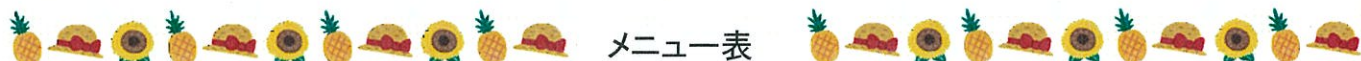


2025年07月

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 (火)	ご飯 鶏肉の生姜焼き キャベツ添え カレービーンズ 味噌汁(麩・えのき)	精白米 きび砂糖 片栗粉 かールウ 麩	鶏肉 大豆 豚肉 味噌	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	コーンマヨパン 牛乳	583	25.0	20.2	1.6
2日 (水)	わかめご飯 豚肉のバーベキューソース炒め きゅうりのおかか和え 味噌汁(油揚げ・なす)	精白米 三温糖 きび砂糖	わかめ 豚肉 かつお節 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり なす	りんごゼリー クラッカー 牛乳	586	20.8	19.3	1.7
3日 (木)	冷やしきつねうどん ささみフライ 野菜とツナのサラダ 	うどん パン粉 油 マヨネーズ アマニ油	油揚げ かまぼこ わかめ 鶏肉 青のり ツナ	キャベツ ブロッコリー ホールコーン	きな粉おにぎり 牛乳	552	19.0	15.9	1.6
4日 (金)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン ブロッコリーとトマトのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 きび砂糖	赤魚 豚肉 わかめ 味噌	しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ	鬼まんじゅう 牛乳	528	22.1	10.5	1.5
5日 (土)	ハヤシライス キャベツのごま風味サラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ きび砂糖 ごま	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ	ビスケット お茶	552	13.2	16.2	1.7
7日 (月)	ご飯 お星さまハンバーグ(照焼ソース) 青のりポテト 春雨の五色(ごしき)和え 野菜スープ 	精白米 片栗粉 じゃがいも 油 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	鶏肉 豚肉 青のり わかめ 卵	たまねぎ にんじん きゅうり	お星さまゼリー せんべい 牛乳	540	16.1	16.6	1.1
♪ たなばたメニュー ☆									
8日 (火)	ご飯 焼肉風炒め パンブキンサラダ わかめスープ	精白米 三温糖 マヨネーズ ごま油	豚肉 味噌 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ きゅうり	パンケーキ(ココア) 牛乳	603	21.6	21.6	1.4
9日 (水)	麻婆なす丼 ブロッコリーサラダ 季節の果物【すいか】 	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖	豚肉 味噌	なす にんじん しょうが にんにく ブロッコリー すいか	ピザ風トースト 牛乳	586	20.9	14.6	1.5
♪ 旬の食材「なす」メニュー									
10日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニソテー 野菜の金平 味噌汁(もやし・わかめ)	精白米 片栗粉 油 マカロニ 三温糖 ごま	鶏肉 青のり わかめ 味噌	しょうが にんにく にんじん ごぼう いんげん もやし	クッキー(レーズン) 牛乳	608	22.6	22.1	1.3
11日 (金)	カレーライス キャベツとトマトのサラダ オレンジゼリー	精白米 じゃがいも かールウ きび砂糖 オレンジゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	もものヨーグルトがけ 牛乳	610	16.4	15.0	1.5
12日 (土)	チャーハン いんげんのごまマヨ和え スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 ごま油 マヨネーズ ごま	豚肉	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん ほうれん草	せんべい お茶	374	8.0	10.6	1.7

