



メニュー表



2025年09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 (月)	中華飯 甘芋	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 キャベツ	ちんすこう 牛乳	621	15.2	18.7	1.5
2日 (火)	ご飯 さばの塩焼き 人参しりしり 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 ごま油	さば 卵 油揚げ 味噌	にんじん たまねぎ	ミルクトースト 牛乳	560	23.7	17.4	1.6
3日 (水)	ご飯 牛肉入りコロッケ ラタトゥイユ 味噌汁(麩・えのき) オレンジゼリー	精白米 じゃがいも パン粉 三温糖 油 麩 オレンジゼリー	牛肉 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 えのきたけ	ぶどうケーキ 牛乳	650	15.9	23.2	1.1
4日 (木)	ご飯 回鍋肉 きゅうりのナムル スープ(もやし・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 ごま油	豚肉 味噌 わかめ	にんじん キャベツ きゅうり もやし	スイートパンプキン 牛乳	567	21.2	19.8	1.0
5日 (金)	ご飯 タンダーリーチキン ツナとトマトのサラダ 野菜スープ 	精白米 マヨレ カレー スパゲッティ 油	鶏肉 ツナ	トマトケチャップ にんにく トマト きゅうり たまねぎ にんじん	プリン カル鉄ココアスティック 牛乳	604	22.3	21.7	1.8
6日 (土)	豚丼 二色サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 マヨレ 麩	豚肉 わかめ 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	せんべい お茶	517	16.9	15.0	1.4
8日 (月)	ご飯 白身魚フライ マカロニソテー キャロットサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 パン粉 油 マカロニ マヨレ	たら 青のり ロースハム 油揚げ 味噌	にんじん いんげん たまねぎ	クッキー(ごま) 牛乳	565	18.5	18.4	1.2
9日 (火)	冷やしきしめん 鶏肉の唐揚げ キャベツ添え	きしめん きび砂糖 天かす 片栗粉 油 ごまドレッシング アマニ油	かまぼこ 鶏肉 	ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ	焼きおにぎり(大豆味噌) 牛乳	520	19.6	17.3	1.9
愛知県の郷土料理「きしめん」									
10日 (水)	ビビンバ丼 焼きかぼちゃ わかめスープ	精白米 三温糖 きび砂糖 油 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 かぼちゃ	蒸しパン(ココア) 牛乳	613	21.9	16.3	1.4
11日 (木)	ふりかけご飯(さかな) 豚肉のハーベキューソース炒め 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 三温糖 きび砂糖 はるさめ 酢 ごま油	お魚ふりかけ 豚肉 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 もやし	ハッシュドポテト 牛乳	598	20.3	21.0	1.4
12日 (金)	なすとひき肉のカレーライス 野菜のごま風味サラダ 	精白米 カレー 油 きび砂糖 ごま	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん なす キャベツ ブロッコリー	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	574	17.6	16.7	1.6



