



メニュー表



2025年08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)
1日 (金)	豚肉のスタミナ丼 スープ(えのき・ほうれん草) オレンジゼリー 	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 ごま オレンジゼリー	豚肉 のり	たまねぎ にんにく キャベツ えのきたけ ほうれん草 	コーン Mayoパン 牛乳	618	20.2	19.4	1.3
2日 (土)	わかめうどん ポークウインナー いんげんのごま Mayo和え	うどん 天かす マヨネーズ 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	395	9.8	16.1	1.6
4日 (月)	ふりかけご飯(さかな) 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え ポテトのオーロラソース和え 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 片栗粉 油 じゃがいも マヨネーズ	お魚ふりかけ 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	たまねぎ ブロッコリー トマトケチャップ キャベツ	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	633	22.7	19.9	1.2
5日 (火)	ご飯 鶏肉のねぎソース 野菜の金平 わかめスープ	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖	鶏肉 わかめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん ごぼう いんげん	蒸しパン(かぼちゃ) 牛乳	525	21.0	16.1	1.3
6日 (水)	夏野菜カレーライス もやしのごま風味サラダ 	精白米 じゃがいも カレーウ 油 ごまドレッシング きび砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん なす ホールコーン パプリカ もやし	りんごとカルピスのゼリー クラッカー 牛乳	570	14.8	16.5	1.3
7日 (木)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(麴・玉ねぎ)	精白米 三温糖 麴	赤魚 味噌 高野豆腐	にんじん たまねぎ いんげん	のりチーズトースト 牛乳	549	26.1	15.7	1.6
8日 (金)	大豆ミートのスパゲティ チーズ入りサラダ マスカットゼリー	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ アマニ油 マスカットゼリー	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 ブロッコリー	きつねおにぎり 牛乳	553	20.2	15.5	1.9
9日 (土)	ご飯 鶏肉の照り焼き ビーフン 味噌汁(麴・玉ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 麴	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	453	17.1	12.0	1.4
12日 (火)	ご飯 牛肉入りコロッケ カレービーンズ 野菜スープ	精白米 じゃがいも パン粉 カレーウ	牛肉 大豆 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん グリーンピース	パンケーキ(ブルーベリージャム) 牛乳	554	16.1	17.1	1.1
13日 (水)	ご飯 豚肉のハーブキューソース炒め キャベツのサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 油 酢	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん えのきたけ	冷やしうどん 牛乳	577	21.5	17.3	2.2
14日 (木)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 厚揚げの煮物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖	鶏肉 味噌 厚揚げ わかめ	いんげん たまねぎ	中華ポテト 牛乳	611	23.2	22.3	1.0
15日 (金)	麻婆飯 スパゲティサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 スパゲティ マヨネーズ	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ホールコーン	クッキー(ごま) 牛乳	589	19.4	17.2	1.6
16日 (土)	ハヤシライス 二色サラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ きび砂糖	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	ビスケット お茶	546	14.3	13.6	1.7



