

こんだて表



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)	肉野菜炒め ○米飯 ちくわの二色揚げ ○ヨーグルト オレンジ なめこ汁	米、てんぷら粉、油	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、白みそ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、キャベツ、もやし、なめこ、にんじん、ピーマン、あおのり	焼き肉のたれ、酒、カレー粉	○スキムミルク ○ビスケット ミロ入りスキムミルク 揚げ菓子	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 11.9 g カルシウム 418 mg
03 (火)	(ひなまつり行事食) 三色ひなゼリー カップちらし寿司 そうめん汁 えびかつ(付/レタス・人参) 青菜の和え物	米、ホットケーキ粉、干しそうめん、油、砂糖、焼ふ	カルピス、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵(厚焼き卵)、かにかまぼこ、牛乳、しらす干し、なると、ハム、さくらでんぶ、かつお節	こまつな、にんじん、レタス、きゅうり、干しいたけ(甘煮)、粉かんでん	めんつゆ・3倍濃縮、すし酢(巻き寿司・箱寿司)、濃厚ソース	○乳酸菌飲料 カルピス ひなあられ ミニミニドーナツ(手作り)	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 12.5 g カルシウム 174 mg
04 (水)	肉団子(付/レタス) ○米飯 パスタサラダ ○ポークピッツ バナナ とうふ汁	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、絹ごし豆腐、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ	バナナ、レタス、きゅうり、すりごま、カットわかめ、ごま	青じそドレッシング	○スキムミルク ジョア 米菓子	エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 130 mg
05 (木)	大根と鶏肉のねぎみそ煮 ○米飯 春雨チャプチェ ○ふりかけ 煮りんご わかめスープ	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、白みそ	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、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、酒、洋風だしの素、たまごふりかけ	○スキムミルク ○かっぱえびせん 牛乳 クッキー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.7 g カルシウム 171 mg
06 (金)	赤魚の塩焼き はんぺん汁 切り昆布炒め ○米飯 五目納豆 ○かぼちゃの甘煮 みかん缶	米、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、あごうだい、納豆、さつま揚げ、白みそ、はんぺん、スライスチーズ、油揚げ、魚肉ソーセージ、いわし(煮干し)	みかん缶、こんぶ(煮物用)、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、きゅうり、かぼちゃ	しょうゆ、みりん、食塩	○スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 444 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 6.1 g カルシウム 305 mg
07 (土)	五目うどん ミニ春巻き バナナ 麦茶	干しうどん、小麦粉、油、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、しょうゆ	○スキムミルク ぶどうジュース せんべい	エネルギー 483 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.8 g カルシウム 58 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 とうふ汁 切り干し大根の煮物 ○米飯 チーズ納豆 ○ポークピッツ バナナ	米	さけ(塩)、絹ごし豆腐、納豆、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	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 ○とんがりコーン プリン	エネルギー 540 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 16.8 g カルシウム 228 mg
10 (火)	エッグキーマカレー 乳酸菌飲料 福神漬 ○米飯 コールスローサラダ ○ミニゼリー オレンジ	米、フレンチドレッシング(白)	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉、卵、ハム	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、福神漬、ピーマン、コーン缶、かんでん(ゼリー状)	カレールウ	○スキムミルク 牛乳 マシュマロフレークバー(手作り)	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.8 g カルシウム 224 mg
11 (水)	鶏の照り焼き(付/さつまいも煮) ○米飯 マカロニサラダ ○ふりかけ キウイフルーツ 春雨スープ	米、さつまいも、マカロニ、はるさめ、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、ベーコン、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん	みりん、しょうゆ、洋風だしの素、たまごふりかけ	○スキムミルク スキムミルク ウエハース	エネルギー 550 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 12.0 g カルシウム 335 mg
12 (木)	すき煮風煮込み ○米飯 ほうれん草入りナムル ○おぼろとうふ りんご かき玉汁	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、豚肉(ロース)、焼き豆腐、かにかまぼこ、絹ごし豆腐	はくさい、りんご、もやし、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、糸こんにゃく、えのきたけ、ごま	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素、食塩	○スキムミルク ○せんべい 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 263 mg
13 (金)	(誕生会ランチ) ★れんこん揚げ ★ウインナー天 (そうめん&天ぷらのせのせ祭り) 小松菜のしらす和え 温そうめん(★から好きな天ぷらを選ぶ) フルーツポンチ(牛乳寒天入り) ★とり天 ★野菜かき揚げ 麦茶	干しそうめん、てんぷら粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、ウインナーソーセージ、鶏もも肉、油揚げ、しらす干し	こまつな、にんじん、たまねぎ、れんこん、もも缶(白桃)、みかん缶、しいたけ、パイナップル、ねぎ、西洋なし缶、ごま、粉かんでん、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、酢	○スキムミルク 牛乳 ケーキ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.6 g カルシウム 275 mg
14 (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	豚肉(もも)	オレンジジュース、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 オレンジジュース 米菓子	エネルギー 303 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 7.2 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