メニュー表



2025年09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					
13日 (土)	ご飯 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト すまし汁(麩・ほうれん草)	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 麩	鶏肉 豚肉	たまねぎ ほうれん草	ビスケット お茶	478	17.4	14.1	1.0
16日 (火)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 パンプキンサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 マヨレ	豚肉 油揚げ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	587	21.1	20.1	1.4
17日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 大豆のチリコンカン 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 麩	鶏肉 大豆 豚肉 わかめ 味噌	しょうが たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく	お好み焼き 牛乳	582	25.3	20.5	1.4
18日 (木)	ご飯 照り焼き肉団子 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・人参)	精白米 片栗粉 マカロニ マヨレ	合挽き肉 鶏肉 味噌	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン もやし	チーズおかかおにぎり 牛乳	575	22.4	17.0	1.0
19日 (金)	麻婆飯 彩りサラダ マスカットゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖 マスカットゼリー	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー	うどん 牛乳	566	19.8	11.6	2.4
20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	せんべい お茶	535	13.6	13.9	1.9
22日 (月)	ご飯 赤魚の煮付け 和風スパゲティ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 スパゲティ 油	赤魚 ベーコン 油揚げ 味噌	しょうが にんじん ほうれん草 たまねぎ	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	524	21.6	16.8	1.3
24日 (水)	大豆ミートのそぼろ丼 青のりポテト わかめスープ 	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 油 ごま じゃがいも	卵 大豆ミート 青のり わかめ	しょうが にんじん いんげん	クッキー(レーズン) 牛乳	574	20.2	13.5	1.3
25日 (木)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) ひじきの煮付け 味噌汁(麩・えのき)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 麩	合挽き肉 鶏肉 ひじき 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん グリーンピース えのきたけ	チーズマヨトースト 牛乳	684	30.9	27.2	1.9
26日 (金)	カレーライス キャベツのサラダ	精白米 じゃがいも カレーウ きび砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	りんごゼリー せんべい 牛乳	558	14.5	14.8	1.4
27日 (土)	チャーハン 野菜とツナのサラダ スープ(豆腐・ほうれん草)	精白米 ごま油 マヨレ	豚肉 ツナ 豆腐	たまねぎ にんじん ホールコーン ブロッコリー ほうれん草	ビスケット お茶	405	10.3	13.9	1.5
29日 (月)	きつねうどん 肉団子(ケチャップ) 野菜のマヨ和え 	うどん マヨレ アマニ油	油揚げ かまぼこ わかめ 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	だし天おにぎり 牛乳	545	21.6	17.9	1.8
30日 (火)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 麩	鶏肉 味噌 高野豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ	パンケーキ(ココア) 牛乳	538	24.0	17.3	1.1
平均						580	20.8	18.3	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09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 (月)	中華飯 甘芋	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 キャベツ	ちんすこう 牛乳	497	11.6	14.9	1.1
2日 (火)	ご飯 さばの塩焼き 人参しりしり 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 ごま油	さば 卵 油揚げ 味噌	にんじん たまねぎ	ミルクトースト 牛乳	408	17.4	12.7	1.3
3日 (水)	ご飯 牛肉入りコロッケ ラタトゥイユ 味噌汁(麩・えのき) オレンジ	精白米 じゃがいも パン粉 三温糖 油 麩	牛肉 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 えのきたけ オレンジ	ぶどうケーキ 牛乳	543	13.5	20.1	0.9
4日 (木)	ご飯 回鍋肉 きゅうりのナムル スープ(もやし・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 ごま油	豚肉 味噌 わかめ	にんじん キャベツ きゅうり もやし	スイートパンプキン 牛乳	450	16.9	16.1	0.9
5日 (金)	ご飯 タンダーチキン ツナとトマトのサラダ 野菜スープ 	精白米 マヨレ カレーウ スパゲッティ 油	鶏肉 ツナ	トマトケチャップ にんにく トマト きゅうり たまねぎ にんじん	プリン カル鉄ココアスティック 牛乳	499	17.8	17.4	1.6
6日 (土)	豚丼 二色サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 マヨレ 麩	豚肉 わかめ 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	せんべい お茶	426	13.9	12.6	1.2
8日 (月)	ご飯 白身魚フライ マカロニソテー キャロットサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 パン粉 油 マカロニ マヨレ	たら 青のり ロースハム 油揚げ 味噌	にんじん いんげん たまねぎ	クッキー(ごま) 牛乳	467	15.6	16.0	1.0
9日 (火)	冷やしきしめん 鶏肉の唐揚げ キャベツ添え	きしめん きび砂糖 天かす 片栗粉 油 ごまドレッシング アマニ油	かまぼこ 鶏肉 	ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ	焼きおにぎり(大豆味噌) 牛乳	415	16.3	15.2	1.4
愛知県の郷土料理「きしめん」									
10日 (水)	びびんバ井 焼きかぼちゃ わかめスープ	精白米 三温糖 きび砂糖 油 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 かぼちゃ	蒸しパン(ココア) 牛乳	490	17.1	13.0	1.1
11日 (木)	ふりかけご飯(さかな) 豚肉のバーベキューソース炒め 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 三温糖 きび砂糖 はるさめ 酢 ごま油	お魚ふりかけ 豚肉 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 もやし	ハッシュドポテト 牛乳	492	16.3	16.6	1.2
12日 (金)	なすとひき肉のカレーライス 野菜のごま風味サラダ 	精白米 カレーウ 油 きび砂糖 ごま	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん なす キャベツ ブロッコリー	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	441	13.2	12.5	1.2