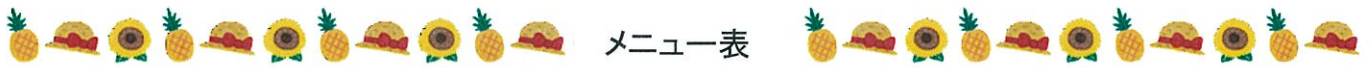


メニュー表

2025年07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)
14日 (月)	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(えのき・わかめ)	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 三温糖	合挽き肉 鶏肉 高野豆腐 わかめ 味噌	たまねぎ キャベツ にんじん トマト いんげん えのきたけ	ハッシュドポテト 牛乳	532	22.1	19.0	1.2
15日 (火)	冷やしラーメン 甘芋 野菜のマヨ和え 	中華めん きび砂糖 ごま油 さつまいも 油 マヨレ アマニ油	ロースハム わかめ	ホールコーン にんにく キャベツ にんじん きゅうり	きつねおにぎり 牛乳	526	17.0	13.4	1.6
16日 (水)	ご飯 照り焼きチキン ラタトゥイユ 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 油	鶏肉 豚肉 味噌 	たまねぎ トマトソース トマト にんにく なす ピーマン もやし ねぎ	桃ケーキ 牛乳	632	24.0	24.2	1.3
17日 (木)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 もやしの信田和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 パン粉 油 きび砂糖	たら 鶏肉 油揚げ 味噌	もやし きゅうり たまねぎ にんじん	ちんすこう 牛乳	585	19.8	20.1	1.3
18日 (金)	ご飯 豚肉の生姜炒め ミネラルサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油 酢	豚肉 わかめ 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ホールコーン えのきたけ	トマトマカロニ 牛乳	538	21.0	18.5	1.4
19日 (土)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 野菜とツナのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 油 マヨレ	鶏肉 青のり ツナ 味噌	しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ	ビスケット お茶	507	17.5	18.6	1.0
22日 (火)	大豆ミートのキーマカレー 野菜のごま風味サラダ	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 いんげん	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	565	16.6	14.2	1.4
23日 (水)	ふりかけご飯(さかな) とんかつ キャベツ添え 大豆のチリコンカン 野菜スープ	精白米 パン粉 油 小麦粉 きび砂糖 三温糖	お魚ふりかけ 豚肉 大豆 鶏肉	キャベツ たまねぎ トマトソース トマト にんにく しょうが にんじん	スイートパンプキン 牛乳	670	25.5	21.7	1.0
24日 (木)	ご飯 さばのみりん焼き ひじきの煮付け きゅうりのナムル 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 ごま ごま油	さば ひじき 鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん きゅうり えのきたけ	おぐらサンド 牛乳	586	25.0	17.1	1.9
25日 (金)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き ジャーマンポテト 人参のおかか和え すまし汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 じゃがいも 油 きび砂糖 麩	鶏肉 味噌 豚肉 かつお節 わかめ	たまねぎ にんじん いんげん	菜めしおにぎり 牛乳	556	22.2	15.2	1.1
26日 (土)	豚丼 ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁(豆腐・ほうれん草)	精白米 三温糖 マヨレ	豚肉 豆腐 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン ほうれん草	せんべい お茶	528	17.6	16.0	1.3



メニュー表

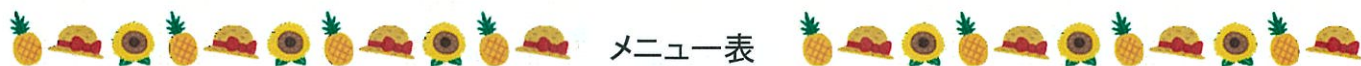
2025年07月

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)
28日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 人参しりしり スティックきゅうり 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油 マヨネーズ	合挽き肉 鶏肉 卵 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん きゅうり キャベツ	ポテトのソフトクッキー 牛乳	629	26.3	24.5	1.4
29日 (火)	中華飯 厚揚げの甘味噌焼き ピーチゼリー	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 ピーチゼリー	豚肉 厚揚げ 味噌	トマトケチャップ たまねぎ にんじん キャベツ	冷やしうどん 牛乳	597	19.3	14.6	2.4
30日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 味噌	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	607	22.4	22.7	1.2
31日 (木)	カレーピラフ 牛肉入りコロッケ キャベツとトマトのサラダ わかめスープ	精白米 カレールー じゃがいも パン粉 きび砂糖	鶏肉 牛肉 わかめ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ トマト	お麴ラスク(砂糖醤油) 牛乳	510	15.5	18.0	1.4
平均						578	20.9	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。

