



メニュー表



2025年04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	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)
2日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え ビーフン 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 片栗粉 油 ビーフン ごま油	鶏肉 豚肉 味噌	しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん いんげん たまねぎ ほうれん草		456	18.5	16.6	1.1
3日 (木)	麻婆飯 焼きかぼちゃ 人参とアスパラのサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 油 きび砂糖 マヨネーズ	豆腐 豚肉 味噌 	たまねぎ しょうが にんにく こら かぼちゃ にんじん アスパラガス		426	12.8	9.6	1.4
4日 (金)	ご飯 すき煮 野菜の醤油マヨ和え 味噌汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 マヨネーズ 麩	豚肉 豆腐 味噌	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー えのきたけ	スイートポテト 牛乳	605	21.8	20.4	1.4
7日 (月)	ピラフ 牛肉入りコロッケ 野菜とツナのサラダ わかめスープ	精白米 カレーウ じゃがいも パン粉 ごま油 きび砂糖	鶏肉 牛肉 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん トマトケチャップ キャベツ	ちんすこう(ココア) 牛乳	560	15.1	19.2	1.1
8日 (火)	ご飯 デミタマトチキン ブロッコリー添え 和風スパゲティ 味噌汁(白菜・人参)	精白米 ハヤシルウ スパゲティ 油	鶏肉 ベーコン 味噌	たまねぎ ブロッコリー にんじん ほうれん草 はくさい	のりおにぎり 牛乳	575	23.6	16.8	1.6
9日 (水)	カレーライス もやしとほうれん草のサラダ マスカットゼリー	精白米 じゃがいも カレーウ きび砂糖 油 酢 マスカットゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草	もものヨーグルトがけ 牛乳	611	16.5	15.4	1.5
10日 (木)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 金平にんじん マカロニサラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ アミノ油	赤魚 味噌 油揚げ わかめ	にんじん だいこん キャベツ ホールコーン たまねぎ	ピザ風トースト 牛乳	561	24.5	15.1	1.5
11日 (金)	ご飯 豚肉の生姜炒め 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 麩	豚肉 高野豆腐 味噌	たまねぎ にんじん しょうが いんげん えのきたけ	蒸しパン(さつま芋) 牛乳	592	22.9	19.0	1.4
12日 (土)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 野菜のマヨ和え 味噌汁(豆腐・ほうれん草)	精白米 片栗粉 油 マヨネーズ	鶏肉 青のり 豆腐 味噌	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん ほうれん草	せんべい お茶	481	17.4	17.7	1.1
14日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) パンブキンマッシュ 春雨サラダ 野菜スープ	精白米 きび砂糖 片栗粉 はるさめ 酢 ごま油	合挽き肉 鶏肉	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ にんじん きゅうり	クッキー(レーズン) 牛乳	646	25.2	21.5	1.3
15日 (火)	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー添え じゃが芋のカレー炒め 味噌汁(油揚げ・白菜)	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも カレーウ	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	ブロッコリー たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい	お好み焼き 牛乳	598	24.6	20.3	1.6
16日 (水)	ご飯 回鍋肉 厚揚げの煮物 中華スープ(もやし・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 味噌 厚揚げ わかめ	にんじん キャベツ いんげん もやし	チーズおかかおにぎり 牛乳	630	24.7	22.5	1.2



