

2026年02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 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
02 (月)	チーズオムレツ ○米飯 ポテトのカレー風味揚げ ○ブロッコリーのごま和え オレンジ 春雨スープ	米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、油、オリーブ油、砂糖	乳酸菌飲料ジョア、卵、ベーコン、牛乳、ところけるチーズ	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ、マッシュルーム(水煮)、にんじん、ブロッコリー、すりごま	ケチャップ、洋風だしの素、カレー粉、食塩、パセリ粉、しょうゆ、こしょう	○スキムミルク ○かっぱえびせんジョア クッキー	エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 23.6 g カルシウム 138 mg
03 (火)	(豆まき集会行事食) フルーツポンチ たまごで巻き巻き恵方巻 節分汁(おに除け汁) 鬼棒フランク 煮豆	米、小麦粉、砂糖、無塩バター	牛乳、ウインナーソーセージ、卵、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、うずら豆(煮豆)、かにかまぼこ、生クリーム、ゆで大豆、さくらんぶ	バナナ、だいこん、西洋なし缶、もも缶(黄桃)、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう(水煮)、焼きのり	しょうゆ、みりん、和風だしの素	○乳酸菌飲料 牛乳 鬼バウムクーヘン	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 27.8 g カルシウム 186 mg
04 (水)	親子煮 ○米飯 カラフル塩ナムル ○かぼちゃの甘煮 バナナ とうふ汁	米、ごま油、砂糖	卵、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、かにかまぼこ、なると、いわし(煮干し)	バナナ、もやし、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、ほれんそう、しいたけ、グリンピース(冷凍)、コーン缶、カットわかめ、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 ミロ入りスキムミルク せんべい	エネルギー 566 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 10.9 g カルシウム 407 mg
05 (木)	すき煮風煮込み ○米飯 ブロッコリーのミモザサラダ ○納豆 パインヨーグルト 大根汁	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、焼き豆腐、卵、白みそ、ハム、ツナ油漬缶、油揚げ、いわし(煮干し)、納豆	はくさい、だいこん、ブロッコリー、パイン缶、糸こんにゃく、にんじん、えのきたけ、ねぎ、なめこ	しょうゆ、みりん、酒	○スキムミルク ○ビスケット 牛乳 クッキー	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 22.0 g カルシウム 318 mg
06 (金)	赤魚の煮付け ○米飯 小松菜のワンタン揚げサラダ ○ふりかけ もも缶 たまご汁	米、ぎょうざの皮、砂糖	牛乳、あかうお、卵(白)、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	もも缶(白桃)、こまつな、ねぎ、ごま、しょうが	しょうゆ、酒、たまごふりかけ	○スキムミルク 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 443 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 10.0 g カルシウム 249 mg
07 (土)	五目うどん キャベツの塩昆布あえ バナナ 麦茶	干しうどん	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	バナナ、りんごジュース、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、塩こんぶ、ごんぶ(だし用)	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩	○スキムミルク りんごジュース 米菓子	エネルギー 358 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 6.0 g カルシウム 75 mg
08 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
