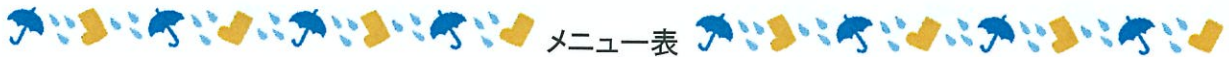


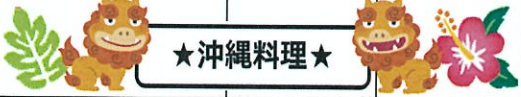
2025年06月 黒石太陽保育園 幼児食(3歳4歳5歳)

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					
2日 (月)	ふりかけご飯(さかな) すき煮 甘芋 味噌汁(大根・人参)	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖	お魚ふりかけ 豚肉 豆腐 味噌	たまねぎ にんじん だいこん	パンケーキ(ココア) 牛乳	680	23.5	21.3	1.7
3日 (火)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 春雨の和え物 すまし汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油 アミノ油	赤魚 味噌 高野豆腐	にんじん たまねぎ いんげん ホールコーン ほうれん草 えのきたけ	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	526	22.2	16.7	1.1
4日 (水)	ビビンバ丼 スティックきゅうり わかめスープ	精白米 三温糖 きび砂糖 マヨレ ごま油	鶏肉 豚肉 味噌 卵 わかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	ハッシュドポテト 牛乳	543	19.5	17.8	1.3
よくかんでたべよう♪かみかみメニュー 									
5日 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き(のり風味) ブロッコリー添え 金平にんじん 味噌汁(麩・えのき)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 麩	鶏肉 のり 油揚げ 味噌	ブロッコリー にんじん だいこん えのきたけ	トマトマカロニ 牛乳	536	23.7	16.9	1.5
6日 (金)	大豆ミートのスパゲティ チーズ入りサラダ 青りんごゼリー	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 青りんごゼリー	大豆ミート 鶏肉 牛肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ	菜めしおにぎり 牛乳	514	18.1	12.8	1.9
7日 (土)	チャーハン いんげんのごまマヨ和え スープ(豆腐・玉ねぎ)	精白米 ごま油 マヨレ ごま	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん	ビスケット お茶	404	9.1	13.8	1.5
9日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え カレービーンズ 野菜スープ	精白米 片栗粉 カレールー	合挽き肉 鶏肉 大豆 豚肉	たまねぎ ブロッコリー にんじん	クッキー(ごま) 牛乳	635	28.2	24.0	1.4
10日 (火)	ハヤシライス 彩りサラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルー きび砂糖 油 酢	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー パプリカ	あじさいゼリー クラッカー 牛乳	619	17.5	18.8	1.9
11日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き ひじきの煮付け 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま	鶏肉 ひじき 油揚げ 味噌	しょうが にんじん キャベツ えのきたけ	蒸しパン(かぼちゃ) 牛乳	565	23.8	16.9	1.6
12日 (木)	ご飯 回鍋肉 青のりポテト スープ(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油	豚肉 味噌 青のり	にんじん キャベツ もやし ねぎ	うどん 牛乳	603	22.2	20.2	1.8
13日 (金)	麻婆飯 人参のおかか和え 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 かつお節	たまねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり オレンジ	のりチーズトースト 牛乳	622	23.3	18.2	1.9
14日 (土)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ビーフン 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 油 ビーフン ごま油 麩	鶏肉 ツナ 味噌	しょうが にんにく キャベツ にんじん いんげん たまねぎ	せんべい お茶	488	17.0	16.2	1.3
16日 (月)	ピラフ 照り焼き肉団子 コールスローサラダ わかめスープ	精白米 カレールー 片栗粉 マヨレ きび砂糖 酢	豚肉 合挽き肉 鶏肉 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 きゅうり	中華ポテト 牛乳	650	20.1	24.6	1.2

