

メニュー表

2025年05月

黒石太陽保育園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		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					
1日 (木)	ご飯 焼肉風炒め 甘芋 味噌汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖 麩	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ	うどん 牛乳	645	23.3	20.5	2.3
2日 (金)	ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油	鶏肉 豚肉	トマトケチャップ たまねぎ にんじん レースン しょうが にんにく ブロッコリー	パンケーキ(ケーキシロップ) 牛乳	607	23.3	20.8	1.6
こどもの日お祝いメニュー♪									
7日 (水)	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 高野豆腐と野菜の煮物 中華スープ(大根・ほうれん草)	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 三温糖 ごま油	鶏肉 豚肉 高野豆腐	たまねぎ トマトケチャップ にんじん いんげん だいこん ほうれん草	菜めしおにぎり 牛乳	546	18.6	13.2	1.3
8日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン 二色サラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 きび砂糖	赤魚 豚肉 油揚げ わかめ 味噌	しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	565	23.0	17.3	1.4
9日 (金)	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き マカロニソテー カレービーンズ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 マカロニ 油 カレー カルール	鶏肉 青のり 大豆 豚肉 味噌	トマトケチャップ たまねぎ にんじん グリーンピース	スイートポテト 牛乳	607	25.1	18.7	1.4
10日 (土)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ マヨネーズ	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ビスケット お茶	564	13.6	17.9	1.6
12日 (月)	ご飯 豚肉とごぼうのうま煮 厚揚げの甘味噌焼き すまし汁(えのき・わかめ)	精白米 三温糖	豚肉 厚揚げ 味噌 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	624	24.2	27.2	1.1
13日 (火)	中華飯 焼きかぼちゃ マスカットゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 油 きび砂糖 マスカットゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ	蒸しパン(ココア) 牛乳	596	16.3	13.9	1.7
14日 (水)	ご飯 チーズハンバーグ 和風スパゲティ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 きび砂糖 スパゲティ 油	合挽き肉 鶏肉 チーズ ベーコン 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ほうれん草 もやし	ジャムサンド(いちご) 牛乳	693	30.9	23.9	2.0
15日 (木)					ポテトのソフトクッキー 牛乳	188	6.6	9.1	0.1
16日 (金)	大豆ミートのキーマカレー 彩りサラダ	精白米 カルール ごまドレッシング きび砂糖	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	りんごゼリー クラッカー 牛乳	553	16.7	13.3	1.4
17日 (土)	ご飯 鶏肉の香味揚げ ジャーマンポテト 味噌汁(大根・人参)	精白米 片栗粉 油 じゃがいも	鶏肉 青のり 豚肉 味噌	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん	せんべい お茶	507	17.1	18.5	1.3
19日 (月)	ご飯 とんかつ キャベツ添え 野菜の金平 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 パン粉 油 小麦粉 きび砂糖 三温糖 ごま	豚肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん ごぼう いんげん たまねぎ	トマトマカロニ 牛乳	587	22.2	19.4	1.3