メニュー表



2025年08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					
18日 (月)	ピラフ 肉団子(ケチャップ) ブロッコリー添え わかめスープ	精白米 カールウ マヨレ	鶏肉 豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん ホルクーン いんげん トマトケチャップ ブロッコリー	お麩ラスク 牛乳	517	18.4	18.8	1.0
19日 (火)	ご飯 鶏肉の香味揚げ ひじきの煮付け 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 油 三温糖	鶏肉 青のり ひじき 味噌	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	ハッシュドポテト 牛乳	551	21.0	23.1	1.2
20日 (水)	キーマカレー キャベツとトマトのサラダ	精白米 カールウ きび砂糖	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	573	17.2	16.4	1.6
21日 (木)	ご飯 とんかつ マカロニソテー スティックきゅうり 味噌汁(油揚げ・なす)	精白米 パン粉 油 小麦粉 マカロニ マヨレ	豚肉 青のり 油揚げ 味噌	きゅうり なす	チーズおかかおにぎり 牛乳	640	22.9	20.3	1.1
22日 (金)	ご飯 さばの味噌かけ 野菜と鶏レバーの炒め物 すまし汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 油 きび砂糖 片栗粉 麩	さば 味噌 鶏肉	にんじん もやし ニラ たまねぎ	おぐらケーキ 牛乳	576	22.6	20.9	1.0
23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
25日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・なす)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 はるさめ 酢 ごま油	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草 なす	スイートポテト 牛乳	591	19.9	18.3	1.2
26日 (火)	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー添え 金平にんじん 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油	鶏肉 油揚げ 味噌	ブロッコリー にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	お好み焼き 牛乳	565	23.3	19.2	1.6
27日 (水)	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・わかめ)	精白米 パン粉 油 きび砂糖 三温糖 麩	たら 大豆 豚肉 鶏肉 わかめ 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	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	561	21.5	17.0	1.3
28日 (木)	ご飯 ハンバーグ(トマトソース) マカロニサラダ 野菜スープ	精白米 三温糖 片栗粉 マカロニ マヨレ	合挽き肉 鶏肉	たまねぎ トマトソース にんにく トマト キャベツ にんじん	クッキー(ココア) 牛乳	627	25.1	23.8	1.4
29日 (金)	冷しゃぶうどん 青のりポテト	うどん 三温糖 マヨレ ごま じゃがいも 油	豚肉 わかめ 青のり	にんじん きゅうり	きな粉おにぎり 牛乳	557	19.4	17.4	1.4
30日 (土)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜とツナのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 片栗粉 油 きび砂糖	鶏肉 ツナ わかめ 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	495	17.4	18.8	1.1
平均						576	20.8	18.6	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08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 (金)	豚肉のスタミナ丼 スープ(えのき・ほうれん草) バナナ 	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 ごま	豚肉 のり	たまねぎ にんにく キャベツ えのきたけ ほうれん草 バナナ 	コーンマヨパン 牛乳	491	16.3	15.3	1.0
2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	338	8.4	15.1	1.4
4日 (月)	ふりかけご飯(さかな) 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え ポテトのオーロソース和え 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 片栗粉 油 じゃがいも マヨレ	お魚ふりかけ 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	たまねぎ ブロッコリー トマトケチャップ キャベツ	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	515	18.1	15.7	0.9
5日 (火)	ご飯 鶏肉のねぎソース 野菜の金平 わかめスープ	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖	鶏肉 わかめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん ごぼう いんげん	蒸しパン(かぼちゃ) 牛乳	418	16.3	12.4	1.1
6日 (水)	夏野菜カレーライス もやしのごま風味サラダ 	精白米 じゃがいも カレーウ 油 ごまドレッシング きび砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん なす ホールコーン パプリカ もやし	りんごとカルピスのゼリー クラッカー 牛乳	439	11.3	12.6	1.0
7日 (木)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 麩	赤魚 味噌 高野豆腐	にんじん たまねぎ いんげん	のりチーズトースト 牛乳	393	18.9	10.6	1.2
8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	スパゲッティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ アマニ油	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 ブロッコリー オレンジ	きつねおにぎり 牛乳	462	17.6	13.9	1.7
9日 (土)	ご飯 鶏肉の照り焼き 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 ごま油 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	377	13.6	9.7	1.1
12日 (火)	ご飯 牛肉入りコロッケ カレービーンズ 野菜スープ	精白米 じゃがいも パン粉 カレーウ	牛肉 大豆 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん グリーンピース	パンケーキ(ブルーベリージャム) 牛乳	484	13.9	15.5	1.0
13日 (水)	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め キャベツのサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 油 酢	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん えのきたけ	冷やしうどん 牛乳	466	17.0	13.8	1.7
14日 (木)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 厚揚げの煮物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖	鶏肉 味噌 厚揚げ わかめ	いんげん たまねぎ	中華ポテト 牛乳	493	18.5	17.9	0.8
15日 (金)	麻婆飯 スパゲティサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 スパゲッティ マヨレ	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ホールコーン	クッキー(ごま) 牛乳	452	14.9	13.6	1.3
16日 (土)	ハヤシライス 二色サラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ きび砂糖	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	ビスケット お茶	433	11.4	10.0	1.3