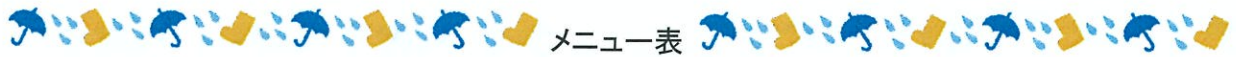


2025年06月

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 (火)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き マカロニソテー 野菜のごま和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 きび砂糖 マカロニ ごま	鶏肉 青のり 油揚げ 味噌	トマトケチャップ だいこん にんじん ブロッコリー たまねぎ	パンケーキ(ケーキシロップ) 牛乳	554	23.1	16.8	1.6
18日 (水)	タコライス 野菜スープ マスカットゼリー	精白米 きび砂糖 片栗粉 マスカットゼリー	鶏肉 豚肉 チーズ	トマトケチャップ トマト レタス もやし えのきたけ	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	641	21.8	20.1	1.0
 ★沖縄料理★									
19日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの煮物 もやしの和え物 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖	さば 厚揚げ 味噌	いんげん もやし にんじん たまねぎ	おぐらチーズクラッカー 牛乳	562	25.2	21.6	1.6
20日 (金)	たぬきうどん 牛肉入りコロッケ キャベツのサラダ	うどん 天かす じゃがいも パン粉 マヨネーズ アミノ油	かまぼこ わかめ 牛肉	ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん	焼きおにぎり(大豆味噌) 牛乳	538	15.1	15.0	2.4
21日 (土)	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩・大根)	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 ブロッコリー だいこん	ビスケット お茶	522	17.8	13.4	1.3
23日 (月)	ご飯 肉団子(ケチャップソース) マカロニサラダ 野菜スープ	精白米 きび砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	合挽き肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん トマトケチャップ きゅうり	さつま芋ケーキ 牛乳	619	20.9	23.2	0.8
24日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 人参しりしり 野菜のおかか和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	精白米 三温糖 ごま油 きび砂糖	鶏肉 味噌 卵 かつお節 油揚げ わかめ	にんじん キャベツ ブロッコリー	プリン カル鉄ココアスティック 牛乳	583	24.0	19.8	1.6
25日 (水)	キーマカレー もやしのごま風味サラダ バナナ	精白米 カレー ごまドレッシング きび砂糖	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん もやし バナナ	かえるさんクッキー 牛乳	628	18.9	18.4	1.6
26日 (木)	ご飯 白身魚フライ 大豆のチリコンカン 春雨サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 パン粉 油 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油 麩	たら 大豆 豚肉 鶏肉 わかめ 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 にんじん きゅうり	ジャムサンド(ブルーベリー) 牛乳	614	23.0	17.2	1.5
27日 (金)	ご飯 肉じゃが 野菜入り玉子焼き 味噌汁(油揚げ・えのき) オレンジ	精白米 じゃがいも 三温糖 きび砂糖 油	豚肉 卵 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ オレンジ	チーズおかかおにぎり 牛乳	604	22.1	18.0	1.5
28日 (土)	中華飯 焼きかぼちゃ わかめスープ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 油 きび砂糖	豚肉 わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ	せんべい お茶	477	11.1	9.7	2.0
30日 (月)	ご飯 とんかつ ブロッコリー添え ジャーマンポテト 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 パン粉 油 小麦粉 じゃがいも	豚肉 ベーコン 味噌	ブロッコリー たまねぎ にんじん	お麩ラスク(ココア) 牛乳	646	23.1	26.0	1.0
平均						594	21.8	19.2	1.5

※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。

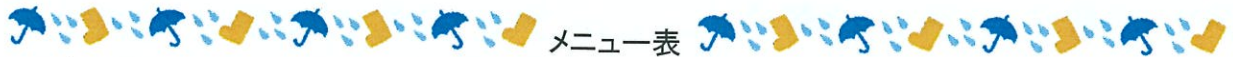


メニュー表

2025年06月

黒石太陽保育園 幼児食(1歳2歳)