メニュー表

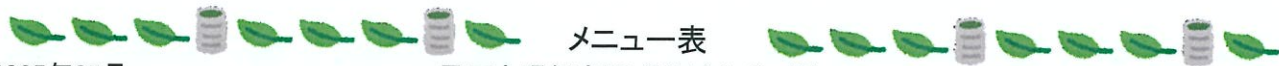


2025年05月

黒石太陽保育園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		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					
20日 (火)	焼きそば ブロッコリーサラダ わかめスープ	中華めん 三温糖 油 マヨレ アマニ油	豚肉 わかめ	キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	焼きおにぎり(大豆味噌) 牛乳	545	18.9	18.2	2.2
21日 (水)	ご飯 さばの味噌かけ ひじきの煮付け 三色ナムル すまし汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 ごま油	さば 味噌 ひじき 鶏肉	にんじん だいこん ブロッコリー たまねぎ えのきたけ	鬼まんじゅう 牛乳	524	20.3	13.3	1.2
22日 (木)	そばろ丼 もやしのサラダ 味噌汁(大根・人参)	精白米 きび砂糖 油 三温糖 ごま 酢	卵 鶏肉 味噌	たまねぎ しょうが にんじん いんげん もやし きゅうり だいこん	パンケーキ(ブルーベリージャム) 牛乳	587	23.4	16.4	1.6
23日 (金)	ご飯 照り焼きチキン 大豆のチリコンカン 味噌汁(もやし・ねぎ) バナナ	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖	鶏肉 大豆 豚肉 味噌	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが もやし ねぎ バナナ	もものヨーグルトがけ 牛乳	589	25.5	18.3	1.3
24日 (土)	わかめうどん ポークウインナー いんげんのごまマヨ和え	うどん 天かす マヨレ ごま	わかめ 豚肉 ツナ	にんじん いんげん ホールコーン	ビスケット お茶	388	10.1	13.6	1.6
26日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮付け 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 麩	豚肉 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ	きつねおにぎり 牛乳	623	22.6	18.2	1.4
27日 (火)	ご飯 肉団子(ケチャップソース) 青のりポテト キャロットサラダ 野菜スープ	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 マヨレ アマニ油	合挽き肉 鶏肉 青のり ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん トマトケチャップ いんげん えのきたけ	抹茶と小倉のケーキ 牛乳	628	22.0	24.6	0.7
28日 (水)	麻婆飯 もやしの和え物 ピーチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖 ピーチゼリー	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん	チーズマヨトースト 牛乳	645	23.3	19.4	2.0
29日 (木)	ご飯 白身魚フライ 野菜と鶏レバーの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	精白米 パン粉 油 きび砂糖 片栗粉 マカロニ マヨレ	たら 鶏肉 油揚げ わかめ 味噌	にんじん もやし ニラ キャベツ	クッキー(ごま) 牛乳	597	20.4	20.1	1.4
30日 (金)	カレーライス 野菜のごま風味サラダ	精白米 じゃがいも カレーウ きび砂糖 ごま	豚肉	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	564	14.8	15.6	1.4
31日 (土)	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 きび砂糖 麩	豚肉 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー ホールコーン	せんべい お茶	519	17.4	13.7	1.4
平均						575	21.0	18.0	1.4

※土曜日の栄養価は含まれておりません。
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。

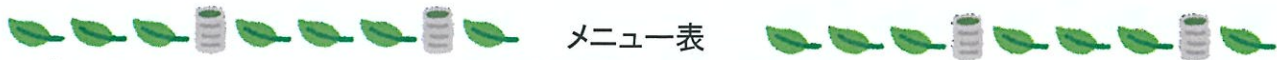


メニュー表

2025年05月

黒石太陽保育園 幼児食(1歳2歳)