メニュー表



2025年08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					
18日 (月)	ピラフ 肉団子(ケチャップ) ブロッコリー添え わかめスープ	精白米 カールウ マヨネーズ	鶏肉 豚肉 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 ブロッコリー	お麩ラスク 牛乳	422	15.1	15.3	0.9
19日 (火)	ご飯 鶏肉の香味揚げ ひじきの煮付け 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 油 三温糖	鶏肉 青のり ひじき 味噌	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	ハッシュドポテト 牛乳	418	15.4	16.6	0.9
20日 (水)	キーマカレー キャベツとトマトのサラダ	精白米 カールウ きび砂糖	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	440	12.8	12.3	1.2
21日 (木)	ご飯 とんかつ マカロニソテー スティックきゅうり 味噌汁(油揚げ・なす)	精白米 パン粉 油 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	豚肉 青のり 油揚げ 味噌	きゅうり なす	チーズおかかおにぎり 牛乳	495	17.5	15.8	0.8
22日 (金)	ご飯 さばの味噌かけ 野菜と鶏レバーの炒め物 すまし汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 油 きび砂糖 片栗粉 麩	さば 味噌 鶏肉	にんじん もやし ニラ たまねぎ	おぐらケーキ 牛乳	468	18.4	16.5	0.8
23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
25日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・なす)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 はるさめ 酢 ごま油	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草 なす	スイートポテト 牛乳	465	15.6	14.5	1.0
26日 (火)	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー添え 金平にんじん 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油	鶏肉 油揚げ 味噌	ブロッコリー にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	お好み焼き 牛乳	440	17.9	14.5	1.3
27日 (水)	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・わかめ)	精白米 パン粉 油 きび砂糖 三温糖 麩	たら 大豆 豚肉 鶏肉 わかめ 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	パンケーキ(ケーキシロップ) 牛乳	487	19.1	15.3	1.1
28日 (木)	ご飯 ハンバーグ(トマトソース) マカロニサラダ 野菜スープ	精白米 三温糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	合挽き肉 鶏肉	たまねぎ トマトソース にんにく トマト キャベツ にんじん	クッキー(ココア) 牛乳	442	15.8	15.3	1.0
29日 (金)	冷しゃぶうどん 青のりポテト	うどん 三温糖 マヨネーズ ごま油 じゃがいも	豚肉 わかめ 青のり	にんじん きゅうり	きな粉おにぎり 牛乳	419	14.5	13.6	1.1
30日 (土)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜とツナのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 片栗粉 油 きび砂糖	鶏肉 ツナ わかめ 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	396	13.0	14.4	0.8
平均						455	16.2	14.5	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08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					
1日 (金)	豚肉と野菜の丼 甘芋 スープ(えのき・ほうれん草) バナナ	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 ごま さつまいも 油	豚肉 のり	たまねぎ キャベツ えのきたけ ほうれん草 バナナ	コーンマヨパン 牛乳	482	14.4	15.1	0.8
2日 (土)	わかめうどん 豆腐と鶏肉の煮物 いんげんのごまマヨ和え	うどん 片栗粉 三温糖 マヨレ ごま	わかめ 鶏肉 豆腐 ツナ	にんじん ほうれん草 いんげん ホールコーン	せんべい お茶	220	10.5	8.2	0.8
4日 (月)	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 ポテトのオーロソース和え 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも マヨレ	鶏肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	386	16.3	10.9	0.4
5日 (火)	ご飯 鶏肉のねぎソース 野菜の金平 わかめスープ	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖	鶏肉 わかめ	ねぎ にんじん ごぼう いんげん	蒸しパン(かぼちゃ) 牛乳	335	13.2	9.6	0.5
6日 (水)	夏野菜カレーライス もやしのごま風味サラダ 野菜スープ	精白米 じゃがいも カレーウ 片栗粉 油 マヨレ ごま	豚肉	たまねぎ にんじん なす ホールコーン パプリカ もやし ほうれん草	りんごゼリー せんべい 牛乳	368	9.4	11.4	0.7
7日 (木)	ご飯 白身魚の味噌煮 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(麴・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 三温糖 麴	かれい 味噌 高野豆腐	にんじん たまねぎ いんげん	のりチーズトースト 牛乳	361	21.4	10.2	0.8
8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・人参) 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 チーズ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー ほうれん草 オレンジ	きつねおにぎり 牛乳	373	14.4	8.6	1.3
9日 (土)	ご飯 照り焼きチキン ビーフン 味噌汁(麴・玉ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 ビーフン 麴	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
12日 (火)	ご飯 白身魚の煮付け ブロッコリーサラダ 野菜スープ	精白米 三温糖 きび砂糖	かれい	ブロッコリー にんじん たまねぎ	パンケーキ(ブルーベリージャム) 牛乳	324	18.9	6.3	0.7
13日 (水)	ご飯 豚肉のトマト煮 キャベツのサラダ 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 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん えのきたけ	冷やしうどん 牛乳	357	13.2	11.6	0.7
14日 (木)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 豆腐と野菜の煮物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖	鶏肉 味噌 豆腐 わかめ	たまねぎ いんげん	中華ポテト 牛乳	403	13.6	13.3	0.4
15日 (金)	麻婆飯 スパゲティサラダ スープ(ほうれん草・人参)	精白米 三温糖 片栗粉 スパゲティ マヨレ	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ にんじん ホールコーン ほうれん草	クッキー(ごま) 牛乳	383	13.1	11.2	1.0
16日 (土)	カレーライス 二色サラダ 野菜スープ	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 ブロッコリー ホールコーン	せんべい お茶	269	6.7	5.3	0.7