メニュー表



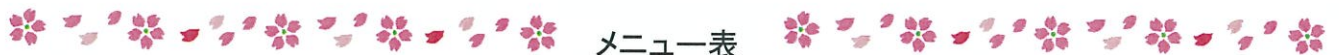
2025年04月

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					
17日 (木)	ご飯 白身魚フライ キャベツ添え 大豆のチリコンカン 味噌汁(麩・えのき)	精白米 パン粉 油 きび砂糖 三温糖 麩	たら 大豆 豚肉 鶏肉 味噌	キャベツ 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 グリーンピース えのきたけ	パンケーキ(ココア) 牛乳	570	21.8	17.2	1.3
18日 (金)	中華飯 甘芋 オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい オレンジ 	りんごゼリー クラッカー 牛乳	565	14.2	14.0	1.6
19日 (土)	わかめうどん ポークウインナー ブロッコリーとツナのサラダ	うどん 天かす マヨネーズ	わかめ 豚肉 ツナ	にんじん ブロッコリー	ビスケット お茶	376	10.5	12.5	1.6
21日 (月)	ふりかけご飯(さかな) 豚肉のハンバーグソース炒め 青のりポテト 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖 じゃがいも 油	お魚ふりかけ 豚肉 青のり 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん	お麩ラスク(メープル) 牛乳	671	22.7	26.7	1.3
22日 (火)	たけのこ入り炊き込みご飯 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(大根・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 ごま	油揚げ 鶏肉 味噌 わかめ 	にんじん たけのこ ごぼう いんげん だいこん	ジャムサンド(いちご) 牛乳	575	24.2	16.8	1.6
旬の食材「たけのこ」メニュー♪ 									
23日 (水)	焼きそば チーズ入りサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし) バナナ	中華めん 三温糖 油 マヨネーズ アマニ油	豚肉 チーズ 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん ブロッコリー もやし バナナ	だし天おにぎり 牛乳	566	19.7	20.3	1.9
24日 (木)	ご飯 とんかつ 人参しりしり もやしのサラダ 味噌汁(白菜・えのき)	精白米 パン粉 油 小麦粉 三温糖 ごま油 きび砂糖	豚肉 ツナ 味噌	にんじん もやし きゅうり はくさい えのきたけ	コーンマヨパン 牛乳	613	22.4	21.8	1.6
25日 (金)	キーマカレー キャベツとほうれん草のサラダ ピーチゼリー	精白米 カレーウ きび砂糖 ピーチゼリー	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	パンケーキ (黄桃・ホイップ添え) 牛乳	637	19.2	17.9	1.7
26日 (土)	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 麩	豚肉 わかめ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー	せんべい お茶	513	17.1	13.7	1.4
28日 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ナポリタン風スパ 白菜のサラダ 野菜スープ	精白米 片栗粉 油 スパゲッティ きび砂糖 酢	鶏肉 豆腐	たまねぎ トマトケチャップ はくさい にんじん	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	524	19.4	13.9	1.3
30日 (水)	ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮付け 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油	さば ひじき 鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん いんげん だいこん ブロッコリー たまねぎ	クッキー(きなこ) 牛乳	526	21.8	18.2	1.5
平均						575	20.7	18.1	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。



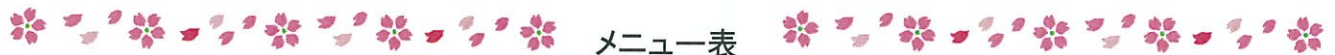
メニュー表

2025年04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					
17日 (木)	おやつ	ご飯 白身魚フライ キャベツ添え 大豆のチリコンカン 味噌汁(麩・えのき)	精白米 パン粉 油 きび砂糖 三温糖 麩	たら 大豆 豚肉 鶏肉 味噌	キャベツ 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 グリーンピース えのきたけ	パンケーキ(ココア) 牛乳	503	19.5	15.5	1.1
18日 (金)	おやつ	中華飯 甘芋 オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい オレンジ 	りんごゼリー クラッカー 牛乳	463	11.1	11.3	1.1
19日 (土)	おやつ	わかめうどん ポークウインナー ブロッコリーとツナのサラダ	うどん 天かす マヨネーズ	わかめ 豚肉 ツナ	にんじん ブロッコリー	ビスケット お茶	334	9.3	12.0	1.3
21日 (月)	おやつ	ふりかけご飯(さかな) 豚肉のハーブキューソース炒め 青のりポテト 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖 じゃがいも 油	お魚ふりかけ 豚肉 青のり 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん	お麩ラスク(メープル) 牛乳	553	18.2	21.0	1.0
22日 (火)	おやつ	たけのこ入り炊き込みご飯 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(大根・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 ごま	油揚げ 鶏肉 味噌 わかめ 	にんじん たけのこ ごぼう いんげん だいこん	ジャムサンド(いちご) 牛乳	432	17.6	12.5	1.2
旬の食材「たけのこ」メニュー♪  										
23日 (水)	おやつ	焼きそば チーズ入りサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし) バナナ	中華めん 三温糖 油 マヨネーズ アマニ油	豚肉 チーズ 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん ブロッコリー もやし バナナ	だし天おにぎり 牛乳	464	16.2	16.1	1.6
24日 (木)	おやつ	ご飯 とんかつ 人参しりしり もやしのサラダ 味噌汁(白菜・えのき)	精白米 パン粉 油 小麦粉 三温糖 ごま油 きび砂糖	豚肉 ツナ 味噌	にんじん もやし きゅうり はくさい えのきたけ	コーンマヨパン 牛乳	501	17.8	16.9	1.2
25日 (金)	おやつ	キーマカレー キャベツとほうれん草のサラダ オレンジ	精白米 カレーウ きび砂糖	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 オレンジ	パンケーキ (黄桃・ホイップ添え) 牛乳	484	14.5	13.0	1.3
26日 (土)	おやつ	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 麩	豚肉 わかめ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー	せんべい お茶	428	14.2	11.3	1.3
28日 (月)	おやつ	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ナポリタン風スパ 白菜のサラダ 野菜スープ	精白米 片栗粉 油 スパゲッティ きび砂糖 酢	鶏肉 豆腐	たまねぎ トマトケチャップ はくさい にんじん	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	439	15.6	11.2	1.1
30日 (水)	おやつ	ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮付け 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油	さば ひじき 鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん いんげん だいこん ブロッコリー たまねぎ	クッキー(きなこ) 牛乳	418	17.1	14.4	1.3
平均							461	16.2	14.2	1.2