日付	午前おやつ	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			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					
1日 (木)	おやつ	ご飯 焼肉風炒め 甘芋 味噌汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖 麩	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ	うどん 牛乳	541	18.8	17.1	1.7
2日 (金)	おやつ	ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油	鶏肉 豚肉	トマトケチャップ たまねぎ にんじん レーズン しょうが にんにく ブロッコリー	パンケーキ(ケーシロップ) 牛乳	532	20.6	18.8	1.3
 こどもの日お祝いメニュー♪ 										
7日 (水)	おやつ	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 高野豆腐と野菜の煮物 中華スープ(大根・ほうれん草)	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 三温糖 ごま油	鶏肉 豚肉 高野豆腐	たまねぎ トマトケチャップ にんじん いんげん だいこん ほうれん草	菜めしおにぎり 牛乳	465	16.3	11.9	1.2
8日 (木)	おやつ	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン 二色サラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 きび砂糖	赤魚 豚肉 油揚げ わかめ 味噌	しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	472	18.7	14.2	1.1
9日 (金)	おやつ	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き マカロニソテー カレービーンズ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 マカロニ 油 カレーウ	鶏肉 青のり 大豆 豚肉 味噌	トマトケチャップ たまねぎ にんじん グリーンピース	スイートポテト 牛乳	489	20.2	14.9	1.2
10日 (土)	おやつ	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ マヨネ	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ビスケット お茶	459	10.8	14.3	1.2
12日 (月)	おやつ	ご飯 豚肉とごぼうのうま煮 厚揚げの甘味噌焼き すまし汁(えのき・わかめ)	精白米 三温糖	豚肉 厚揚げ 味噌 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	509	19.4	21.5	1.0
13日 (火)	おやつ	中華飯 焼きかぼちゃ オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 油 きび砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ オレンジ	蒸しパン(ココア) 牛乳	468	12.9	11.0	1.2
14日 (水)	おやつ					ジャムサンド(いちご) 牛乳	139	5.4	4.7	0.2
15日 (木)	おやつ	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 人参しりしり もやしの信田和え すまし汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 ごま油 きび砂糖 麩	鶏肉 味噌 卵 油揚げ わかめ	にんじん もやし いんげん	ポテトのソフトクッキー 牛乳	440	18.0	14.5	1.0
16日 (金)	おやつ	大豆ミートのキーマカレー 彩りサラダ	精白米 カレーウ ごまドレッシング きび砂糖	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	りんごゼリー クラッカー 牛乳	440	13.0	10.6	1.1
17日 (土)	おやつ	ご飯 鶏肉の香味揚げ ジャーマンポテト 味噌汁(大根・人参)	精白米 片栗粉 油 じゃがいも	鶏肉 青のり 豚肉 味噌	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん	せんべい お茶	416	12.8	14.1	1.0
19日 (月)	おやつ	ご飯 とんかつ キャベツ添え 野菜の金平 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 パン粉 油 小麦粉 きび砂糖 三温糖 ごま	豚肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん ごぼう いんげん たまねぎ	トマトマカロニ 牛乳	468	17.3	14.9	1.0



メニュー表

2025年05月

黒石太陽保育園 幼児食(1歳2歳)

日付	午前おやつ	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			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					
20日 (火)	おやつ	焼きそば ブロッコリーサラダ わかめスープ	中華めん 三温糖 油 マヨレ アマニ油	豚肉 わかめ	キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	焼きおにぎり(大豆味噌) 牛乳	439	15.4	14.5	1.7
21日 (水)	おやつ	ご飯 さばの味噌かけ ひじきの煮付け 三色ナムル すまし汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 ごま油	さば 味噌 ひじき 鶏肉	にんじん だいこん ブロッコリー たまねぎ えのきたけ	鬼まんじゅう 牛乳	424	16.4	10.7	1.1
22日 (木)	おやつ	そぼろ丼 もやしのサラダ 味噌汁(大根・人参)	精白米 きび砂糖 油 三温糖 ごま 酢	卵 鶏肉 味噌	たまねぎ しょうが にんじん いんげん もやし きゅうり だいこん	パンケーキ(ブルーベリージャム) 牛乳	471	18.5	12.7	1.3
23日 (金)	おやつ	ご飯 照り焼きチキン 大豆のチリコンカン 味噌汁(もやし・ねぎ) バナナ	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖	鶏肉 大豆 豚肉 味噌	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが もやし ねぎ バナナ	もものヨーグルトがけ 牛乳	486	20.7	14.6	1.0
24日 (土)	おやつ	わかめうどん ポークウインナー いんげんのごまマヨ和え	うどん 天かす マヨレ ごま	わかめ 豚肉 ツナ	にんじん いんげん ホールコーン	ビスケット お茶	339	8.8	12.6	1.4
26日 (月)	おやつ	ご飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮付け 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 麩	豚肉 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ	きつねおにぎり 牛乳	501	17.8	14.4	1.1
27日 (火)	おやつ	ご飯 肉団子(ケチャップソース) 青のりポテト キャロットサラダ 野菜スープ	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 マヨレ アマニ油	合挽き肉 鶏肉 青のり ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん トマトケチャップ いんげん えのきたけ	抹茶と小倉のケーキ 牛乳	524	17.6	20.0	0.5
28日 (水)	おやつ	麻婆飯 もやしの和え物 オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん オレンジ	チーズマヨトースト 牛乳	451	16.6	12.9	1.5
29日 (木)	おやつ	ご飯 白身魚フライ 野菜と鶏レバーの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	精白米 パン粉 油 きび砂糖 片栗粉 マカロニ マヨレ	たら 鶏肉 油揚げ わかめ 味噌	にんじん もやし こら キャベツ	クッキー(ごま) 牛乳	508	17.6	17.7	1.2
30日 (金)	おやつ	カレーライス 野菜のごま風味サラダ	精白米 じゃがいも カレーウ きび砂糖 ごま	豚肉	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	445	11.4	11.8	1.1
31日 (土)	おやつ	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 きび砂糖 麩	豚肉 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー ホールコーン	せんべい お茶	433	14.5	11.3	1.3
平均							460	16.6	14.1	1.1