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 (月)	マーボー豆腐 ○米飯 春雨の中華和え ○さつまいものレモン煮 バナナ ワンタンスープ	米、はるさめ、ワンタンの皮、砂糖、さつまいも	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、豚ひき肉、ハム	バナナ、キャベツ、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 ○かっぱえびせん ミロ入りスキムミルク ビスケット	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 10.7 g カルシウム 427 mg
17 (火)	春キャベツたっぷりメンチかつ コンソメスープ 温野菜サラダ ○米飯 ふりかけ ○かぼちゃの甘煮 もも缶	米、油、パン粉、ごまドレッシング、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、かにかまぼこ、卵	もも缶(白桃)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、かぼちゃ	たまごふりかけ、洋風だしの素、食塩	○スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.8 g カルシウム 185 mg
18 (水)	筑前煮 ○米飯 かむカムサラダ ○納豆 キウイフルーツ かき玉汁	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、凍り豆腐、さきいか、納豆	キウイフルーツ、にんじん、板こんにやく、もやし、たけのこ(水煮缶)、きゅうり、ねぎ、ごぼう、しいたけ、れんこん、グリーンピース(冷凍)、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、辛し(練り)	○スキムミルク 牛乳 クッキー(手作り)	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.4 g カルシウム 222 mg
19 (木)	赤魚の煮付け とうふ汁 ひじき煮 ○米飯 ふりかけ ○ポークピッツ バナナ	米、砂糖	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、白みそ、ゆで大豆、油揚げ、いわし(煮干し)、ウイナナーソーセージ	バナナ、系こんにやく、にんじん、ひじき、カットわかめ、しょうが	めんつゆ・3倍濃縮、酒、たまごふりかけ、みりん、しょうゆ	○スキムミルク ○とんがりコーン 牛乳 米菓子	エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 11.4 g カルシウム 260 mg
20 (金)	春分の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
21 (土)	ナポリタン ナゲット バナナ 麦茶	スパゲティ、オリーブ油	チキンナゲット、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、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 麦茶 ビスケット	エネルギー 377 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 85 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)	鮭の西京焼き かき玉汁 切り干し大根とれんこんのきんぴら ○米飯 カップ納豆 ○かぼちゃの甘煮 オレンジ	米、砂糖、油、ごま油	さけ、脱脂粉乳、卵、納豆、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、れんこん、ねぎ、切り干しだいこん、ごま、かぼちゃ	しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	○スキムミルク ○せんべい スキムミルク せんべい	エネルギー 565 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 14.2 g カルシウム 409 mg
24 (火)	(お別れ会バイキング) マカロニグラタン 炊き込みご飯 お野菜アラカルト 鶏の唐揚げ フルーツゼリー ポテトサラダ コーンスープ	米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、ごまドレッシング、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ウイナナーソーセージ、鶏もも肉、ハム、とろけるチーズ	たまねぎ、にんじん、レタス、ミニトマト、ブロッコリー、きゅうり、ごぼう、パイン缶、しいたけ、みかん缶、たけのこ(水煮)、サニーレタス、粉かんでん、にんにく、しょうが	しょうゆ、洋風だしの素、酒、みりん、食塩	○乳酸菌飲料 牛乳 ドーナツ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 28.7 g カルシウム 264 mg
25 (水)	おでん 麦茶 中華風たたききゅうり ○米飯 鮭フレーク ○ゆでブロッコリー バナナ	米、焼ふ、バター、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ちくわ、ウイナナーソーセージ、しろさけ(焼)、油揚げ、生揚げ	バナナ、だいこん、きゅうり、板こんにやく、ごま、ブロッコリー	しょうゆ、酢、和風だしの素	○スキムミルク 牛乳 お麩ラスク(手作り)	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 23.7 g カルシウム 240 mg
26 (木)	コーンシチュー 乳酸菌飲料 ロールパン ○ミニゼリー ツナサラダ みかん缶	じゃがいも、ロールパン、ごまドレッシング	乳酸菌飲料ジョア、牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ハム	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、かんてん(ゼリー状)		○スキムミルク ○かっぱえびせん ジョア 揚げ菓子	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.8 g カルシウム 181 mg
27 (金)	ささみ和風ごまだれかつ ○米飯 チップサラダ ○かぼちゃの甘煮 オレンジ 白菜汁	米、油、パン粉、ごまドレッシング、スナック菓子(ポテト系)、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏ささ身、白みそ、ホイップクリーム、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、はくさい、レタス、えのきたけ、トマト、きゅうり、にんじん、すりごま、コーン(冷凍)、かぼちゃ	しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	○スキムミルク 牛乳 ミニケーキブツフェ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.1 g カルシウム 252 mg
28 (土)	かき玉そうめん キャベツの塩昆布和え バナナ 麦茶	干しそうめん	鶏もも肉、卵、油揚げ	りんごジュース、バナナ、キャベツ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	○スキムミルク りんごジュース ウエハース	エネルギー 405 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.1 g カルシウム 72 mg
29 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
30 (月)	歯ごたえバツグンバーグ ○米飯 春雨サラダ ○ゆでブロッコリー パインヨーグルト たまごスープ	米、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、脱脂粉乳、卵、ハム	パイン缶、たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、みかん缶、きゅうり、ねぎ、にら、ごま、ブロッコリー	オールスパイス・粉、ケチャップ、しょうゆ	○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 587 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 455 mg
31 (火)	カツカレー 乳酸菌飲料 福神漬 ○米飯 レタスサラダ ○ミニゼリー キウイフルーツ	米、じゃがいも、ごまドレッシング、パン粉、小麦粉	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(ヒレ)、豚肉(もも)、卵	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、レタス、きゅうり、福神漬、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 ビスケット	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.5 g カルシウム 223 mg