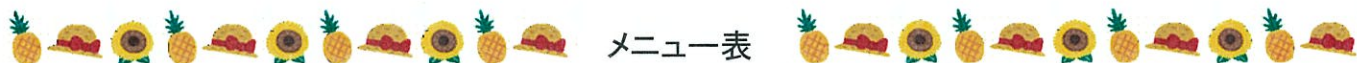


メニュー表

2025年07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					
1日 (火)	ご飯 鶏肉の生姜焼き キャベツ添え カレービーンズ 味噌汁(麴・えのき)	精白米 きび砂糖 片栗粉 カレールウ 麴	鶏肉 大豆 豚肉 味噌	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	コーンマヨパン 牛乳	476	20.3	16.1	1.3
2日 (水)	わかめご飯 豚肉のバーベキューソース炒め きゅうりのおかか和え 味噌汁(油揚げ・なす)	精白米 三温糖 きび砂糖	わかめ 豚肉 かつお節 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり なす	りんごゼリー クラッカー 牛乳	472	16.2	14.7	1.4
3日 (木)	冷やしきつねうどん ささみフライ 野菜とツナのサラダ 	うどん パン粉 油 マヨネーズ アマニ油	油揚げ かまぼこ わかめ 鶏肉 青のり ツナ	キャベツ ブロッコリー ホールコーン	きな粉おにぎり 牛乳	437	15.2	13.9	1.3
4日 (金)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン ブロッコリーとトマトのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 きび砂糖	赤魚 豚肉 わかめ 味噌	しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ	鬼まんじゅう 牛乳	422	17.8	8.8	1.3
5日 (土)	ハヤシライス キャベツのごま風味サラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ きび砂糖 ごま	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ	ビスケット お茶	439	10.3	12.6	1.3
7日 (月)	ご飯 お星さまハンバーグ(照焼ソース) 青のりポテト 春雨の五色(ごしき)和え 野菜スープ 	精白米 片栗粉 じゃがいも 油 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	鶏肉 豚肉 青のり わかめ 卵	たまねぎ にんじん きゅうり	お星さまゼリー せんべい 牛乳	478	14.3	15.4	1.1
♪たなばたメニュー									
8日 (火)	ご飯 焼肉風炒め パンブキンサラダ わかめスープ	精白米 三温糖 マヨネーズ ごま油	豚肉 味噌 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ きゅうり	パンケーキ(ココア) 牛乳	498	17.5	18.0	1.1
9日 (水)	麻婆なす丼 ブロッコリーサラダ 季節の果物【すいか】 	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖	豚肉 味噌	なす にんじん しょうが にんにく ブロッコリー すいか	ピザ風トースト 牛乳	426	15.3	10.7	1.1
♪旬の食材「なす」メニュー									
10日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニソテー 野菜の金平 味噌汁(もやし・わかめ)	精白米 片栗粉 油 マカロニ 三温糖 ごま	鶏肉 青のり わかめ 味噌	しょうが にんにく にんじん ごぼう いんげん もやし	クッキー(レーズン) 牛乳	451	16.1	15.6	1.0
11日 (金)	カレーライス キャベツとトマトのサラダ オレンジ	精白米 じゃがいも カレールウ きび砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ トマト オレンジ	もものヨーグルトがけ 牛乳	457	12.6	10.9	1.1
12日 (土)	チャーハン いんげんのごまマヨ和え スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 ごま油 マヨネーズ ごま	豚肉	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん ほうれん草	せんべい お茶	332	6.9	10.4	1.4