※土曜日の栄養価は含まれておりません。

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。

メニュー表

2025年05月

黒石太陽保育園 離乳食(完了期)

日付	午前おやつ	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			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		(kcal)	(g)	(g)	(g)
1日 (木)	おやつ	ご飯 焼肉風炒め 甘芋 味噌汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油 麩	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ	うどん 牛乳	422	14.6	14.1	0.6
2日 (金)	おやつ	ケチャップライス 照り焼きチキン ブロッコリー添え スープ(玉ねぎ・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 豚肉	トマトケチャップ たまねぎ にんじん レースン ブロッコリー	パンケーキ 牛乳	386	16.1	12.7	0.7
7日 (水)	おやつ	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢あん 高野豆腐と野菜の煮物 スープ(大根・ほうれん草)	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 三温糖	鶏肉 高野豆腐	たまねぎ トマトケチャップ にんじん いんげん だいこん ほうれん草	おにぎり(おかか) 牛乳	340	17.3	5.6	0.5
8日 (木)	おやつ	ご飯 白身魚の煮付け ビーフン 味噌汁(油揚げ・わかめ)	精白米 三温糖 ビーフン	かれい 豚肉 油揚げ わかめ 味噌	キャベツ にんじん	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	412	20.3	13.0	0.5
9日 (金)	おやつ	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 かつお節 味噌	トマトケチャップ ブロッコリー たまねぎ にんじん	スイートポテト 牛乳	343	13.3	9.9	0.4
10日 (土)	おやつ	カレーライス ブロッコリーサラダ 野菜スープ	精白米 じゃがいも カレールウ 片栗粉 マヨネーズ	豚肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれん草	せんべい お茶	284	6.8	6.5	0.6
12日 (月)	おやつ	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 豆腐と野菜の味噌煮 すまし汁(えのき・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉	豚肉 豆腐 味噌 わかめ	たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ	おはぎ(きなこ) 牛乳	429	16.4	13.3	0.5
13日 (火)	おやつ	中華飯 焼きかぼちゃ スープ(ほうれん草・人参) オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 油 きび砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ ほうれん草 オレンジ	蒸しパン(ココア) 牛乳	411	12.0	10.3	0.8
14日 (水)	おやつ	ご飯 サイコロバーグ(チース・ケチャップソース) 和風スパゲティ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 スパゲティ 油	鶏肉 チース ベーコン 油揚げ 味噌	にんじん トマトケチャップ ほうれん草 もやし	ジャムサンド(いちご) 牛乳	393	15.8	10.9	0.7
15日 (木)	おやつ	ご飯 鶏肉の味噌焼き 人参しりしり すまし汁(麩・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 麩	鶏肉 味噌 わかめ	にんじん いんげん	ポテトのソフトクッキー 牛乳	346	13.1	11.7	0.4
16日 (金)	おやつ	大豆ミートのキーマカレー 彩りサラダ スープ(ほうれん草)	精白米 カレールウ 片栗粉 マヨネーズ ごま	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ほうれん草	りんごゼリー せんべい 牛乳	365	11.0	9.8	0.7
17日 (土)	おやつ	ご飯 鶏肉の磯辺焼き ジャーマンポテト 味噌汁(大根・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 青のり 豚肉 味噌	たまねぎ だいこん にんじん	せんべい お茶	244	9.1	6.9	0.3
19日 (月)	おやつ	ご飯 鮭とキャベツのスープ煮 人参の煮物 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 ごま	さけ 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん いんげん たまねぎ	トマトパスタ 牛乳	364	18.1	11.7	0.6

