

2025年10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 (水)	麻婆飯 甘芋 もやしの和え物	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	678	20.1	20.2	1.6
2日 (木)	ご飯 白身魚フライ 野菜と鶏レバーの炒め物 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 パン粉 油 きび砂糖 片栗粉	たら 鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん もやし にら えのきたけ	蒸しパン(かぼちゃ) 牛乳	579	20.6	15.8	1.3
3日 (金)	ご飯 肉じゃが 焼き厚揚げ 味噌汁(キャベツ・わかめ) オレンジゼリー	精白米 じゃがいも 三温糖 きび砂糖 オレンジゼリー	豚肉 厚揚げ わかめ 味噌	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ	お麩ラスク 牛乳	649	22.3	22.9	1.3
4日 (土)	ハヤシライス 二色サラダ	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 ホールコーン	せんべい お茶	548	13.9	13.5	1.9
6日 (月)	ふりかけご飯(さかな) 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 人参しりしり 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 片栗粉 油 三温糖 ごま油	お魚ふりかけ 鶏肉 豆腐 卵 味噌	たまねぎ にんじん えのきたけ	さつま芋もち 牛乳	585	20.5	12.8	1.3
7日 (火)	ピラフ 牛肉入りコロッケ キャベツ添え 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 アミノ油	鶏肉 牛肉 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	おぐらケーキ 牛乳	608	16.8	19.8	1.3
8日 (水)	ご飯 鶏肉のねぎソース ひじきの煮付け 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖	鶏肉 ひじき 味噌	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ	ピザ風トースト 牛乳	639	27.7	20.3	1.8
9日 (木)	ご飯 豚肉のハーブキューソース炒め マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 三温糖 きび砂糖 マカロニ マヨレ	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 きゅうり もやし	菜めしおにぎり 牛乳	651	21.6	19.2	1.3
10日 (金)	キーマカレー 野菜のごま風味サラダ ピーチゼリー	精白米 カレーウ きび砂糖 ごま ピーチゼリー	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	ポテトのソフトクッキー 牛乳	653	19.3	18.6	1.5
11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	はくさい たまねぎ にんじん かぼちゃ	ビスケット お茶	502	11.8	9.4	1.9
14日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 油 スパゲッティ きび砂糖	鶏肉 味噌	しょうが にんにく たまねぎ トマトケチャップ にんじん	パンケーキ(いちごジャム) 牛乳	649	23.7	20.6	1.4
15日 (水)	豚しゃぶうどん 焼きおさつ ブロッコリーサラダ 	うどん 三温糖 マヨレ ごま さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 わかめ 	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	のり大豆おにぎり 牛乳	572	18.6	18.0	1.5



メニュー表

2025年10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					
16日 (木)	ご飯 ほっけのみりん焼き 金平にんじん キャベツのサラダ 味噌汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 ごま ごま油 きび砂糖 麩	ほっけ 油揚げ 味噌	にんじん だいこん キャベツ きゅうり えのきたけ	クッキー(レーズン) 牛乳	544	21.2	12.0	1.8
17日 (金)	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ スープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	豚肉 味噌 わかめ	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	577	18.8	18.5	1.0
18日 (土)	ご飯 鶏肉の生姜焼き ピーマン 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 ピーマン ごま油 麩	鶏肉 ツナ わかめ 味噌	しょうが キャベツ にんじん いんげん	せんべい お茶	490	17.7	12.6	1.3
20日 (月)	ご飯 とんかつ キャベツ添え ポテトのオーロラソース和え 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 パン粉 油 小麦粉 きび砂糖 じゃがいも マヨネーズ	豚肉 油揚げ 味噌	キャベツ トマトケチャップ えのきたけ	スイートパンプキン 牛乳	651	22.8	20.6	1.0
21日 (火)	カレーライス 彩りサラダ オレンジゼリー	精白米 じゃがいも カレーウ きび砂糖 油 酢 オレンジゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	うどん 牛乳	639	17.7	14.3	2.3
22日 (水)	ご飯 赤魚の黄金焼き 水菜とベーコンのスパゲティ 味噌汁(もやし・人参)	精白米 三温糖 マヨネーズ きび砂糖 スパゲティ 油	赤魚 ベーコン 味噌	トマトケチャップ 水菜 にんにく もやし にんじん	お麩ラスク(ココア) 牛乳	532	20.7	17.0	1.1
23日 (木)					プリン クラッカー 牛乳	201	6.5	8.8	0.2
24日 (金)	豚丼 青のりポテト 野菜のおかか和え	精白米 三温糖 じゃがいも 油 きび砂糖	豚肉 青のり かつお節	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	コーンマヨパン 牛乳	646	20.7	21.3	1.0
25日 (土)	チャーハン 肉団子バーベキューソース スープ(豆腐・玉ねぎ)	精白米 ごま油 きび砂糖	豚肉 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん ホールコーン トマトケチャップ	ビスケット お茶	506	14.6	17.3	1.6
27日 (月)	そぼろ丼 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉 油 三温糖 ごま 酢	卵 鶏肉 味噌	たまねぎ しょうが にんじん いんげん キャベツ ホールコーン	クッキー(きなこ) 牛乳	616	23.6	17.9	1.6
28日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ブロッコリー添え マカロニソテー 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 マヨネーズ 三温糖 きび砂糖 マカロニ 油	鶏肉 味噌 青のり 油揚げ	ブロッコリー パプリカ だいこん	さつま芋とりんごのサンド 牛乳	633	25.8	19.1	1.6
29日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め もやしのサラダ わかめスープ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり	お好み焼き 牛乳	576	20.2	19.7	1.4