メニュー表

2025年07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					
14日 (月)	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(えのき・わかめ)	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 三温糖	合挽き肉 鶏肉 高野豆腐 わかめ 味噌	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	ハッシュドポテト 牛乳	445	18.7	15.7	1.0
15日 (火)	冷やしラーメン 甘芋 野菜のマヨ和え 	中華めん きび砂糖 ごま油 さつまいも 油 マヨレ アマニ油	ロースハム わかめ	ホールコーン にんにく キャベツ にんじん きゅうり	きつねおにぎり 牛乳	412	12.8	11.4	1.1
16日 (水)	ご飯 照り焼きチキン ラタトゥイユ 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 油	鶏肉 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 なす ピーマン もやし ねぎ	桃ケーキ 牛乳	507	19.0	19.0	0.9
17日 (木)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 もやしの信田和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 パン粉 油 きび砂糖	たら 鶏肉 油揚げ 味噌	もやし きゅうり たまねぎ にんじん	ちんすこう 牛乳	505	17.5	17.7	1.1
18日 (金)	ご飯 豚肉の生姜炒め ミネラルサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油 酢	豚肉 わかめ 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ホールコーン えのきたけ	トマトマカロニ 牛乳	431	16.7	14.8	1.2
19日 (土)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 野菜とツナのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 油 マヨレ	鶏肉 青のり ツナ 味噌	しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ	ビスケット お茶	408	13.1	14.2	0.7
22日 (火)	大豆ミートのキーマカレー 野菜のごま風味サラダ	精白米 カレールー 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 いんげん	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	444	12.8	11.6	1.1
23日 (水)	ふりかけご飯(さかな) とんかつ キャベツ添え 大豆のチリコンカン 野菜スープ	精白米 パン粉 油 小麦粉 きび砂糖 三温糖	お魚ふりかけ 豚肉 大豆 鶏肉	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 にんじん	スイートパンプキン 牛乳	535	20.7	17.2	0.8
24日 (木)	ご飯 さばのみりん焼き ひじきの煮付け きゅうりのナムル 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 ごま ごま油	さば ひじき 鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん きゅうり えのきたけ	おぐらサンド 牛乳	431	18.5	12.7	1.6
25日 (金)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き ジャーマンポテト 人参のおかか和え すまし汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 じゃがいも 油 きび砂糖 麩	鶏肉 味噌 豚肉 かつお節 わかめ	たまねぎ にんじん いんげん	菜めしおにぎり 牛乳	435	17.1	11.8	0.9
26日 (土)	豚丼 ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁(豆腐・ほうれん草)	精白米 三温糖 マヨレ	豚肉 豆腐 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン ほうれん草	せんべい お茶	437	14.4	13.5	1.1