メニュー表

2025年05月

黒石太陽保育園 離乳食(完了期)

日付	午前おやつ	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			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					
20日 (火)	おやつ	焼きうどん ブロッコリーサラダ わかめスープ	うどん 三温糖 油 マヨネーズ	豚肉 かつお節 わかめ	キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	焼きおにぎり(味噌) 牛乳	324	12.6	10.8	0.7
21日 (水)	おやつ	ご飯 白身魚の味噌煮 三色和え すまし汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 片栗粉 きび砂糖	かれい 味噌	だいこん にんじん ブロッコリー たまねぎ えのきたけ	さつま芋マッシュ 牛乳	308	17.0	5.0	0.5
22日 (木)	おやつ	そぼろ丼 もやしのサラダ 味噌汁(大根・人参)	精白米 油 三温糖 きび砂糖 ごま 酢	鶏肉 味噌	たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり だいこん	パンケーキ(ブルーベリージャム) 牛乳	381	13.9	9.9	0.7
23日 (金)	おやつ	ご飯 照り焼きチキン 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) バナナ	精白米 きび砂糖 片栗粉 ごま	鶏肉 味噌	ブロッコリー にんじん もやし ねぎ バナナ	もものヨーグルトがけ 牛乳	357	14.2	10.0	0.5
24日 (土)	おやつ	わかめうどん 鶏肉のケチャップ煮 いんげんのごまマヨ和え	うどん 片栗粉 きび砂糖 マヨネーズ ごま	わかめ 鶏肉 ツナ	にんじん トマトケチャップ いんげん ホールコーン	せんべい お茶	207	8.9	7.3	0.8
26日 (月)	おやつ	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 南瓜の煮付け 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 麩	豚肉 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん かぼちゃ	きつねおにぎり 牛乳	407	14.5	12.3	0.5
27日 (火)	おやつ	ご飯 サイコロバーグ(ケチャップソース) 青のりポテト 野菜スープ	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖	鶏肉 青のり	にんじん トマトケチャップ たまねぎ えのきたけ	おぐらケーキ 牛乳	417	13.8	13.6	0.2
28日 (水)	おやつ	麻婆飯 もやしの和え物 スープ(玉ねぎ・人参) オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ もやし にんじん オレンジ	チーズマヨトースト 牛乳	397	15.0	11.7	1.1
29日 (木)	おやつ	ご飯 白身魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	かれい 油揚げ わかめ 味噌	にんじん もやし ニラ キャベツ	クッキー(ごま) 牛乳	350	18.4	8.9	0.6
30日 (金)	おやつ	カレーライス 野菜のごま風味サラダ スープ(ほうれん草)	精白米 じゃがいも カレーウ 片栗粉 きび砂糖 ごま	豚肉	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー ほうれん草	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	354	9.6	9.2	0.7
31日 (土)	おやつ	ご飯 サイコロバーグ ペンネトマトソース 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 じゃがいも 片栗粉 ペンネ きび砂糖 麩	鶏肉 ツナ 味噌	にんじん トマトケチャップ たまねぎ	せんべい お茶	251	9.4	3.9	0.3
平均							375	14.8	10.7	0.6