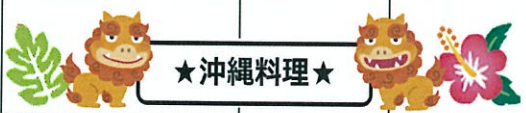
日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		(kcal)	(g)	(g)	(g)
2日 (月)	ふりかけご飯(さかな) すき煮 甘芋 味噌汁(大根・人参)	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖	お魚ふりかけ 豚肉 豆腐 味噌	たまねぎ にんじん だいこん	パンケーキ(ココア) 牛乳	572	19.4	17.4	1.5
3日 (火)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 春雨の和え物 すまし汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油 アミノ油	赤魚 味噌 高野豆腐	にんじん たまねぎ いんげん ホールコーン ほうれん草 えのきたけ	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	422	17.4	12.7	1.0
4日 (水)	ビビンバ丼 スティックきゅうり わかめスープ	精白米 三温糖 きび砂糖 マヨレ ごま油	鶏肉 豚肉 味噌 卵 わかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	ハッシュドポテト 牛乳	420	14.8	13.8	1.0
よくかんでたべよう♪かみかみメニュー									
5日 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き(のり風味) ブロッコリー添え 金平にんじん 味噌汁(麩・えのき)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 麩	鶏肉 のり 油揚げ 味噌	ブロッコリー にんじん だいこん えのきたけ	トマトマカロニ 牛乳	424	18.6	13.2	1.2
6日 (金)	大豆ミートのスパゲティ チーズ入りサラダ オレンジ	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ	大豆ミート 鶏肉 牛肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ オレンジ	菜めしおにぎり 牛乳	430	16.0	11.5	1.7
7日 (土)	チャーハン いんげんのごまマヨ和え スープ(豆腐・玉ねぎ)	精白米 ごま油 マヨレ ごま	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん	ビスケット お茶	361	7.8	13.5	1.2
9日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え カレービーンズ 野菜スープ	精白米 片栗粉 カレールー	合挽き肉 鶏肉 大豆 豚肉	たまねぎ ブロッコリー にんじん	クッキー(ごま) 牛乳	448	18.8	15.4	1.1
10日 (火)	ハヤシライス 彩りサラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ きび砂糖 油 酢	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー パプリカ	あじさいゼリー クラッカー 牛乳	475	13.5	14.0	1.4
11日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き ひじきの煮付け 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま	鶏肉 ひじき 油揚げ 味噌	しょうが にんじん キャベツ えのきたけ	蒸しパン(かぼちゃ) 牛乳	452	18.8	13.2	1.3
12日 (木)	ご飯 回鍋肉 青のりポテト スープ(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油	豚肉 味噌 青のり	にんじん キャベツ もやし ねぎ	うどん 牛乳	495	17.9	16.8	1.4
13日 (金)	麻婆飯 人参のおかか和え 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 かつお節	たまねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり オレンジ	のりチーズトースト 牛乳	446	16.4	12.9	1.5
14日 (土)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ビーフン 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 油 ビーフン ごま油 麩	鶏肉 ツナ 味噌	しょうが にんにく キャベツ にんじん いんげん たまねぎ	せんべい お茶	388	12.6	11.8	1.0
16日 (月)	ピラフ 照り焼き肉団子 コールスローサラダ わかめスープ	精白米 カレールー 片栗粉 マヨレ きび砂糖 酢	豚肉 合挽き肉 鶏肉 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 きゅうり	中華ポテト 牛乳	559	17.8	22.4	1.1