2025年07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)
28日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 人参しりしり スティックきゅうり 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油 マヨレ	合挽き肉 鶏肉 卵 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん きゅうり キャベツ	ポテトのソフトクッキー 牛乳	444	16.9	15.8	1.0
29日 (火)	中華飯 厚揚げの甘味噌焼き オレンジ	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油	豚肉 厚揚げ 味噌	トマトケチャップ たまねぎ にんじん キャベツ オレンジ	冷やしうどん 牛乳	458	15.4	11.7	1.7
30日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 油 マカロニ マヨレ	鶏肉 味噌	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ	パンケーキ(ケーシロップ) 牛乳	473	16.6	16.8	0.9
31日 (木)	カレーピラフ 牛肉入りコロッケ キャベツとトマトのサラダ わかめスープ	精白米 カレールウ じゃがいも パン粉 きび砂糖	鶏肉 牛肉 わかめ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ トマト	お麴ラスク(砂糖醤油) 牛乳	419	12.2	14.5	1.3
平均						457	16.3	14.3	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07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)
1日 (火)	ご飯 照り焼きチキン キャベツのサラダ 味噌汁(麴・えのき)	精白米 きび砂糖 片栗粉 麴	鶏肉 味噌	キャベツ にんじん えのきたけ	コーンマヨパン 牛乳	333	12.8	11.3	0.6
2日 (水)	わかめご飯 豚肉のトマト煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁(油揚げ・なす)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉	わかめ 豚肉 かつお節 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり なす	りんごゼリー せんべい 牛乳	344	12.5	11.8	0.7
3日 (木)	冷やしうどん 青のりポテト 野菜とツナのサラダ	うどん 片栗粉 じゃがいも バター マヨネーズ	鶏肉 わかめ 青のり ツナ	にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	おはぎ(きなこ) 牛乳	327	14.0	8.2	0.7
4日 (金)	ご飯 白身魚の煮付け ビーフン 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 ビーフン	かれい 豚肉 わかめ 味噌	キャベツ にんじん たまねぎ	鬼まんじゅう 牛乳	361	19.4	7.6	0.6
5日 (土)	カレーライス キャベツのごま風味サラダ スープ(豆腐・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 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	せんべい お茶	268	6.5	5.8	0.7
7日 (月)	ご飯 サイコロバーグ 春雨の五色(ごしき)和え 野菜スープ	精白米 じゃがいも 片栗粉 はるさめ きび砂糖 酢	鶏肉 わかめ	にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	304	11.1	7.2	0.4
8日 (火)	ご飯 焼肉風炒め パンプキンサラダ わかめスープ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ	豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ きゅうり	パンケーキ(ココア) 牛乳	425	15.0	15.5	0.5
9日 (水)	麻婆なす丼 ブロッコリーサラダ 野菜スープ 季節の果物【すいか】	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖	豚肉 味噌	なす にんじん ブロッコリー たまねぎ ほうれん草 すいか	ピザ風トースト 牛乳	373	14.2	9.1	0.9
10日 (木)	ご飯 鶏肉の磯辺焼き 野菜の金平 味噌汁(もやし・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま	鶏肉 青のり わかめ 味噌	にんじん ごぼう いんげん もやし	クッキー(レーズン) 牛乳	324	12.4	10.8	0.5
11日 (金)	カレーライス キャベツとトマトのサラダ 野菜スープ オレンジ	精白米 じゃがいも カレーウ 片栗粉 きび砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ トマト オレンジ	もものヨーグルトがけ 牛乳	400	11.1	10.4	0.8
12日 (土)	チャーハン ココロパンプキン スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 きび砂糖 バター	豚肉	たまねぎ にんじん ホールコーン かぼちゃ ほうれん草	せんべい お茶	223	5.2	5.2	0.4
14日 (月)	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(えのき・わかめ)	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 三温糖	鶏肉 高野豆腐 わかめ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん いんげん えのきたけ	ハッシュドポテト 牛乳	335	13.5	12.5	0.4
15日 (火)	うどん 甘芋 野菜のマヨ和え	うどん 片栗粉 さつまいも 油 きび砂糖 マヨネーズ	ロースハム わかめ	ホールコーン キャベツ にんじん きゅうり	きつねおにぎり 牛乳	330	9.4	9.0	0.8