※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04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	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)
2日 (水)		ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え ビーフン 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 片栗粉 油 ビーフン ごま油	鶏肉 味噌	しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん いんげん たまねぎ ほうれん草		357	14.1	12.2	0.8
3日 (木)		麻婆飯 焼きかぼちゃ 人参とアスパラのサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 油 きび砂糖 マヨレ	豆腐 豚肉 味噌 	たまねぎ しょうが にんにく ニラ かぼちゃ にんじん アスパラガス		347	10.2	8.2	1.1
4日 (金)		ご飯 すき煮 野菜の醤油マヨ和え 味噌汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 マヨレ 麩	豚肉 豆腐 味噌	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー えのきたけ	スイートポテト 牛乳	478	17.5	16.5	1.3
7日 (月)	おやつ	ピラフ 牛肉入りコロッケ 野菜とツナのサラダ わかめスープ	精白米 カールウ じゃがいも パン粉 ごまトレッシング きび砂糖	鶏肉 牛肉 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん トマトケチャップ キャベツ	ちんすこう(ココア) 牛乳	480	12.3	16.5	1.0
8日 (火)	おやつ	ご飯 デミトマチキン ブロッコリー添え 和風スパゲティ 味噌汁(白菜・人参)	精白米 ハヤシルウ スパゲティ 油	鶏肉 ベーコン 味噌	たまねぎ ブロッコリー にんじん ほうれん草 はくさい	のりおにぎり 牛乳	459	18.5	13.1	1.3
9日 (水)	おやつ	カレーライス もやしとほうれん草のサラダ オレンジ	精白米 じゃがいも カールウ きび砂糖 油 酢	豚肉	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 オレンジ	もものヨーグルトがけ 牛乳	466	12.8	11.3	1.1
10日 (木)	おやつ	ご飯 赤魚の白味噌焼き 金平にんじん マカロニサラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 ごま ごま油 マカロニ マヨレ アマニ油	赤魚 味噌 油揚げ わかめ	にんじん だいこん キャベツ ホールコーン たまねぎ	ピザ風トースト 牛乳	432	18.1	11.7	1.1
11日 (金)	おやつ	ご飯 豚肉の生姜炒め 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 麩	豚肉 高野豆腐 味噌	たまねぎ にんじん しょうが いんげん えのきたけ	蒸しパン(さつま芋) 牛乳	490	18.8	15.3	1.2
12日 (土)	おやつ	ご飯 鶏肉の香味揚げ 野菜のマヨ和え 味噌汁(豆腐・ほうれん草)	精白米 片栗粉 油 マヨレ	鶏肉 青のり 豆腐 味噌	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん ほうれん草	せんべい お茶	390	12.9	13.2	0.9
14日 (月)	おやつ	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) パンプキンマッシュ 春雨サラダ 野菜スープ	精白米 きび砂糖 片栗粉 はるさめ 酢 ごま油	合挽き肉 鶏肉	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ にんじん きゅうり	クッキー(レーズン) 牛乳	467	15.9	13.1	1.0
15日 (火)	おやつ	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー添え じゃが芋のカレー炒め 味噌汁(油揚げ・白菜)	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも カールウ	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	ブロッコリー たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい	お好み焼き 牛乳	481	19.3	15.6	1.3
16日 (水)	おやつ	ご飯 回鍋肉 厚揚げの煮物 中華スープ(もやし・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 味噌 厚揚げ わかめ	にんじん キャベツ いんげん もやし	チーズおかかおにぎり 牛乳	515	20.2	18.9	1.0