3 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 肉野菜炒め ポテトガレット ヨーグルト オレンジ とうふ汁	(ひなまつり行事食) 三色ちらし寿司 青菜の和え物 人参グラッセ 三色ひなゼリー そうめん汁	米飯 鶏ささみと野菜の煮物 パスタサラダ ポークピッツ バナナ とうふ汁	米飯 大根と鶏肉のやわらか煮 春雨チャプチェ ふりかけ 煮りんご 野菜スープ	米飯 赤魚の塩焼き 人参のごま炒め 納豆 かぼちゃの甘煮 みかん缶 玉ねぎ汁	五目うどん 人参の甘煮 バナナ 麦茶
	お菓子 スキムミルク	ドーナツ(手作り) カルピス	お菓子 お茶	お菓子 牛乳	ヨーグルト	お菓子 ぶどうジュース
8	9	10	11	12	13	14
	米飯 白身魚の塩焼き 切り干し大根のやわらか煮 納豆 ポークピッツ バナナ とうふ汁	米飯 エッグキーマカレー キャベツの煮浸し オレンジ ミニゼリー 野菜スープ	米飯 鶏ささみの照り焼き さつまいもとマカロニの やわらか煮 ふりかけ キウイフルーツ 春雨スープ	米飯 すき煮風煮込み ほうれん草のごま和え おぼろとうふ 煮りんご かき玉汁	温そうめん 小松菜のしらす和え バナナ 麦茶	野菜入りうどん かぼちゃ煮 バナナ 麦茶
	プリン	お菓子 牛乳	お菓子 スキムミルク	お菓子 牛乳	ケーキ 牛乳	お菓子 オレンジジュース
15	16	17	18	19	20	21
	米飯 とうふのそぼろあんかけ 春雨炒め さつまいも煮 バナナ ワンタンスープ	米飯 ミニハンバーグ 温野菜サラダ ふりかけ かぼちゃの甘煮 煮りんご 野菜スープ	米飯 鶏と野菜の煮物 切り干し大根のやわらか煮 納豆 キウイフルーツ かき玉汁	米飯 赤魚の煮付け ひじき煮 ふりかけ ポークピッツ バナナ とうふ汁	春分の日	野菜入りパスタ ナゲット バナナ 麦茶
	お菓子 スキムミルク	お菓子 牛乳	クッキー(手作り) 牛乳	お菓子 牛乳		お菓子 麦茶
22	23	24	25	26	27	28
	米飯 白身魚のみそ煮 切り干し大根と人参の煮物 納豆 かぼちゃの甘煮 オレンジ かき玉汁	(お別れ会ランチ) 炊き込みご飯 ささみソテー マッシュポテト マカロニグラタン ミニトマト&ブロッコリー フルーツゼリー コーンスープ	米飯 大根と人参のやわらか煮 卵とウインナーの煮物 ゆでブロッコリー バナナ 麦茶	ロールパン ホワイトシチュー ツナとブロッコリーの和え物 ミニゼリー みかん缶 乳酸菌飲料	米飯 ささみの和風ごまだれ煮 トマトとレタスの煮浸し かぼちゃのおやき オレンジ 白菜汁	かき玉そうめん キャベツのやわらか煮 バナナ 麦茶
	お菓子 スキムミルク	ドーナツ 牛乳	お麩ラスク(手作り) 牛乳	お菓子 麦茶	ロールケーキ 牛乳	お菓子 りんごジュース
29	30	31				
	米飯 やわらかハンバーグ 春雨とブロッコリーの和え物 バナナヨーグルト たまごスープ	米飯 野菜カレー レタスの煮浸し ミニゼリー キウイフルーツ 乳酸菌飲料				
	お菓子 スキムミルク	お菓子 牛乳				

※上段は昼食、下段はおやつです。