09 (月)	鮭の塩焼き なめこ汁 ひじき煮 ○米飯 チーズ納豆 ○ポークピツツ バナナ	米	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、さけ(塩)、納豆、白みそ、ちくわ、ゆで大豆、スライスチーズ、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	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、酒、みりん	○スキムミルク ○とんがりコーン スキムミルク 揚げ煎餅	エネルギー 543 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 10.6 g カルシウム 452 mg
10 (火)	(避難時災害食メニュー) 乳酸菌飲料 トマト風味カレーパスタ 温野菜のサラダ みかん缶	スペゲティ、ごまドレッシング、スナック菓子(ポテト系)、油	乳酸菌飲料、豚ひき肉、ツナ油漬缶	みかん缶、たまねぎ、ミックスペジタブル(冷凍)、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんにく、しょうが	カレールウ	○麦茶 麦茶 クッキー	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 20.7 g カルシウム 88 mg
11 (水)	建国記念の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
12 (木)	肉団子の酢豚風 ○米飯 切り干し大根の煮物 ○ヨーグルト キウイフルーツ はんぺん汁	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、白みそ、油揚げ、はんぺん、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、しいたけ、たけのこ(水煮)、ビーマン、切り干しだいこん	しょうゆ、酢、酒、みりん、和風だしの素	○スキムミルク ○ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.0 g カルシウム 228 mg
13 (金)	(バレンタインランチ) ハートウインナー ハートハンバーグ フルーツカクテル ロールパン ホワイトポタージュ ベジタブルサラダ	ロールパン、じゃがいも、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごまドレッシング、粉糖	牛乳、カルピス、豚ひき肉、木綿豆腐、ウインナーソーセージ、ベーコン、豆乳、ハム、ところけるチーズ	たまねぎ、にんじん、バナナ、ブロッコリー、みかん缶、きゅうり、しめじ、グリンピース、コーン(冷凍)、西洋なし缶、もも缶(白桃)、サニーレタス	ケチャップ、中濃ソース	○スキムミルク カルピス とうふ入りガトーショコラ(手作り)	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 27.0 g カルシウム 158 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			
14 （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	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 麦茶 クッキー	エネルギー 305 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 7.6 g カルシウム 53 mg	
15 （日）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
16 （月）	マーボーどうふ 春雨の中華和え バナナ ワンタンスープ	○米飯 ○厚焼き卵	米、はるさめ、ワンタンの皮、油、砂糖	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、豚ひき肉、ハム、卵	バナナ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、ごま	冷やし中華のたれ、洋風だしの素、かつお・昆布だし汁	○スキムミルク ○とんがりコーン スキムミルク 揚げ菓子	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 11.6 g カルシウム 398 mg
17 （火）	とり天とさつまいも天 ちくわのたまごとじ ふりかけ オレンジ	白菜汁 ○米飯 ○えのきのしょうゆ煮	米、さつまいも、小麦粉、油	牛乳、鶏ささ身、卵、ちくわ、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、はくさい、もやし、にんじん、グリンピース、えのきだけ	しょうゆ、たまごふりかけ、酒、めんつゆ、3倍濃縮	○スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 533 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 261 mg
18 （水）	おでん 中華風たたききゅうり 鮭フレーク バナナ	○米飯 ○ヨーグルト	米、ごま油、砂糖	牛乳、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、ヨーグルト(加糖)	バナナ、きゅうり、だいこん、板こんにゃく、ごま	しょうゆ、酢、和風だしの素	○スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 24.3 g カルシウム 248 mg
