのコンポート 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
11	12	13	14	15	16	17
成人の日	おかゆ やわらかバーグ 玉ねぎとマカロニの玉子とじ かぼちゃ煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚のソテー 人参ととうふの煮物 納豆のふきこぼし バナナ みそ汁	おかゆ ささみと野菜のやわらか煮 人参入り玉子焼き ゆでブロッコリー りんご煮 野菜スープ	おかゆ 鶏バーグのやわらか煮込み ほうれん草のごま和え バナナ 野菜スープ	野菜入りやわらかパスタ かぼちゃ煮 バナナ 麦茶	
	ヨーグルト（ダノン）	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
18	19	20	21	22	23	24
おかゆ 白身魚のつけ焼き 大根と白菜のやわらか煮 ゆでブロッコリー りんご煮 みそ汁	おかゆ 肉団子とトマトの煮込み ゆでブロッコリー バナナ 野菜スープ	おかゆ 親子煮 白菜ととうふの煮浸し りんご煮 みそ汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ゆでブロッコリー バナナ キャベツと玉ねぎのスープ	おかゆ ささみソテーの黄身のせ とうふの玉子とじ りんご煮 みそ汁	五目うどん 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	離乳食用菓子 麦茶
25	26	27	28	29	30	31
おかゆ 鶏団子のトマト煮込み 大根のやわらか煮 かぼちゃ煮 バナナ 冬野菜ポトフ	おかゆ 肉じゃが風煮物 人参と玉子の炒め物 バナナ みそ汁	おかゆ 白身魚の煮付け とうふの五目あんかけ 納豆のふきこぼし バナナ みそ汁	おかゆ ささみと野菜のやわらか煮 ゆでブロッコリー バナナ 野菜スープ	おかゆ 大根とかぼちゃの煮物 人参の玉子とじ バナナヨーグルト 野菜スープ	野菜入りうどん 人参の甘煮 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	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。