メニュー表



2025年09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					
13日 (土)	ご飯 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト すまし汁(麩・ほうれん草)	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 麩	鶏肉 豚肉	たまねぎ ほうれん草	ビスケット お茶	406	14.1	11.9	0.8
16日 (火)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 パンプキンサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 マヨレ	豚肉 油揚げ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	480	16.9	16.3	1.1
17日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 大豆のチリコンカン 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 麩	鶏肉 大豆 豚肉 わかめ 味噌	しょうが たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく	お好み焼き 牛乳	457	19.9	15.8	1.1
18日 (木)	ご飯 照り焼き肉団子 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・人参)	精白米 片栗粉 マカロニ マヨレ	合挽き肉 鶏肉 味噌	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン もやし	チーズおかかおにぎり 牛乳	465	18.2	14.4	0.8
19日 (金)	麻婆飯 彩りサラダ 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 キャベツ にんじん ブロッコリー オレンジ	うどん 牛乳	432	15.6	9.0	1.9
20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 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	せんべい お茶	422	10.7	10.3	1.4
22日 (月)	ご飯 赤魚の煮付け 和風スパゲティ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 スパゲティ 油	赤魚 ベーコン 油揚げ 味噌	しょうが にんじん ほうれん草 たまねぎ	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	415	16.7	12.7	1.1
24日 (水)	大豆ミートのそぼろ丼 青のりポテト わかめスープ 	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 油 ごま じゃがいも	卵 大豆ミート 青のり わかめ	しょうが にんじん いんげん	クッキー(レーズン) 牛乳	442	15.5	10.8	1.1
25日 (木)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) ひじきの煮付け 味噌汁(麩・えのき)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 麩	合挽き肉 鶏肉 ひじき 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん グリーンピース えのきたけ	チーズマヨトースト 牛乳	446	19.0	15.7	1.3
26日 (金)	カレーライス キャベツのサラダ	精白米 じゃがいも カレーウ きび砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	りんごゼリー せんべい 牛乳	431	11.0	10.9	1.1
27日 (土)	チャーハン 野菜とツナのサラダ スープ(豆腐・ほうれん草)	精白米 ごま油 マヨレ	豚肉 ツナ 豆腐	たまねぎ にんじん ホールコーン ブロッコリー ほうれん草	ビスケット お茶	363	9.0	13.6	1.2
29日 (月)	きつねうどん 肉団子(ケチャップ) 野菜のマヨ和え 	うどん マヨレ アマニ油	油揚げ かまぼこ わかめ 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	だし天おにぎり 牛乳	438	18.6	15.9	1.6
30日 (火)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 麩	鶏肉 味噌 高野豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ	パンケーキ(ココア) 牛乳	434	19.1	13.6	0.9