メニュー表



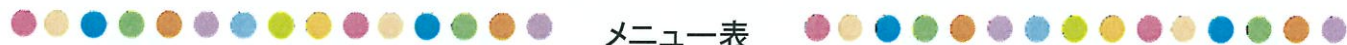
2025年08月

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					
18日 (月)	ピラフ サイコロバーグ(ケチャップソース) ブロッコリー添え わかめスープ	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 マヨネーズ	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 ブロッコリー	焼きおにぎり 牛乳	366	14.8	9.1	0.6
19日 (火)	ご飯 鶏肉の磯辺焼き ひじきの煮付け 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖	鶏肉 青のり ひじき 味噌	にんじん たまねぎ	ハッシュドポテト 牛乳	310	12.3	12.0	0.4
20日 (水)	キーマカレー キャベツとトマトのサラダ 野菜スープ	精白米 カレーウ 片栗粉 きび砂糖	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ほうれん草	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	347	10.6	9.8	0.7
21日 (木)	ご飯 鶏肉と野菜の和風あん ブロッコリーサラダ 味噌汁(油揚げ・なす)	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖	鶏肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん ブロッコリー なす	チーズおかかおにぎり 牛乳	350	14.4	9.6	0.6
22日 (金)	ご飯 白身魚と青菜の味噌煮 もやしのサラダ すまし汁(麩・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 きび砂糖 麩	かれい 味噌	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ	おぐらケーキ 牛乳	377	19.2	10.6	0.5
23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	269	6.6	5.0	0.6
25日 (月)	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・なす)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 はるさめ 酢	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん ほうれん草 なす	スイートポテト 牛乳	381	12.7	12.2	0.5
26日 (火)	ご飯 照り焼きチキン 金平にんじん 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま	鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	おにぎり(青のり) 牛乳	334	12.7	9.1	0.4
27日 (水)	ご飯 鮭と野菜の煮物 キャベツのサラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 きび砂糖 麩	さけ 味噌 わかめ	たまねぎ グリーンピース キャベツ にんじん	パンケーキ 牛乳	374	18.6	12.2	0.6
28日 (木)	ご飯 サイコロバーグ マカロニサラダ 野菜スープ	精白米 じゃがいも 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	鶏肉	にんじん キャベツ たまねぎ	クッキー(ココア) 牛乳	351	12.9	10.7	0.4
29日 (金)	冷しゃぶうどん 青のりポテト	うどん 三温糖 マヨネーズ ごま 片栗粉 じゃがいも	豚肉 わかめ 青のり	にんじん きゅうり	おはぎ(きなこ) 牛乳	344	11.9	10.7	0.8
30日 (土)	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 野菜とツナのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 ツナ わかめ 味噌	トマトケチャップ キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ	せんべい お茶	213	8.8	5.4	0.4