メニュー表



2025年04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					
2日 (水)		ご飯 照り焼きチキン ビーフン 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 きび砂糖 片栗粉 ビーフン	鶏肉 豚肉 味噌	キャベツ にんじん いんげん たまねぎ ほうれん草		234	10.0	7.1	0.3
3日 (木)		麻婆飯 焼きかぼちゃ 野菜スープ	精白米 三温糖 片栗粉 油 きび砂糖	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ こら かぼちゃ にんじん		280	8.6	5.8	0.8
4日 (金)		ご飯 すき煮 野菜の醤油マヨ和え 味噌汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 マヨレ 麩	豚肉 豆腐 味噌	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー えのきたけ	スイートポテト 牛乳	392	14.2	13.8	0.7
7日 (月)	おやつ	ピラフ じゃがバター 野菜とツナのサラダ わかめスープ	精白米 じゃがいも バター マヨレ ごま	鶏肉 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん トマトケチャップ キャベツ	ちんすこう(ココア) 牛乳	394	10.7	14.2	0.4
8日 (火)	おやつ	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 和風スパゲティ 味噌汁(白菜・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉 スパゲティ 油	鶏肉 ベーコン 味噌	トマトケチャップ にんじん ほうれん草 はくさい	おにぎり(のり) 牛乳	358	13.4	9.5	0.5
9日 (水)	おやつ	カレーライス もやしとほうれん草のサラダ スープ(玉ねぎ) オレンジ	精白米 じゃがいも カレーウ 片栗粉 きび砂糖 油 酢	豚肉	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 オレンジ	もものヨーグルトがけ 牛乳	412	11.4	10.7	0.8
10日 (木)	おやつ	ご飯 白身魚の味噌煮 金平にんじん すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 片栗粉 三温糖 ごま	かれい 味噌 油揚げ わかめ	にんじん だいこん たまねぎ	ピザ風トースト 牛乳	352	20.4	8.2	0.8
11日 (金)	おやつ	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 麩	豚肉 高野豆腐 味噌	たまねぎ にんじん いんげん えのきたけ	さつま芋マッシュ 牛乳	371	13.7	11.7	0.5
12日 (土)	おやつ	ご飯 鶏肉の磯辺焼き 野菜のマヨ和え 味噌汁(豆腐・ほうれん草)	精白米 きび砂糖 片栗粉 マヨレ	鶏肉 青のり 豆腐 味噌	ブロッコリー にんじん ほうれん草	せんべい お茶	226	9.3	6.4	0.3
14日 (月)	おやつ	ご飯 サイコロバーグ(ケチャップソース) パンプキンマッシュ 野菜スープ	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖	鶏肉	にんじん トマトケチャップ かぼちゃ たまねぎ	クッキー(レーズン) 牛乳	361	12.6	9.4	0.4
15日 (火)	おやつ	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリーサラダ 味噌汁(油揚げ・白菜)	精白米 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 油揚げ 味噌	ブロッコリー にんじん はくさい	豆腐とひじきのおやき 牛乳	325	14.9	10.4	0.4
16日 (水)	おやつ	ご飯 回鍋肉 豆腐と野菜の煮物 スープ(もやし・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉	豚肉 味噌 豆腐 わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ いんげん もやし	チーズおかかおにぎり 牛乳	414	16.5	14.0	0.5
17日 (木)	おやつ	ご飯 白身魚の煮付け キャベツのサラダ 味噌汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 麩	かれい 味噌	キャベツ にんじん えのきたけ	パンケーキ(ココア) 牛乳	333	18.6	6.5	0.7
18日 (金)	おやつ	中華飯 甘芋 スープ(ほうれん草・人参) オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 さつまいも 油・きび砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草 オレンジ	りんごゼリー せんべい 牛乳	378	9.6	8.4	0.7