平均						457	16.3	14.4	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09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 (月)	中華飯 甘芋 スープ(ほうれん草・人参)	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 キャベツ ほうれん草	ちんすこう 牛乳	452	10.8	13.8	0.7
2日 (火)	ご飯 白身魚の煮付け 人参しりしり 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖	かれい 油揚げ 味噌	にんじん たまねぎ	ミルクtoast 牛乳	333	19.1	7.4	0.7
3日 (水)	ご飯 鶏肉の磯辺焼き 夏野菜とじゃが芋のケチャップ煮 味噌汁(麩・えのき) オレンジ	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 麩	鶏肉 青のり 味噌	たまねぎ なす ピーマン トマトケチャップ えのきたけ オレンジ	ぶどうケーキ 牛乳	416	14.2	14.2	0.4
4日 (木)	ご飯 回鍋肉 ブロッコリーのおかか和え 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 かつお節 わかめ	にんじん キャベツ ブロッコリー もやし	スイートパンプキン 牛乳	374	15.2	13.6	0.5
5日 (金)	ご飯 鶏肉とさつま芋のカレー煮 ツナとトマトのサラダパスタ 野菜スープ	精白米 さつまいも カレーウ 片栗粉 スパゲッティ 油	鶏肉 ツナ	たまねぎ ほうれん草 トマト きゅうり にんじん	おにぎり(ひじき) 牛乳	429	14.7	11.4	0.8
6日 (土)	豚丼 二色サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 マヨレ 麩	豚肉 わかめ 味噌	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	301	10.3	8.6	0.5
8日 (月)	ご飯 鮭と野菜の煮物 キャロットサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 マヨレ	さけ 味噌 ロースハム 油揚げ	たまねぎ ほうれん草 にんじん いんげん	クッキー(ごま) 牛乳	383	17.8	14.7	0.5
9日 (火)	冷やしうどん 豆腐と野菜の煮物 キャベツのごま風味サラダ	うどん 片栗粉 三温糖 マヨレ ごま	ツナ 豆腐	ほうれん草 たまねぎ いんげん キャベツ にんじん	焼きおにぎり(味噌) 牛乳	296	11.4	7.5	1.0
10日 (水)	ビビンバ丼 焼きかぼちゃ わかめスープ	精白米 三温糖 きび砂糖 油	鶏肉 豚肉 味噌 わかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり かぼちゃ	蒸しパン(ココア) 牛乳	428	14.9	11.5	0.7
11日 (木)	ご飯 豚肉のトマト煮 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	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 トマトケチャップ にんじん きゅうり もやし	ハッシュドポテト 牛乳	364	12.1	13.9	0.5
12日 (金)	なすとひき肉のカレーライス 野菜のごま風味サラダ スープ(豆腐・玉ねぎ)	精白米 カレーウ 片栗粉 油 きび砂糖 ごま	豚肉 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん なす キャベツ ブロッコリー	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	362	11.4	10.6	0.7
13日 (土)	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ジャーマンポテト すまし汁(麩・ほうれん草)	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 麩	かれい 豚肉	たまねぎ にんじん ほうれん草	せんべい お茶	231	14.3	3.2	0.4
16日 (火)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 パンプキンサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 マヨレ	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん	パンケーキ 牛乳	407	14.4	14.6	0.7