平均						365	14.4	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08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 (金)	鶏肉と野菜のあんかけ丼 さつま芋マッシュ スープ(ほうれん草) バナナ	精白米 片栗粉 さつまいも	鶏肉 のり	たまねぎ キャベツ ほうれん草 バナナ	お粥(おかか)	248	10.4	0.7	0.1
2日 (土)	わかめうどん 豆腐と鶏肉のとりみ煮 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 豆腐 ツナ	にんじん ほうれん草 いんげん	せんべい	130	10.1	1.3	0.2
4日 (月)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 マッシュポテト すまし汁(キャベツ)	精白米 片栗粉 じゃがいも	鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ	お粥(のり)	199	9.8	0.7	0.1
5日 (火)	軟飯・粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 人参の煮物 わかめスープ	精白米 片栗粉	鶏肉 わかめ	たまねぎ ほうれん草 にんじん いんげん	パンプキンマッシュ	174	9.5	0.7	0.1
6日 (水)	軟飯・粥 鶏肉と夏野菜の煮物 豆腐のとりみ煮 野菜スープ	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん なす パプリカ いんげん ほうれん草	お粥(ひじき)	214	10.8	1.6	0.1
7日 (木)	軟飯・粥 白身魚の煮物 野菜のスープ煮 すまし汁(麩・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 麩	かれい	ブロッコリー にんじん たまねぎ	パン粥(チーズ)	201	13.0	2.3	0.2
8日 (金)	大豆ミートのスープパスタ ブロッコリーおかか煮 スープ(ほうれん草・人参) オレンジ	マカロニ 片栗粉	大豆ミート かつお節	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(わかめ)	188	7.8	0.7	0.1
9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	ブロッコリー キャベツ にんじん いんげん たまねぎ	せんべい	182	12.3	0.8	0.1
12日 (火)	軟飯・粥 白身魚のとりみ煮 ブロッコリーのスープ煮 野菜スープ	精白米 片栗粉	かれい	ブロッコリー にんじん たまねぎ	お粥(青のり)	203	11.7	1.0	0.1
13日 (水)	軟飯・粥 鶏肉と南瓜の煮物 キャベツのスープ煮 すまし汁(ほうれん草)	精白米 片栗粉	鶏肉	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん ほうれん草	冷やしうどん	194	10.2	0.7	0.1
14日 (木)	軟飯・粥 鶏肉と野菜のスープ煮 豆腐と野菜の煮物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 片栗粉	鶏肉 豆腐 わかめ	ブロッコリー にんじん たまねぎ いんげん	さつま芋マッシュ	211	11.0	1.7	0.1
15日 (金)	豆腐あんかけ丼 マカロニのスープ煮 スープ(ほうれん草・人参)	精白米 片栗粉 マカロニ	豆腐 鶏肉	たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草	お粥(きなこ)	252	10.4	2.3	0.1
16日 (土)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのおかか煮 野菜スープ	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	せんべい	165	9.8	0.7	0.1
18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 ブロッコリー かぼちゃ	お粥(のり)	237	9.0	3.8	0.1
19日 (火)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 豆腐と青菜のとりみ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参)	精白米 さつまいも 片栗粉	鶏肉 豆腐	ブロッコリー ほうれん草 たまねぎ にんじん	マッシュポテト	202	11.0	1.5	0.1