メニュー表



2025年04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					
19日 (土)	おやつ	わかめうどん 鶏肉と野菜の味噌煮 ブロッコリーとツナのサラダ	うどん 片栗粉 きび砂糖 マヨレ	わかめ 鶏肉 味噌 ツナ	にんじん かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー	せんべい お茶	205	12.8	2.8	0.8
21日 (月)	おやつ	ご飯 豚肉のトマト煮 青のりポテト 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも	豚肉 青のり 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん	おにぎり(わかめ) 牛乳	406	13.5	12.5	0.4
22日 (火)	おやつ	人参ご飯 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(大根・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 ごま	油揚げ 鶏肉 味噌 わかめ	にんじん ごぼう いんげん だいこん	ジャムサンド(いちご) 牛乳	350	13.6	9.8	0.8
23日 (水)	おやつ	焼きうどん チーズ入りサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし) バナナ	うどん 三温糖 マヨレ	豚肉 かつお節 チーズ 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん ブロッコリー もやし バナナ	おにぎり(青のり) 牛乳	326	12.9	10.4	0.5
24日 (木)	おやつ	ご飯 鶏肉とさつま芋の煮物 人参しりしり 味噌汁(白菜・えのき)	精白米 さつまいも 三温糖 片栗粉	鶏肉 ツナ 味噌	たまねぎ いんげん にんじん はくさい えのきたけ	コーンマヨパン 牛乳	360	16.0	7.7	0.6
25日 (金)	おやつ	キーマカレー キャベツとほうれん草のサラダ スープ(豆腐・玉ねぎ) オレンジ	精白米 カレールウ 片栗粉 きび砂糖	豚肉 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 オレンジ	パンケーキ 牛乳	409	13.1	11.5	0.8
26日 (土)	おやつ	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 麩	豚肉 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー	せんべい お茶	302	10.6	7.4	0.5
28日 (月)	おやつ	ご飯 サイコロバーグ ナポリタン風スパ 野菜スープ	精白米 じゃがいも 片栗粉 スパゲッティ きび砂糖	鶏肉	にんじん たまねぎ トマトケチャップ はくさい	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	328	12.3	7.3	0.5
30日 (水)	おやつ	ご飯 鮭と青菜のスープ煮 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 マヨレ ごま	さけ 油揚げ 味噌	ほうれん草 だいこん にんじん ブロッコリー たまねぎ	クッキー(きなこ) 牛乳	393	18.2	15.3	0.5
平均							358	13.7	10.2	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04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					
2日 (水)		軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 ビーフン すまし汁(わかめ)	精白米 片栗粉 ビーフン	鶏肉 ツナ わかめ	ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん いんげん		162	9.7	0.7	0.1
3日 (木)		豆腐あんかけ丼 パンプキンマッシュ 野菜スープ	精白米 片栗粉	豆腐 鶏肉	にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ		180	8.2	1.7	0.1
4日 (金)		軟飯・粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 野菜のスープ煮 すまし汁(麩・ほうれん草)	精白米 片栗粉 麩	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	さつま芋マッシュ	194	9.4	0.7	0.1
7日 (月)	おやつ	混ぜご飯・粥 マッシュポテト 野菜とツナのスープ煮 わかめスープ	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ	お粥(きなこ)	205	6.2	1.9	0.1
8日 (火)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉とさつま芋の煮物 マカロニのスープ煮 すまし汁(白菜・人参)	精白米 さつまいも 片栗粉 マカロニ	鶏肉	ブロッコリー にんじん ほうれん草 はくさい	お粥(のり)	240	10.9	0.8	0.1
9日 (水)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのおかか煮 スープ(玉ねぎ) オレンジ	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 かつお節	たまねぎ にんじん ブロッコリー オレンジ	ヨーグルト	200	11.7	2.2	0.1
10日 (木)	おやつ	軟飯・粥 白身魚のとりみ煮 人参と大根の煮物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 片栗粉 ごま	かれい わかめ	にんじん だいこん たまねぎ	パン粥(チーズ)	208	12.4	2.2	0.2
11日 (金)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 豆腐のとりみ煮 すまし汁(麩・ほうれん草)	精白米 片栗粉 麩	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草	さつま芋マッシュ	212	10.8	1.8	0.1
12日 (土)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 野菜のスープ煮 すまし汁(豆腐・ほうれん草)	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 豆腐	たまねぎ ブロッコリー にんじん ほうれん草	せんべい	178	10.2	1.0	0.1
14日 (月)	おやつ	軟飯・粥 サイコロバーグ パンプキンマッシュ 野菜スープ	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉	にんじん かぼちゃ たまねぎ	お粥(わかめ)	230	7.4	2.9	0.1
15日 (火)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉とマカロニのスープ煮 ブロッコリーの煮物 すまし汁(白菜)	精白米 マカロニ 片栗粉	鶏肉	たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー にんじん はくさい	お粥(ひじき)	217	10.9	0.9	0.1
16日 (水)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉とキャベツの煮物 豆腐と野菜の煮物 スープ(わかめ)	精白米 片栗粉	鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ いんげん	お粥(おかか)	215	11.0	1.6	0.1
17日 (木)	おやつ	軟飯・粥 白身魚のとりみ煮 キャベツのスープ煮 すまし汁(麩・ほうれん草)	精白米 片栗粉 麩	かれい	キャベツ にんじん ほうれん草	マッシュポテト	182	11.0	0.8	0.1
18日 (金)	おやつ	野菜あんかけ丼 さつま芋マッシュ スープ(ほうれん草・人参) オレンジ	精白米 片栗粉 さつまいも	鶏肉	たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草 オレンジ	お粥(のり)	245	10.0	0.7	0.1
19日 (土)	おやつ	わかめうどん 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーとツナのスープ煮	うどん 片栗粉	わかめ 鶏肉 ツナ	にんじん かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー	せんべい	140	9.9	0.6	0.2