※土曜日の栄養価は含まれておりません。
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。

メニュー表

2025年05月

黒石太陽保育園 離乳食(中後期)

日付	午前おやつ	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			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					
1日 (木)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 さつま芋マッシュ すまし汁(麩・ほうれん草)	精白米 片栗粉 さつまいも 麩	鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	うどん	216	10.0	0.7	0.1
2日 (金)	おやつ	混ぜご飯・粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 スープ(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉	ツナ 鶏肉	たまねぎ にんじん いんげん ブロッコリー	お粥(わかめ)	208	12.4	0.9	0.1
7日 (水)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉と豆腐のとりみ煮 パンプキンマッシュ スープ(大根・ほうれん草)	精白米 片栗粉	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん いんげん かぼちゃ だいこん ほうれん草	お粥(おかか)	217	10.7	1.3	0.1
8日 (木)	おやつ	軟飯・粥 白身魚のとりみ煮 ビーフン すまし汁(わかめ)	精白米 片栗粉 ビーフン	かれい 鶏肉 わかめ	キャベツ にんじん	お粥(青のり)	231	14.9	1.1	0.1
9日 (金)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉とマカロニのスープ煮 ブロッコリーのおかか煮 すまし汁(玉ねぎ・人参)	精白米 マカロニ 片栗粉	鶏肉 かつお節	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー	さつま芋マッシュ	214	10.6	0.9	0.1
10日 (土)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーのスープ煮 野菜スープ	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれん草	せんべい	173	9.8	0.7	0.1
12日 (月)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 豆腐とほうれん草のとりみ煮 すまし汁(わかめ)	精白米 片栗粉	鶏肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん ほうれん草	お粥(きなこ)	222	11.6	2.1	0.1
13日 (火)	おやつ	鶏肉と野菜のあんかけ丼 パンプキンマッシュ スープ(ほうれん草・人参) オレンジ	精白米 片栗粉	鶏肉	たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ ほうれん草 オレンジ	お粥(ひじき)	232	10.2	0.8	0.1
14日 (水)	おやつ	軟飯・粥 サイコロバーグ(チーズ) マカロニのスープ煮 すまし汁(玉ねぎ)	精白米 じゃがいも 片栗粉 マカロニ	鶏肉 チーズ	にんじん ほうれん草 たまねぎ	パン粥(さつま芋)	263	9.6	4.2	0.2
15日 (木)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉とじゃが芋のスープ煮 人参の煮物 すまし汁(麩・わかめ)	精白米 じゃがいも 片栗粉 麩	鶏肉 わかめ	ブロッコリー にんじん いんげん	お粥(のり)	214	10.3	0.7	0.1
16日 (金)	おやつ	大豆ミートと野菜のあんかけ丼 野菜のスープ煮 スープ(ほうれん草)	精白米 片栗粉	大豆ミート	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ ブロッコリー ほうれん草	お粥(わかめ)	209	6.2	0.5	0.1
17日 (土)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉と野菜のスープ煮 マッシュポテト すまし汁(大根・人参)	精白米 片栗粉 じゃがいも	鶏肉	ブロッコリー たまねぎ だいこん にんじん	せんべい	175	9.7	0.7	0.1
19日 (月)	おやつ	軟飯・粥 鮭とキャベツのスープ煮 人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ)	精白米 片栗粉 ごま	さけ	キャベツ にんじん いんげん たまねぎ	スープパスタ	258	12.3	5.7	0.1
20日 (火)	おやつ	野菜うどん パンプキンマッシュ ブロッコリーのスープ煮	うどん 片栗粉	鶏肉 かつお節	キャベツ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	お粥(青のり)	173	10.6	0.8	0.2
21日 (水)	おやつ	軟飯・粥 白身魚の煮物 野菜のスープ煮 すまし汁(玉ねぎ)	精白米 片栗粉	かれい	だいこん にんじん ブロッコリー たまねぎ	さつま芋マッシュ	203	10.9	0.9	0.1