メニュー表

2025年07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					
16日 (水)	ご飯 照り焼きチキン 夏野菜とじゃが芋のトマト煮 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 味噌	たまねぎ なす ピーマン トマトケチャップ もやし ねぎ	桃ケーキ 牛乳	406	14.0	14.2	0.4
17日 (木)	ご飯 白身魚の野菜あんかけ もやしの信田和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖	かれい 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし きゅうり	ちんすこう 牛乳	369	18.0	10.4	0.5
18日 (金)	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 ミネラルサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油 酢	豚肉 わかめ 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン えのきたけ	トマトパスタ 牛乳	342	13.1	12.1	0.6
19日 (土)	ご飯 サイコロバーグ 野菜とツナのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ	鶏肉 ツナ 味噌	にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ	せんべい お茶	227	8.7	5.3	0.2
22日 (火)	大豆ミートのキーマカレー 野菜のごま風味サラダ スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 カレーウ 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 いんげん ほうれん草	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	359	10.8	10.0	0.7
23日 (水)	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツのサラダ 野菜スープ	精白米 きび砂糖 片栗粉	鶏肉	ブロッコリー たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん	スイートパンプキン 牛乳	337	13.7	9.9	0.5
24日 (木)	ご飯 鮭と野菜の煮物 ひじきの煮付け 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 片栗粉 三温糖	さけ 味噌 ひじき 鶏肉 油揚げ	たまねぎ ほうれん草 にんじん えのきたけ	おぐらサンド 牛乳	387	20.0	13.2	0.7
25日 (金)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 人参のおかか和え すまし汁(麴・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 麴	鶏肉 味噌 かつお節 わかめ	にんじん いんげん	おにぎり(のり) 牛乳	326	12.7	8.7	0.4
26日 (土)	豚丼 ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁(豆腐・ほうれん草)	精白米 三温糖 片栗粉 マヨネーズ	豚肉 豆腐 味噌	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン ほうれん草	せんべい お茶	305	10.7	9.0	0.5
28日 (月)	ご飯 サイコロバーグ(ケチャップソース) 人参しりしり 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 三温糖	鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん トマトケチャップ キャベツ	ポテトのソフトクッキー 牛乳	352	12.9	10.7	0.4
29日 (火)	中華飯 豆腐と野菜の煮物 スープ(ほうれん草) オレンジ	精白米 三温糖 油 片栗粉	豚肉 豆腐	トマトケチャップ たまねぎ にんじん キャベツ いんげん ほうれん草 オレンジ	冷やしうどん 牛乳	368	12.6	8.5	0.9
30日 (水)	ご飯 照り焼きチキン 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 味噌	キャベツ にんじん たまねぎ	パンケーキ 牛乳	352	13.5	11.8	0.5
31日 (木)	カレーピラフ じゃがバター キャベツとトマトのサラダ わかめスープ	精白米 カレーウ じゃがいも バター きび砂糖	鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ トマト	きなこパスタ 牛乳	353	13.0	8.2	0.4