メニュー表

2025年04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					
21日 (月)	おやつ	軟飯・粥 豆腐チャンプル マッシュポテト すまし汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 じゃがいも	豆腐 鶏肉 青のり	たまねぎ ほうれん草 にんじん	お粥(わかめ)	216	10.7	1.2	0.1
22日 (火)	おやつ	人参混ぜご飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 マカロニのスープ煮 すまし汁(大根・わかめ)	精白米 片栗粉 マカロニ	鶏肉 わかめ	にんじん たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー だいこん	パン粥(きなこ)	217	11.8	1.7	0.1
23日 (水)	おやつ	野菜うどん ブロッコリーとチーズのスープ煮 バナナ	うどん 片栗粉	鶏肉 かつお節 チーズ	キャベツ にんじん ブロッコリー バナナ	お粥(青のり)	178	10.6	0.9	0.2
24日 (木)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉とさつまいもの煮物 人参とツナの煮物 すまし汁(白菜)	精白米 さつまいも 片栗粉	鶏肉 ツナ	たまねぎ いんげん にんじん はくさい	お粥(のり)	223	10.1	0.7	0.1
25日 (金)	おやつ	軟飯・粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツとほうれん草の煮物 スープ(豆腐・玉ねぎ) オレンジ	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 オレンジ	パンプキンマッシュ	200	10.5	1.0	0.1
26日 (土)	おやつ	鶏丼 ブロッコリーおかか煮 すまし汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 麩	鶏肉 かつお節 わかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー	せんべい	191	10.2	0.7	0.1
28日 (月)	おやつ	軟飯・粥 サイコロバーグ パンプキンマッシュ 野菜スープ	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉	にんじん かぼちゃ はくさい たまねぎ	お粥(ひじき)	231	7.5	2.9	0.1
30日 (水)	おやつ	軟飯・粥 鮭と青菜のトロみ煮 野菜の煮物 すまし汁(玉ねぎ)	精白米 片栗粉	さけ	ほうれん草 だいこん にんじん ブロッコリー たまねぎ	お粥(きなこ)	257	12.1	6.0	0.1
平均							210	10.1	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。