メニュー表

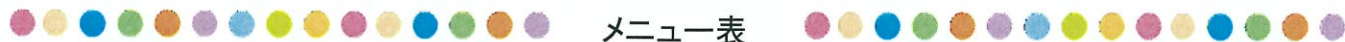


2025年09月

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 (水)	ご飯 鶏肉とさつま芋のトマト煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(麴・わかめ)	精白米 さつまいも きび砂糖 片栗粉 麴	鶏肉 かつお節 わかめ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー	おはぎ(きなこ) 牛乳	393	15.5	9.8	0.5
18日 (木)	ご飯 サイコロバーグ マカロニサラダ 味噌汁(もやし・人参)	精白米 じゃがいも 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 味噌	にんじん キャベツ ホールコーン もやし	チーズおかかおにぎり 牛乳	365	13.6	9.2	0.4
19日 (金)	麻婆飯 彩りサラダ 野菜スープ 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 キャベツ にんじん ブロッコリー オレンジ	うどん 牛乳	348	13.2	7.7	1.0
20日 (土)	カレーライス ブロッコリーサラダ 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	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	265	6.7	5.3	0.7
22日 (月)	ご飯 白身魚の煮付け 和風スパゲティ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 スパゲティ 油	かれい ベーコン 油揚げ 味噌	にんじん ほうれん草 たまねぎ	おにぎり(のり) 牛乳	341	18.6	6.2	0.6
24日 (水)	大豆ミートのそぼろ丼 青のりポテト わかめスープ	精白米 三温糖 油 きび砂糖 ごま じゃがいも	大豆ミート 青のり わかめ	にんじん いんげん	クッキー(レーズン) 牛乳	354	11.9	8.0	0.7
25日 (木)	ご飯 サイコロバーグ(ケチャップソース) ひじきの煮付け 味噌汁(麴・えのき)	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 三温糖 麴	鶏肉 ひじき 味噌	にんじん トマトケチャップ グリーンピース えのきたけ	チーズマヨトースト 牛乳	365	15.2	11.9	0.7
26日 (金)	カレーライス キャベツのサラダ スープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 じゃがいも カレーウ 片栗粉 きび砂糖	豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	りんごゼリー せんべい 牛乳	348	9.3	9.1	0.7
27日 (土)	チャーハン ツナポテト スープ(豆腐・ほうれん草)	精白米 じゃがいも バター	豚肉 ツナ 豆腐	たまねぎ にんじん ホールコーン ほうれん草	せんべい お茶	224	6.2	5.9	0.4
29日 (月)	うどん コロコロパンプキン 野菜のマヨ和え	うどん 片栗粉 きび砂糖 バター マヨネーズ	鶏肉 わかめ	にんじん かぼちゃ キャベツ	おにぎり(青のり) 牛乳	297	14.3	6.4	0.7
30日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁(麴・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 麴	鶏肉 味噌 高野豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ	パンケーキ(ココア) 牛乳	354	14.9	11.0	0.5
平均						370	14.1	10.6	0.7