メニュー表

2025年06月

黒石太陽保育園 幼児食(1歳2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 (火)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き マカロニソテー 野菜のごま和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 きび砂糖 マカロニ 油 ごま	鶏肉 青のり 油揚げ 味噌	トマトケチャップ だいこん にんじん ブロッコリー たまねぎ	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	447	18.2	13.0	1.3
18日 (水)	タコライス 野菜スープ オレンジ 	精白米 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 豚肉 チーズ	トマトケチャップ トマト レタス もやし えのきたけ オレンジ	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	495	17.3	15.9	0.8
19日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの煮物 もやしの和え物 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖	さば 厚揚げ 味噌	いんげん もやし にんじん たまねぎ	おぐらチーズクラッカー 牛乳	441	20.2	16.8	1.3
20日 (金)	たぬきうどん 牛肉入りコロッケ キャベツのサラダ	うどん 天かす じゃがいも パン粉 マヨネーズ アマニ油	かまぼこ わかめ 牛肉	ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん	焼きおにぎり(大豆味噌) 牛乳	416	11.7	12.9	1.9
21日 (土)	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩・大根)	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 ブロッコリー だいこん	ビスケット お茶	430	14.8	11.0	1.1
23日 (月)	ご飯 肉団子(ケチャップソース) マカロニサラダ 野菜スープ	精白米 きび砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	合挽き肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん トマトケチャップ きゅうり	さつま芋ケーキ 牛乳	516	17.5	19.1	0.6
24日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 人参しりしり 野菜のおかか和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	精白米 三温糖 ごま油 きび砂糖	鶏肉 味噌 卵 かつお節 油揚げ わかめ	にんじん キャベツ ブロッコリー	プリン カル鉄ココアスティック 牛乳	476	19.0	15.8	1.4
25日 (水)	キーマカレー もやしのごま風味サラダ バナナ 	精白米 カレールー ごまドレッシング きび砂糖	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん もやし バナナ	かえるさんクッキー 牛乳 	465	13.6	13.3	1.1
26日 (木)	ご飯 白身魚フライ 大豆のチリコンカン 春雨サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 パン粉 油 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油 麩	たら 大豆 豚肉 鶏肉 わかめ 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 にんじん きゅうり	ジャムサンド(ブルーベリー) 牛乳	497	18.9	15.0	1.3
27日 (金)	ご飯 肉じゃが 野菜入り玉子焼き 味噌汁(油揚げ・えのき) オレンジ	精白米 じゃがいも 三温糖 きび砂糖 油	豚肉 卵 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ オレンジ	チーズおかかおにぎり 牛乳	471	16.8	14.2	1.1
28日 (土)	中華飯 焼きかぼちゃ わかめスープ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 油 きび砂糖	豚肉 わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ	せんべい お茶	391	8.7	8.2	1.5
30日 (月)	ご飯 とんかつ ブロッコリー添え ジャーマンポテト 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 パン粉 油 小麦粉 じゃがいも	豚肉 ベーコン 味噌	ブロッコリー たまねぎ にんじん	お麩ラスク(ココア) 牛乳	506	17.9	19.7	0.7
平均						470	17.1	15.1	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。