19 （木）	(子の星ナルドの日) いちごゼリー チーズバーガー ジュースアラカルト(オレンジ・カルビス・麦茶) フライドポテト ナゲット		コッペパン、フライドポテト、砂糖	乳酸菌飲料ジョア、チキンナゲット、豚ひき肉、カルビス、チーズ	オレンジジュース、レタス、たまねぎ、いちごジャム、粉かんてん	オールスパイス・粉、中濃ソース、ケチャップ	○スキムミルク ○かっぱえびせん ジョア 米菓子	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.7 g カルシウム 170 mg
20 （金）	メンチカツ(付/さつまいも煮) 春雨サラダ りんご きのこスープ	○米飯 ○人参のごま和え	米、さつまいも、はるさめ、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ハム	りんご、えのきだけ、みかん缶、きゅうり、しめじ、ねぎ、カットわかめ、ごま、にんじん	濃厚ソース、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 529 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 173 mg
21 （土）	かやくうどん ミニかき揚げ バナナ 麦茶	干しうどん、油、てんぷら粉	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	ぶどうジュース、バナナ、にんじん、たまねぎ、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、食塩	○スキムミルク ぶどうジュース 揚げ菓子	エネルギー 451 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 10.3 g カルシウム 62 mg	
22 （日）								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
23 （月）	天皇誕生日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
24 （火）	赤魚の塩焼き 切り昆布炒め カップ納豆 もも缶	せんべい汁 ○米飯 ○ポークビッツ	米、油	あこうだい、脱脂粉乳、鶏もも肉(皮付き)、さつま揚げ、挽きわり納豆、ウインナーソーセージ	もも缶(白桃)、こんぶ(煮物用)、はくさい、にんじん、糸こんにゃく、しめじ、ごぼう(水煮)、しいたけ	しょうゆ、みりん、和風だしの素	○スキムミルク ミロ入りスキムミルク ウエハース	エネルギー 525 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 7.9 g カルシウム 432 mg
25 （水）	鶏の竜田揚げ(付/プロッコリー) マカロニサラダ オレンジ とうふ汁	○米飯 ○かぼちゃの甘煮	米、片栗粉、マカロニ、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、カルビス、白みそ、ハム、いわし(煮干し)	オレンジ、プロッコリー、なめこ、きゅうり、みかん缶、にんにく、しょうが、かぼちゃ	しょうゆ、みりん、食塩	○スキムミルク カルビス 米菓子	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 102 mg
26 （木）	ポークカレー 福神漬け 野菜サラダ オレンジ	乳酸菌飲料 ○米飯 ○ミニゼリー	米、じゃがいも、油、ごまドレッシング	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)	オレンジ、たまねぎ、かんてん(ゼリー状)、レタス、にんじん、きゅうり、福神漬、コーン(冷凍)	カレールウ	○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 533 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.8 g カルシウム 201 mg
27 （金）	タンドリーチキン(付/プロッコリー) チップサラダ キウイフルーツ たまごスープ	○米飯 ○おぼろとうふ	米、スナック菓子(ポテト系)、砂糖、ごまドレッシング、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、アイスクリーム、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐	りんご、キウイフルーツ、レタス、トマト、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ、カレー粉 煮りんご(バニラアイス添え)	○スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 193 mg