※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09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 (月)	豆腐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・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 キャベツ ほうれん草	お粥(青のり)	239	9.1	1.7	0.1
2日 (火)	軟飯・粥 白身魚のとりみ煮 人参のスープ煮 すまし汁(玉ねぎ)	精白米 片栗粉	かれい	にんじん たまねぎ	パン粥(きなこ)	197	12.1	1.8	0.2
3日 (水)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 夏野菜とじゃが芋のスープ煮 すまし汁(麴・ほうれん草) オレンジ	精白米 片栗粉 じゃがいも 麴	鶏肉	たまねぎ にんじん なす ピーマン ほうれん草 オレンジ	お粥(のり)	215	10.1	0.7	0.1
4日 (木)	軟飯・粥 豆腐チャンプル ブロッコリーのおかか煮 わかめスープ	精白米 片栗粉	豆腐 鶏肉 かつお節 わかめ	にんじん キャベツ ブロッコリー	パンプキンマッシュ	180	11.0	1.3	0.1
5日 (金)	軟飯・粥 鶏肉とさつま芋の煮物 トマトとマカロニのスープ煮 野菜スープ	精白米 さつまいも 片栗粉 マカロニ	鶏肉	たまねぎ ほうれん草 トマト きゅうり にんじん	お粥(ひじき)	247	10.7	0.8	0.1
6日 (土)	鶏丼 ブロッコリーのスープ煮 すまし汁(麴・わかめ)	精白米 片栗粉 麴	鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー	せんべい	182	10.0	0.7	0.1
8日 (月)	軟飯・粥 鮭と野菜のとりみ煮 人参のスープ煮 すまし汁(玉ねぎ)	精白米 片栗粉	さけ	たまねぎ ほうれん草 にんじん いんげん	お粥(わかめ)	244	11.3	5.5	0.1
9日 (火)	冷やしうどん 豆腐と野菜のとりみ煮 キャベツのスープ煮	うどん 片栗粉	ツナ 豆腐	ほうれん草 たまねぎ いんげん キャベツ にんじん	お粥(青のり)	146	5.8	1.1	0.2
10日 (水)	鶏丼 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 かぼちゃ	お粥(おかか)	221	10.2	0.8	0.1
11日 (木)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 春雨のスープ煮 すまし汁(ほうれん草)	精白米 片栗粉 はるさめ	鶏肉	ブロッコリー たまねぎ にんじん きゅうり ほうれん草	マッシュポテト	182	9.8	0.7	0.1
12日 (金)	なすと鶏肉のあんかけ丼 野菜のスープ煮 スープ(豆腐・玉ねぎ)	精白米 片栗粉	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん なす キャベツ ブロッコリー	お粥(のり)	220	10.7	1.0	0.1
13日 (土)	軟飯・粥 白身魚と野菜の煮物 マッシュポテト すまし汁(麴・ほうれん草)	精白米 片栗粉 じゃがいも 麴	かれい	たまねぎ にんじん ほうれん草	せんべい	172	10.6	0.8	0.1
16日 (火)	軟飯・粥 鶏肉と野菜のスープ煮 パンプキンマッシュ すまし汁(玉ねぎ)	精白米 片栗粉	鶏肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ	お粥(わかめ)	207	9.8	0.8	0.1
17日 (水)	軟飯・粥 鶏肉とさつま芋の煮物 ブロッコリーのおかか煮 すまし汁(麴・わかめ)	精白米 さつまいも 片栗粉 麴	鶏肉 かつお節 わかめ	たまねぎ ブロッコリー	お粥(きなこ)	220	11.1	1.3	0.1
18日 (木)	軟飯・粥 サイコロバーグ 野菜とマカロニのスープ煮 すまし汁(ほうれん草・人参)	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 ほうれん草	お粥(おかか)	225	7.8	2.9	0.1
19日 (金)	豆腐あんかけ丼 キャベツのスープ煮 野菜スープ オレンジ	精白米 片栗粉	豆腐 鶏肉	たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん オレンジ	うどん	219	9.5	1.7	0.1

2025年09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					
20日 (土)	軟飯・粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーのスープ煮 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 ブロッコリー ほうれん草	せんべい	163	9.6	0.7	0.1
22日 (月)	軟飯・粥 白身魚のとりみ煮 マカロニのスープ煮 すまし汁(玉ねぎ)	精白米 片栗粉 マカロニ	かれい	にんじん ほうれん草 たまねぎ	お粥(のり)	224	12.0	1.0	0.1
24日 (水)	大豆ミートと野菜のあんかけ丼 マッシュポテト わかめスープ	精白米 片栗粉 じゃがいも	大豆ミート 青のり わかめ	たまねぎ にんじん いんげん	お粥(ひじき)	206	6.0	0.5	0.1
25日 (木)	軟飯・粥 サイコロバーグ ブロッコリーのスープ煮 すまし汁(麩・ほうれん草)	精白米 じゃがいも 片栗粉 麩	鶏肉	にんじん ブロッコリー ほうれん草	パン粥(チーズ)	213	9.0	4.2	0.2
26日 (金)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのスープ煮 スープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	お粥(おかか)	199	9.9	0.7	0.1
27日 (土)	混ぜご飯・粥 ツナポテト スープ(豆腐・ほうれん草)	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 ほうれん草	せんべい	172	7.7	0.8	0.1
29日 (月)	うどん パンプキンマッシュ キャベツのスープ煮	うどん 片栗粉	鶏肉 わかめ	にんじん かぼちゃ キャベツ	お粥(青のり)	145	5.9	0.5	0.2
30日 (火)	軟飯・粥 鶏肉と青菜のスープ煮 人参のおかか煮 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 ほうれん草 にんじん	きなこパスタ	216	11.6	1.4	0.1
平均						208	9.6	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。