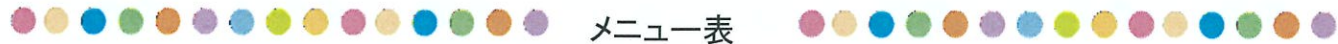
メニュー表



2025年06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				
2日 (月)	つぶし粥 豆腐と野菜のペースト さつま芋のペースト	精白米 片栗粉 さつまいも	豆腐	たまねぎ にんじん	79	2.0	0.6	0.0
3日 (火)	つぶし粥 白身魚のペースト パンプキンマッシュ	精白米 片栗粉	かれい	かぼちゃ	88	9.0	0.7	0.1
4日 (水)	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	1.9	0.2	0.0
5日 (木)	つぶし粥 人参と大根のペースト 麩とほうれん草のペースト	精白米 片栗粉 麩		にんじん だいこん ほうれん草	59	2.1	0.2	0.0
6日 (金)	つぶし粥 野菜のペースト キャベツと人参のペースト	精白米 片栗粉		たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	51	1.6	0.1	0.0
7日 (土)	つぶし粥 野菜のペースト じゃが芋のペースト	精白米 片栗粉 じゃがいも		たまねぎ にんじん	60	1.4	0.1	0.0
9日 (月)	つぶし粥 ブロッコリーのペースト 人参のペースト	精白米 片栗粉		ブロッコリー にんじん	53	1.7	0.2	0.0
10日 (火)	つぶし粥 野菜のペースト キャベツのペースト	精白米 じゃがいも 片栗粉		たまねぎ にんじん キャベツ	53	1.4	0.1	0.0
11日 (水)	つぶし粥 野菜のペースト 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
12日 (木)	つぶし粥 白身魚と野菜のペースト じゃが芋のペースト	精白米 片栗粉 じゃがいも	かれい	にんじん キャベツ	91	9.1	0.6	0.1
13日 (金)	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	精白米 片栗粉	豆腐	にんじん	64	2.5	1.2	0.0
14日 (土)	つぶし粥 野菜のペースト 麩と玉ねぎのペースト	精白米 片栗粉 麩		キャベツ にんじん たまねぎ	58	1.9	0.2	0.0
16日 (月)	つぶし粥 人参のペースト キャベツのペースト	精白米 片栗粉		にんじん キャベツ	51	1.2	0.1	0.0
17日 (火)	つぶし粥 ブロッコリーのペースト 大根と人参のペースト	精白米 片栗粉		ブロッコリー だいこん にんじん	49	1.7	0.2	0.0
18日 (水)	つぶし粥 パンプキンマッシュ 麩とほうれん草のペースト	精白米 麩 片栗粉		かぼちゃ ほうれん草	63	2.3	0.3	0.0
19日 (木)	つぶし粥 豆腐と青菜のペースト 玉ねぎと人参のペースト	精白米 片栗粉	豆腐	ほうれん草 たまねぎ にんじん	63	2.4	1.0	0.0
20日 (金)	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		キャベツ にんじん	57	1.5	0.1	0.0
21日 (土)	つぶし粥 野菜のペースト 大根のペースト	精白米 片栗粉		ブロッコリー にんじん だいこん	50	1.7	0.2	0.0
23日 (月)	つぶし粥 キャベツのペースト 野菜のペースト	精白米 片栗粉		キャベツ たまねぎ にんじん	52	1.3	0.1	0.0
24日 (火)	つぶし粥 ブロッコリーのペースト 人参のペースト	精白米 片栗粉		ブロッコリー にんじん	53	1.7	0.2	0.0
25日 (水)	つぶし粥 野菜のペースト 豆腐のペースト	精白米 片栗粉	豆腐	たまねぎ にんじん	64	2.6	1.2	0.0



メニュー表

2025年06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				
26日 (木)	つぶし粥 白身魚と野菜のペースト 人参のペースト	精白米 片栗粉	かれい	たまねぎ にんじん	86	8.8	0.6	0.1
27日 (金)	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	56	1.9	0.2	0.0
28日 (土)	つぶし粥 豆腐と野菜のペースト 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 ほうれん草 かぼちゃ	66	2.4	0.9	0.0
30日 (月)	つぶし粥 じゃが芋のペースト 玉ねぎと人参のペースト	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
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。



メニュー表



2025年06月

黒石太陽保育園 離乳食(中後期)