メニュー表

2025年05月

黒石太陽保育園 離乳食(中後期)

日付	午前おやつ	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			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		(kcal)	(g)	(g)	(g)
22日 (木)	おやつ	鶏井 野菜のスープ煮 すまし汁(大根・人参)	精白米 片栗粉 じゃがいも	鶏肉	たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草 だいこん	お粥(きなこ)	242	11.2	1.2	0.1
23日 (金)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉と豆腐の煮物 野菜のスープ煮 すまし汁(ほうれん草) バナナ	精白米 片栗粉	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれん草 バナナ	ヨーグルト	210	12.3	2.7	0.1
24日 (土)	おやつ	わかめうどん 鶏肉と野菜の煮物 いんげんとツナのスープ煮	うどん 片栗粉 ごま	わかめ 鶏肉 ツナ	にんじん たまねぎ いんげん	せんべい	126	9.1	0.6	0.2
26日 (月)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 パンプキンマッシュ すまし汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 麩	鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん ほうれん草 かぼちゃ	お粥(のり)	213	10.0	0.8	0.1
27日 (火)	おやつ	軟飯・粥 サイコロバーグ マッシュポテト 野菜スープ	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 青のり	にんじん たまねぎ	お粥(おかか)	227	7.5	2.8	0.1
28日 (水)	おやつ	豆腐あんかけ丼 ブロッコリーのスープ煮 スープ(玉ねぎ・人参) オレンジ	精白米 片栗粉	豆腐 鶏肉	にんじん ほうれん草 ブロッコリー たまねぎ オレンジ	パン粥(チーズ)	228	11.0	3.1	0.2
29日 (木)	おやつ	軟飯・粥 白身魚と青菜の煮物 野菜とマカロニのスープ煮 すまし汁(わかめ)	精白米 片栗粉 マカロニ	かれい わかめ	ほうれん草 キャベツ にんじん	お粥(ひじき)	217	11.6	1.0	0.1
30日 (金)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 野菜の煮物 スープ(ほうれん草)	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー ほうれん草	お粥(青のり)	205	10.0	0.7	0.1
31日 (土)	おやつ	軟飯・粥 サイコロバーグ さつま芋マッシュ すまし汁(麩・玉ねぎ)	精白米 じゃがいも 片栗粉 さつまいも 麩	鶏肉	にんじん たまねぎ	せんべい	206	6.6	2.7	0.1
平均							220	10.7	1.6	0.1

※土曜日の栄養価は含まれておりません。
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。



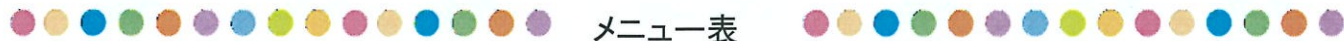
メニュー表



2025年05月

黒石太陽保育園 離乳食(初期)