平均						354	13.6	10.5	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07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					
1日 (火)	軟飯・粥 豆腐と鶏肉の煮物 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	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	お粥(青のり)	203	10.5	1.2	0.1
2日 (水)	軟飯・粥(わかめ) 鶏肉と野菜のスープ煮 ブロッコリーの煮物 すまし汁(なす)	精白米 片栗粉	わかめ 鶏肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー なす	お粥(おかか)	200	10.5	0.8	0.1
3日 (木)	冷やしうどん マッシュポテト 野菜とツナのスープ煮	うどん 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 わかめ 青のり ツナ	にんじん キャベツ ブロッコリー	お粥(きなこ)	154	7.5	0.9	0.2
4日 (金)	軟飯・粥 白身魚のとりみ煮 ビーフン すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 片栗粉 ビーフン	かかれい 鶏肉 わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ	さつま芋マッシュ	220	14.5	1.1	0.1
5日 (土)	軟飯・粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツのスープ煮 スープ(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 にんじん キャベツ ほうれん草	せんべい	165	9.4	0.9	0.1
7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(わかめ)	216	7.8	2.9	0.1
8日 (火)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 パンプキンマッシュ わかめスープ	精白米 片栗粉	鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ	お粥(ひじき)	203	9.8	0.8	0.1
9日 (水)	なすのあんかけ丼 ブロッコリーのスープ煮 野菜スープ	精白米 片栗粉	鶏肉	なす にんじん ブロッコリー たまねぎ ほうれん草	パン粥(チーズ)	199	8.7	1.9	0.2
10日 (木)	軟飯・粥 鶏肉と豆腐の煮物 人参の煮物 すまし汁(わかめ)	精白米 片栗粉 ごま	鶏肉 豆腐 わかめ	たまねぎ ほうれん草 にんじん	お粥(のり)	201	10.3	1.2	0.1
11日 (金)	軟飯・粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツとトマトのスープ煮 野菜スープ 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 キャベツ トマト オレンジ	ヨーグルト	192	10.9	2.1	0.1
12日 (土)	混ぜご飯・粥 パンプキンマッシュ スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米	鶏肉	たまねぎ にんじん いんげん かぼちゃ ほうれん草	せんべい	167	6.7	0.6	0.1
14日 (月)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのスープ煮 すまし汁(豆腐・わかめ)	精白米 片栗粉	鶏肉 豆腐 わかめ	たまねぎ いんげん ブロッコリー	マッシュポテト	174	10.3	1.0	0.1
15日 (火)	うどん さつま芋マッシュ キャベツのスープ煮	うどん 片栗粉 さつまいも	鶏肉 わかめ	にんじん キャベツ きゅうり	お粥(きなこ)	166	6.9	0.9	0.2
16日 (水)	軟飯・粥 鶏肉と南瓜のスープ煮 夏野菜とじゃが芋の煮物 すまし汁(麩・ほうれん草)	精白米 片栗粉 じゃがいも 麩	鶏肉	かぼちゃ たまねぎ なす ピーマン ほうれん草	お粥(わかめ)	217	10.3	0.8	0.1
17日 (木)	軟飯・粥 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーのスープ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉	かかれい	たまねぎ にんじん ほうれん草 ブロッコリー	お粥(青のり)	206	11.9	1.0	0.1
18日 (金)	軟飯・粥 豆腐チャンプル キャベツとわかめのスープ煮 すまし汁(ほうれん草)	精白米 片栗粉	豆腐 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	スープパスタ	207	12.1	1.3	0.1