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					
2日 (月)	軟飯・粥 豆腐チャンプル さつま芋マッシュ すまし汁(大根・人参)	精白米 片栗粉 さつまいも	豆腐 鶏肉	たまねぎ にんじん だいこん	お粥(のり)	222	10.4	1.2	0.1
3日 (火)	軟飯・粥 白身魚のとりみ煮 南瓜のスープ煮 すまし汁(玉ねぎ)	精白米 片栗粉	かれい	かぼちゃ たまねぎ いんげん	お粥(きなこ)	221	12.1	1.5	0.1
4日 (水)	鶏丼 ブロッコリーのおかか煮 わかめスープ	精白米 片栗粉	鶏肉 かつお節 わかめ	たまねぎ にんじん いんげん ブロッコリー	マッシュポテト	189	10.4	0.7	0.1
5日 (木)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 人参と大根の煮物 すまし汁(麩・ほうれん草)	精白米 片栗粉 ごま 麩	鶏肉	たまねぎ いんげん にんじん だいこん ほうれん草	スープパスタ	207	11.2	0.9	0.1
6日 (金)	大豆ミートと野菜のパスタ キャベツとチーズのスープ煮 スープ(ほうれん草) オレンジ	マカロニ 片栗粉	大豆ミート チーズ	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん ほうれん草 オレンジ	お粥(青のり)	190	7.8	0.8	0.1
7日 (土)	混ぜご飯・粥 ツナポテト スープ(豆腐・玉ねぎ)	精白米 じゃがいも	鶏肉 ツナフレーク水煮 豆腐	たまねぎ にんじん いんげん	せんべい	174	7.8	0.8	0.1
9日 (月)	軟飯・粥 サイコロバーグ 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	にんじん ブロッコリー たまねぎ	お粥(ひじき)	217	7.8	2.9	0.1
10日 (火)	軟飯・粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 彩り野菜のスープ煮 スープ(玉ねぎ・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 キャベツ ブロッコリー パプリカ ほうれん草	お粥(おかか)	199	10.1	0.7	0.1
11日 (水)	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(キャベツ)	精白米 片栗粉	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草 キャベツ	パンプキンマッシュ	186	10.8	1.6	0.1
12日 (木)	軟飯・粥 白身魚とキャベツの煮物 マッシュポテト スープ(玉ねぎ)	精白米 片栗粉 じゃがいも	かれい 青のり	にんじん キャベツ たまねぎ	うどん	200	11.5	0.9	0.2
13日 (金)	豆腐あんかけ丼 人参のおかか煮 スープ(ほうれん草) オレンジ	精白米 片栗粉	豆腐 鶏肉 かつお節	たまねぎ いんげん にんじん きゅうり ほうれん草 オレンジ	パン粥(チーズ)	220	10.3	3.0	0.2
14日 (土)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 ビーフン すまし汁(麩・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 ビーフン 麩	鶏肉 ツナフレーク水煮	ブロッコリー にんじん キャベツ いんげん たまねぎ	せんべい	173	9.9	0.7	0.1
16日 (月)	混ぜご飯・粥 サイコロバーグ 野菜のスープ煮 わかめスープ	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	さつま芋マッシュ	222	9.4	2.9	0.1
17日 (火)	軟飯・粥 鶏肉とマカロニのスープ煮 大根と人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ)	精白米 マカロニ 片栗粉	鶏肉	ブロッコリー だいこん にんじん たまねぎ	お粥(青のり)	205	10.3	0.8	0.1



メニュー表



2025年06月

黒石太陽保育園 離乳食(中後期)