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		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				
1日 (木)	つぶし粥 キャベツのペースト さつまいものペースト	精白米 片栗粉 さつまいも		キャベツ	69	1.3	0.1	0.0
2日 (金)	つぶし粥 玉ねぎと人参のペースト ブロッコリーのペースト	精白米 片栗粉		たまねぎ にんじん ブロッコリー	55	1.8	0.2	0.0
7日 (水)	つぶし粥 豆腐と野菜の煮物 パンプキンマッシュ	精白米 片栗粉	豆腐	たまねぎ にんじん かぼちゃ	64	2.1	0.7	0.0
8日 (木)	つぶし粥 白身魚のペースト 野菜のペースト	精白米 片栗粉	かれい	キャベツ にんじん	81	8.8	0.6	0.1
9日 (金)	つぶし粥 人参のペースト 麴と野菜のペースト	精白米 片栗粉 麴		にんじん ブロッコリー	60	2.2	0.3	0.0
10日 (土)	つぶし粥 野菜のペースト ブロッコリーのペースト	精白米 じゃがいも 片栗粉		たまねぎ にんじん ブロッコリー	55	1.9	0.2	0.0
12日 (月)	つぶし粥 玉ねぎと人参のペースト 豆腐とほうれん草のペースト	精白米 片栗粉	豆腐	たまねぎ にんじん ほうれん草	62	2.4	1.0	0.0
13日 (火)	つぶし粥 野菜のペースト パンプキンマッシュ	精白米 片栗粉		たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ	58	1.4	0.2	0.0
14日 (水)	つぶし粥 人参のペースト 麴と玉ねぎのペースト	精白米 片栗粉 麴		にんじん たまねぎ	60	1.8	0.2	0.0
15日 (木)	つぶし粥 野菜のペースト 人参のペースト	精白米 じゃがいも 片栗粉		ブロッコリー にんじん	59	1.6	0.1	0.0
16日 (金)	つぶし粥 野菜のペースト キャベツのペースト	精白米 片栗粉		たまねぎ にんじん キャベツ	51	1.3	0.1	0.0
17日 (土)	つぶし粥 じゃが芋のペースト 大根と人参のペースト	精白米 じゃがいも 片栗粉		だいこん にんじん	56	1.3	0.1	0.0
19日 (月)	つぶし粥 キャベツのペースト 人参のペースト	精白米 片栗粉		キャベツ にんじん	51	1.2	0.1	0.0
20日 (火)	つぶし粥 パンプキンマッシュ ブロッコリーのペースト	精白米 片栗粉		かぼちゃ ブロッコリー	58	2.0	0.3	0.0
21日 (水)	つぶし粥 白身魚のペースト 野菜のペースト	精白米 片栗粉	かれい	だいこん にんじん ブロッコリー	81	8.9	0.6	0.1
22日 (木)	つぶし粥 じゃが芋のペースト 大根と人参のペースト	精白米 じゃがいも 片栗粉		ほうれん草 だいこん にんじん	56	1.4	0.1	0.0
23日 (金)	つぶし粥 豆腐のペースト 玉ねぎと人参のペースト	精白米 片栗粉	豆腐	たまねぎ にんじん	67	2.7	1.2	0.0
24日 (土)	つぶし粥 人参のペースト 麴と玉ねぎのペースト	精白米 片栗粉 麴		にんじん たまねぎ	60	1.8	0.2	0.0
26日 (月)	つぶし粥 野菜のペースト パンプキンマッシュ	精白米 片栗粉		たまねぎ にんじん ほうれん草 かぼちゃ	60	1.5	0.2	0.0
27日 (火)	つぶし粥 じゃが芋のペースト 野菜のペースト	精白米 じゃがいも 片栗粉		たまねぎ にんじん	60	1.4	0.1	0.0
28日 (水)	つぶし粥 豆腐と野菜のペースト ブロッコリーのペースト	精白米 片栗粉	豆腐	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	65	3.3	1.3	0.0



メニュー表

2025年05月

黒石太陽保育園 離乳食(初期)

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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	(kcal)	(g)	(g)	(g)
29日 (木)	つぶし粥 白身魚と青菜のペースト キャベツと人参のペースト	精白米 片栗粉	かれい	ほうれん草 キャベツ にんじん	82	8.9	0.6	0.1
30日 (金)	つぶし粥 野菜のペースト 大根のペースト	精白米 じゃがいも 片栗粉		たまねぎ にんじん だいこん	52	1.2	0.1	0.0
31日 (土)	つぶし粥 さつま芋のペースト 麩と玉ねぎのペースト	精白米 さつまいも 片栗粉 麩		たまねぎ	79	1.9	0.2	0.0
平均					62	2.8	0.4	0.0

※土曜日の栄養価は含まれておりません。
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。