28 （土）	ミートソーススパゲティ ミニオムレツ バナナ 麦茶	スパゲティ、小麦粉、バター、オリーブ油	牛乳チーズオムレツ用、豚ひき肉	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 麦茶 ビスケット	エネルギー 339 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 9.4 g カルシウム 88 mg	

2  
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	4	5	6	7
米飯 野菜入りオムレツ ポテトガレット プロッコリーのごま和え オレンジ 春雨スープ	三色丼 とうふのあんかけ バナナ 節分汁	米飯 親子煮 ほうれん草のおかか和え かぼちゃの煮 バナナ とうふ汁	米飯 すき煮風煮込み プロッコリーのミモザサラダ 納豆 バナナヨーグルト 大根汁	米飯 白身魚の煮付け 小松菜の和え物 もも缶 たまご汁	米飯 五目うどん キャベツ煮 バナナ 麦茶	
お菓子 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 スキムミルク	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 りんごジュース
8	9	10	11	12	13	14
米飯 白身魚の塩焼き ひじき煮 納豆 バナナ とうふ汁	トマト風味カレーパスタ プロッコリーのツナ和え みかん缶 乳酸菌飲料	建国記念の日		米飯 肉団子と野菜の煮込み 切り干し大根の煮物 ヨーグルト キウイフルーツ 人参汁	ロールパン ハンバーグの煮込み プロッコリーのサラダ フルーツカクテル ホワイトポタージュ	野菜入りうどん かぼちゃ煮 バナナ 麦茶
お菓子 スキムミルク	お菓子 麦茶		お菓子 牛乳	とうふ入りホットケーキ カルピス	お菓子 麦茶	
15	16	17	18	19	20	21
米飯 とうふのそぼろあんかけ 春雨炒め 厚焼き卵 バナナ ワンタンスープ	米飯 ささみとキャベツの煮物 さつまいもの甘煮 オレンジ 白菜汁	米飯 大根と人参のやわらか煮 かぼちゃのおやき ヨーグルト バナナ 野菜スープ	野菜スティックパン ハンバーグ 人参の甘煮 ナゲット いちごゼリー 野菜スープ	米飯 ささみとさつまいもの煮物 春雨の炒め煮 人参のごま和え りんご煮 野菜スープ	かやくうどん かぼちゃの甘煮 バナナ 麦茶	
お菓子 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 ぶどうジュース
22	23	24	25	26	27	28
天皇誕生日		米飯 白身魚ソテー 鶏肉と白菜の煮物 納豆 もも缶 せんべい汁	米飯 鶏肉とマカロニのやわらか煮 プロッコリーのごま和え かぼちゃ煮 りんご煮 とうふ汁	米飯 ポークカレー 野菜サラダ ミニゼリー オレンジ 乳酸菌飲料	米飯 鶏肉のトマト煮込み とうふの卵とじ キウイフルーツ 野菜スープ	ミートソーススパゲティ ミニオムレツ バナナ 麦茶
		お菓子 スキムミルク	お菓子 カルピス	お菓子 牛乳	煮りんご 牛乳	お菓子 麦茶

※上段は昼食、下段はおやつです。

2  
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	5	6	7
離乳食用菓子 麦茶	軟飯 野菜入りオムレツ ポテトガレット プロッコリーのごま和え バナナ 春雨スープ	三色丼 とうふのあんかけ バナナ 節分汁	軟飯 親子煮 ほうれん草のおかか和え かぼちゃ煮 バナナ とうふ汁	軟飯 すき煮風煮込み プロッコリーのミモザサラダ 納豆のふきこぼし バナナヨーグルト 大根汁	軟飯 白身魚の煮付け 小松菜の和え物 りんご煮 たまご汁	五目うどん キャベツ煮 バナナ 麦茶
8	9	10	11	12	13	14
離乳食用菓子 麦茶	軟飯 白身魚の塩焼き ひじき煮 納豆のふきこぼし バナナ とうふ汁	トマト風味パスタ煮込み プロッコリーのツナ和え ダノンヨーグルト 麦茶	建国記念の日	軟飯 肉団子の野菜の煮込み 切り干し大根の煮物 ヨーグルト りんご煮 人参汁	ロールパン ハンバーグのやわらか煮 プロッコリーの煮浸し バナナ 野菜のポタージュ	野菜入りうどん かぼちゃ煮 バナナ 麦茶
15	16	17	18	19	20	21
離乳食用菓子 麦茶	軟飯 とうふのそぼろあんかけ 春雨の炒め煮 厚焼き卵 バナナ 野菜スープ	軟飯 ささみとキャベツの煮物 さつまいもの甘煮 りんご煮 白菜汁	軟飯 大根と人参のやわらか煮 かぼちゃのおやき ヨーグルト バナナ 野菜スープ	野菜スティックパン ハンバーグ 人参の甘煮 いちご 野菜スープ	軟飯 ささみとさつまいもの煮物 春雨の炒め煮 人参のごま和え りんご煮 野菜スープ	かやくうどん かぼちゃの甘煮 バナナ 麦茶
22	23	24	25	26	27	28
天皇誕生日	離乳食用菓子 麦茶	軟飯 白身魚ソテー 鶏肉と白菜の煮物 納豆のふきこぼし バナナ 人参汁	軟飯 鶏肉とマカロニのやわらか煮 プロッコリーのごま和え かぼちゃ煮 りんご煮 とうふ汁	軟飯 肉じゃが風煮物 人参グラッセ バナナ 野菜スープ	軟飯 鶏肉のトマト煮込み とうふの卵とじ バナナヨーグルト 野菜スープ	刻み野菜のパスタ煮 ミニオムレツ 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	煮りんご 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、果物類はきざみになります。