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)
18日 (水)	ツナと野菜のあんかけ丼 パンプキンマッシュ スープ(麩・ほうれん草) オレンジ	精白米 片栗粉 麩	ツナ	トマト いんげん かぼちゃ ほうれん草 オレンジ	お粥(わかめ)	213	7.1	0.6	0.2
19日 (木)	軟飯・粥 鮭のとりみ煮 豆腐と青菜の煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉	さけ 豆腐	ほうれん草 たまねぎ にんじん	きなこパスタ	267	14.1	7.1	0.1
20日 (金)	うどん 鶏肉とじゃが芋の煮物 野菜のスープ煮	うどん 片栗粉 じゃがいも	わかめ 鶏肉	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ	お粥(おかか)	155	7.4	0.5	0.2
21日 (土)	鶏丼 ブロッコリーのスープ煮 すまし汁(麩・大根)	精白米 片栗粉 麩	鶏肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん	せんべい	185	10.1	0.7	0.1
23日 (月)	軟飯・粥 サイコロバーグ マカロニのスープ煮 野菜スープ	精白米 じゃがいも 片栗粉 マカロニ	鶏肉	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	さつま芋マッシュ	221	7.2	2.9	0.1
24日 (火)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 人参のスープ煮 野菜のすまし汁	精白米 片栗粉	鶏肉 わかめ	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ	お粥(のり)	197	10.0	0.7	0.1
25日 (水)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 豆腐のとりみ煮 すまし汁(玉ねぎ・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 いんげん ほうれん草 バナナ	マッシュポテト	196	10.6	1.5	0.1
26日 (木)	軟飯・粥 白身魚と野菜の煮物 春雨のスープ煮 すまし汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 はるさめ 麩	かれい わかめ	たまねぎ グリーンピース にんじん きゅうり	パン粥(きなこ)	205	12.2	1.8	0.2
27日 (金)	軟飯・粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーのスープ煮 すまし汁(ほうれん草) オレンジ	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 オレンジ	お粥(おかか)	216	10.9	0.8	0.1
28日 (土)	豆腐と野菜のあんかけ丼 パンプキンマッシュ わかめスープ	精白米 片栗粉	豆腐 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん ほうれん草 かぼちゃ	せんべい	190	8.5	1.7	0.1
30日 (月)	軟飯・粥 鶏肉と野菜のスープ煮 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	鶏肉	ブロッコリー にんじん たまねぎ	お粥(ひじき)	201	10.2	0.8	0.1
平均						207	10.0	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06月

黒石太陽保育園 離乳食(完了期)

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 (月)	ご飯 すき煮 甘芋 味噌汁(大根・人参)	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 豆腐 味噌	たまねぎ にんじん だいこん	パンケーキ(ココア) 牛乳	445	15.0	14.5	0.7
3日 (火)	ご飯 白身魚の味噌煮 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 片栗粉 三温糖	かれい 味噌 高野豆腐	にんじん たまねぎ いんげん えのきたけ	おはぎ(きなこ) 牛乳	369	20.6	7.1	0.5
4日 (水)	ビビンバ丼 スティックきゅうり わかめスープ	精白米 三温糖 きび砂糖 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 味噌 わかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	ハッシュドポテト 牛乳	358	12.6	12.3	0.6
5日 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き(のり風味) 金平にんじん 味噌汁(麩・えのき)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま 麩	鶏肉 のり 油揚げ 味噌	にんじん だいこん えのきたけ	トマトパスタ 牛乳	308	13.1	9.6	0.5
6日 (金)	大豆ミートのスパゲティ チーズ入りサラダ スープ(ほうれん草) オレンジ	スパゲッティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ	大豆ミート チーズ	たまねぎ ブロッコリー トマトケチャップ キャベツ にんじん ほうれん草 オレンジ	おにぎり(青のり) 牛乳	349	13.1	7.2	1.2
7日 (土)	チャーハン ツナポテト スープ(豆腐・玉ねぎ)	精白米 じゃがいも バター	豚肉 ツナ フレンチ水 煮豆腐	たまねぎ にんじん ホールコーン	せんべい お茶	227	6.2	5.9	0.4
9日 (月)	ご飯 サイコロバーグ ブロッコリーサラダ 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 ブロッコリー たまねぎ	クッキー(ごま) 牛乳	327	13.1	9.6	0.5
10日 (火)	カレーライス 彩りサラダ スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 じゃがいも カレー粉 片栗粉 きび砂糖 油 酢	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー パプリカ ほうれん草	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	353	9.8	9.5	0.7
11日 (水)	ご飯 照り焼きチキン ひじきの煮付け 野菜味噌汁	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖	鶏肉 ひじき 油揚げ 味噌	にんじん キャベツ えのきたけ	パンパキンマッシュ 牛乳	301	12.8	9.4	0.4
12日 (木)	ご飯 回鍋肉 青のりポテト スープ(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも	豚肉 味噌 青のり	にんじん キャベツ もやし ねぎ	うどん 牛乳	371	14.4	13.2	0.5
13日 (金)	麻婆飯 人参のおかか和え スープ(ほうれん草) オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖	豆腐 豚肉 味噌 かつお節	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれん草 オレンジ	のりチーズトースト 牛乳	392	14.9	11.7	1.1
14日 (土)	ご飯 照り焼きチキン ビーフン 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 ビーフン 麩	鶏肉 ツナ 味噌	キャベツ にんじん いんげん たまねぎ	せんべい お茶	220	8.8	5.2	0.3
16日 (月)	ピラフ サイコロバーグ コールスローサラダ わかめスープ	精白米 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ きび砂糖 酢	豚肉 鶏肉 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 きゅうり	中華ポテト 牛乳	452	13.5	16.5	0.5