メニュー表

2025年08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)
20日 (水)	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	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 ほうれん草	きなこパスタ	217	11.6	1.4	0.1
21日 (木)	軟飯・粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーのスープ煮 すまし汁(なす)	精白米 片栗粉	鶏肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー なす	お粥(おかか)	197	10.4	0.8	0.1
22日 (金)	軟飯・粥 白身魚と青菜の煮物 人参のスープ煮 すまし汁(麩・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 麩	かれい	ほうれん草 にんじん たまねぎ	お粥(ひじき)	204	11.2	0.9	0.1
23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	187	8.4	1.7	0.1
25日 (月)	軟飯・粥 豆腐チャンプル 春雨のスープ煮 すまし汁(なす)	精白米 片栗粉 はるさめ	豆腐 鶏肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 なす	さつま芋マッシュ	204	10.0	1.2	0.1
26日 (火)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 人参と大根の煮物 すまし汁(玉ねぎ)	精白米 片栗粉 ごま	鶏肉	ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん	お粥(青のり)	202	10.2	0.9	0.1
27日 (水)	軟飯・粥 鮭と野菜のとりみ煮 キャベツのスープ煮 すまし汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 麩	さけ わかめ	たまねぎ グリーンピース キャベツ にんじん	お粥(のり)	244	11.4	5.5	0.1
28日 (木)	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 たまねぎ	お粥(わかめ)	231	7.7	2.9	0.1
29日 (金)	うどん マッシュポテト	うどん 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 わかめ 青のり	にんじん きゅうり	お粥(きなこ)	152	8.6	1.0	0.2
30日 (土)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 野菜とツナのスープ煮 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 片栗粉	鶏肉 ツナ わかめ	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ	せんべい	161	9.8	0.7	0.1
平均						208	10.2	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08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 (金)	つぶし粥 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		たまねぎ キャベツ	75	1.4	0.1	0.0
2日 (土)	つぶし粥 人参のペースト 豆腐のペースト	精白米 片栗粉	豆腐	にんじん	64	2.5	1.2	0.0
4日 (月)	つぶし粥 玉ねぎと人参のペースト 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	58	1.4	0.1	0.0
5日 (火)	つぶし粥 玉ねぎとほうれん草のペースト 人参のペースト	精白米 片栗粉		たまねぎ ほうれん草 にんじん	52	1.2	0.1	0.0
6日 (水)	つぶし粥 野菜のペースト 豆腐のペースト	精白米 じゃがいも 片栗粉	豆腐	たまねぎ にんじん	65	2.6	1.2	0.0
7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	ブロッコリー にんじん	83	9.4	0.7	0.1
8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 片栗粉		たまねぎ にんじん ブロッコリー	53	1.8	0.2	0.0
9日 (土)	つぶし粥 キャベツと人参のペースト 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
12日 (火)	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	たまねぎ にんじん	84	8.8	0.6	0.1
13日 (水)	つぶし粥 パンプキンマッシュ キャベツと人参のペースト	精白米 片栗粉		かぼちゃ キャベツ にんじん	57	1.5	0.2	0.0
14日 (木)	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
15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	64	2.6	1.2	0.0
16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
18日 (月)	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
19日 (火)	つぶし粥 さつま芋のペースト 豆腐と青菜のペースト	精白米 さつまいも 片栗粉	豆腐	ほうれん草	80	2.4	1.0	0.0
20日 (水)	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	56	1.4	0.1	0.0
21日 (木)	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	52	1.8	0.2	0.0
22日 (金)	つぶし粥 白身魚と青菜のペースト 麩と玉ねぎのペースト	精白米 片栗粉 麩	かれい	ほうれん草 たまねぎ	89	9.6	0.7	0.1
23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	69	2.2	0.7	0.0
25日 (月)	つぶし粥 豆腐のペースト 野菜のペースト	精白米 片栗粉	豆腐	たまねぎ にんじん	63	2.6	1.2	0.0
26日 (火)	つぶし粥 ブロッコリーのペースト 人参と大根のペースト	精白米 片栗粉		ブロッコリー にんじん だいこん	54	1.8	0.2	0.0



メニュー表



2025年08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				
27日 (水)	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	2.0	0.2	0.0
28日 (木)	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
29日 (金)	つぶし粥 人参のペースト じゃが芋のペースト	精白米 片栗粉 じゃがいも		にんじん	59	1.3	0.1	0.0
30日 (土)	つぶし粥 ブロッコリーのペースト キャベツと人参のペースト	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
				平均	63	2.9	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。