メニュー表

2025年07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					
19日 (土)	軟飯・粥 サイコロバーグ 野菜とツナのスープ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参)	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 ツナ	にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ	せんべい	181	7.0	2.7	0.1
22日 (火)	大豆ミートと野菜のあんかけ丼 野菜のスープ煮 スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 片栗粉	大豆ミート	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん ほうれん草	お粥(おかか)	202	6.1	0.5	0.1
23日 (水)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのスープ煮 野菜スープ	精白米 片栗粉	鶏肉	ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん	パンプキンマッシュ	179	10.2	0.8	0.1
24日 (木)	軟飯・粥 鮭と野菜のとりみ煮 マッシュポテト すまし汁(わかめ)	精白米 片栗粉 じゃがいも	さけ わかめ	たまねぎ ほうれん草	パン粥(きなこ)	241	12.5	6.4	0.2
25日 (金)	軟飯・粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 人参のおかか煮 すまし汁(麩・わかめ)	精白米 じゃがいも 片栗粉 麩	鶏肉 かつお節 わかめ	たまねぎ ほうれん草 にんじん いんげん	お粥(のり)	200	9.9	0.7	0.1
26日 (土)	鶏丼 ブロッコリーのスープ煮 すまし汁(豆腐・ほうれん草)	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	せんべい	184	10.3	1.0	0.1
28日 (月)	軟飯・粥 サイコロバーグ 人参のスープ煮 すまし汁(麩・キャベツ)	精白米 じゃがいも 片栗粉 麩	鶏肉	にんじん キャベツ	お粥(ひじき)	217	7.2	2.8	0.1
29日 (火)	野菜あんかけ丼 豆腐のとりみ煮 スープ(ほうれん草) オレンジ	精白米 片栗粉	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん ほうれん草 オレンジ	冷やしうどん	230	11.6	1.6	0.1
30日 (水)	軟飯・粥 鶏肉とさつま芋の煮物 野菜とマカロニのスープ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参)	精白米 さつまいも 片栗粉 マカロニ	鶏肉	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ	お粥(青のり)	232	10.3	0.8	0.1
31日 (木)	混ぜご飯・粥 マッシュポテト キャベツとトマトのスープ煮 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 トマト	きなこパスタ	204	6.9	2.1	0.1
平均						202	9.8	1.5	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07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 (火)	つぶし粥 豆腐と野菜のペースト キャベツのペースト	精白米 片栗粉	豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ	58	2.3	0.8	0.0
2日 (水)	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 片栗粉		たまねぎ にんじん ブロッコリー	54	1.8	0.2	0.0
3日 (木)	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 ブロッコリー	57	1.6	0.1	0.0
4日 (金)	つぶし粥 白身魚のペースト キャベツと人参のペースト	精白米 片栗粉	かれい	キャベツ にんじん	81	8.8	0.6	0.1
5日 (土)	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 じゃがいも 片栗粉	豆腐	たまねぎ にんじん ほうれん草	64	2.4	1.0	0.0
7日 (月)	つぶし粥 ブロッコリーのペースト 玉ねぎと人参のペースト	精白米 片栗粉		ブロッコリー たまねぎ にんじん	54	1.8	0.2	0.0
8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 キャベツ かぼちゃ	60	1.5	0.2	0.0
9日 (水)	つぶし粥 野菜のペースト 玉ねぎとほうれん草のペースト	精白米 片栗粉		ブロッコリー にんじん たまねぎ ほうれん草	54	1.9	0.2	0.0
10日 (木)	つぶし粥 豆腐と野菜のペースト 人参のペースト	精白米 片栗粉	豆腐	たまねぎ ほうれん草 にんじん	61	2.2	0.8	0.0
11日 (金)	つぶし粥 野菜のペースト キャベツとトマトのペースト	精白米 じゃがいも 片栗粉		たまねぎ にんじん キャベツ トマト	54	1.3	0.1	0.0
12日 (土)	つぶし粥 パンプキンマッシュ 野菜のペースト	精白米 片栗粉		かぼちゃ たまねぎ ほうれん草	59	1.5	0.2	0.0
14日 (月)	つぶし粥 ブロッコリーのペースト 豆腐のペースト	精白米 片栗粉	豆腐	ブロッコリー	63	3.2	1.3	0.0
15日 (火)	つぶし粥 さつま芋のペースト キャベツと人参のペースト	精白米 さつまいも 片栗粉		キャベツ にんじん	70	1.3	0.1	0.0
16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
17日 (木)	つぶし粥 白身魚と野菜のペースト ブロッコリーのペースト	精白米 片栗粉	かれい	たまねぎ にんじん ほうれん草 ブロッコリー	86	9.6	0.7	0.1
18日 (金)	つぶし粥 豆腐と野菜のペースト キャベツのペースト	精白米 片栗粉	豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ	61	2.4	0.8	0.0
19日 (土)	つぶし粥 野菜のペースト 玉ねぎと人参のペースト	精白米 片栗粉		キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん	53	1.4	0.1	0.0
22日 (火)	つぶし粥 玉ねぎと人参のペースト 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	52	1.3	0.1	0.0
23日 (水)	つぶし粥 ブロッコリーのペースト 野菜のペースト	精白米 片栗粉		ブロッコリー キャベツ にんじん	51	1.9	0.2	0.0
24日 (木)	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 ほうれん草	59	1.5	0.1	0.0



メニュー表



2025年07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				
25日 (金)	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		たまねぎ ほうれん草 にんじん	57	1.3	0.1	0.0
26日 (土)	つぶし粥 ブロッコリーのペースト 豆腐のペースト	精白米 片栗粉	豆腐	ブロッコリー	63	3.2	1.3	0.0
28日 (月)	つぶし粥 人参のペースト 麩とキャベツのペースト	精白米 片栗粉 麩		にんじん キャベツ	58	1.8	0.2	0.0
29日 (火)	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 キャベツ	64	2.7	1.2	0.0
30日 (水)	つぶし粥 さつまいのペースト 野菜のペースト	精白米 さつまいも 片栗粉		キャベツ にんじん	71	1.2	0.1	0.0
31日 (木)	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャベツとトマトのペースト	精白米 じゃがいも 片栗粉		キャベツ トマト	57	1.5	0.1	0.0
平均					61	2.5	0.3	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。