メニュー表



2025年06月

黒石太陽保育園 離乳食(完了期)

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 (火)	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 野菜のごま和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 ごま	鶏肉 油揚げ 味噌	トマトケチャップ だいこん にんじん ブロッコリー たまねぎ	パンケーキ 牛乳	329	13.4	10.3	0.5
18日 (水)	タコライス コロコロパンプキン 野菜スープ オレンジ	精白米 きび砂糖 片栗粉 バター	鶏肉 豚肉 チーズ	トマトケチャップ トマト レタス かぼちゃ もやし えのきたけ オレンジ	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	466	15.3	14.9	0.4
19日 (木)	ご飯 鮭の煮付け 豆腐と野菜の煮物 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 三温糖 片栗粉	さけ 豆腐 味噌	もやし ほうれん草 たまねぎ にんじん	きなこパスタ 牛乳	421	22.5	13.4	0.4
20日 (金)	うどん 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツのサラダ	うどん 片栗粉 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	わかめ 鶏肉	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ	焼きおにぎり(味噌) 牛乳	306	13.7	5.9	1.1
21日 (土)	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩・大根)	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 麩	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん	せんべい お茶	293	10.5	7.4	0.5
23日 (月)	ご飯 サイコロバーグ(ケチャップソース) マカロニサラダ 野菜スープ	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 マカロニ マヨネーズ	鶏肉	にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり たまねぎ	さつま芋ケーキ 牛乳	425	13.7	14.1	0.3
24日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 人参しりしり 野菜味噌汁	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖	鶏肉 味噌 油揚げ わかめ	にんじん キャベツ	おにぎり(のり) 牛乳	334	12.7	9.2	0.4
25日 (水)	キーマカレー もやしのごま風味サラダ スープ(玉ねぎ・ほうれん草) バナナ	精白米 カレーウ 片栗粉 マヨネーズ ごま	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 バナナ	マッシュポテト(みたらし味) 牛乳	379	11.4	11.6	0.7
26日 (木)	ご飯 白身魚と野菜のトマト煮 春雨サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 はるさめ 酢 麩	かれい わかめ 味噌	たまねぎ グリーンピース トマトケチャップ にんじん きゅうり	ジャムサンド(ブルーベリー) 牛乳	333	18.3	5.8	0.7
27日 (金)	ご飯 肉じゃが ブロッコリーサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき) オレンジ	精白米 じゃがいも 三温糖 きび砂糖	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん ブロッコリー えのきたけ オレンジ	チーズおかかおにぎり 牛乳	392	14.2	10.8	0.8
28日 (土)	中華飯 焼きかぼちゃ わかめスープ	精白米 三温糖 片栗粉 油 きび砂糖	豚肉 わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ	せんべい お茶	272	6.8	5.2	0.6
30日 (月)	ご飯 鶏肉と野菜の和風あん ジャーマンポテト 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 ベーコン 味噌	ブロッコリー にんじん たまねぎ	おにぎり(ひじき) 牛乳	359	14.0	9.2	0.4
平均						369	14.3	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。