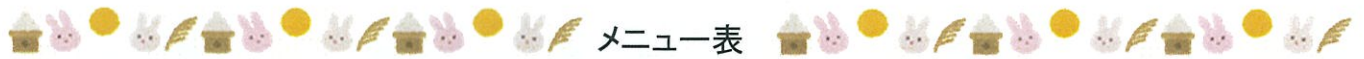
2025年10月

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)
30日 (木)	大豆ミートのスパゲティ コールスローサラダ 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 アミノ油 マスカットゼリー	大豆ミート 鶏肉 牛肉	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ きゅうり	きつねおにぎり 牛乳	550	19.2	15.1	1.9
31日 (金)	ご飯 ハンバーグ(オニオンソース) パンプキングラタン コンソメスープ(キャベツ・人参) 	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 マカロニ シチュールウ	合挽き肉 鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん	パンケーキ(ココア) 牛乳 	652	25.4	20.6	1.6
ハロウィンメニュー★									
平均						594	20.6	17.8	1.4

※土曜日の栄養価は含まれておりません。

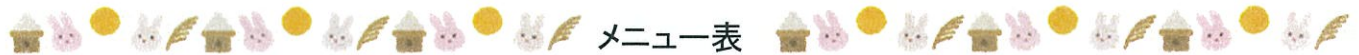
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。



2025年10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)
1日 (水)	麻婆飯 甘芋 もやしの和え物	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	550	15.9	16.2	1.3
2日 (木)	ご飯 白身魚フライ 野菜と鶏レバーの炒め物 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 パン粉 油 きび砂糖 片栗粉	たら 鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん もやし こら えのきたけ	蒸しパン(かぼちゃ) 牛乳	502	18.2	14.2	1.1
3日 (金)	ご飯 肉じゃが 焼き厚揚げ 味噌汁(キャベツ・わかめ) バナナ	精白米 じゃがいも 三温糖 きび砂糖	豚肉 厚揚げ わかめ 味噌	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ バナナ	お麩ラスク 牛乳	516	17.5	17.5	1.0
4日 (土)	ハヤシライス 二色サラダ	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 ホールコーン	せんべい お茶	434	11.0	9.8	1.5
6日 (月)	ふりかけご飯(さかな) 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 人参しりしり 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 片栗粉 油 三温糖 ごま油	お魚ふりかけ 鶏肉 豆腐 卵 味噌	たまねぎ にんじん えのきたけ	さつま芋もち 牛乳	465	16.3	9.8	1.0
7日 (火)	ピラフ 牛肉入りコロッケ キャベツ添え 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 アミノ油	鶏肉 牛肉 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	おぐらケーキ 牛乳	509	13.6	16.4	1.0
8日 (水)	ご飯 鶏肉のねぎソース ひじきの煮付け 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖	鶏肉 ひじき 味噌	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ	ピザ風トースト 牛乳	477	20.5	15.0	1.3
9日 (木)	ご飯 豚肉のハーブキューソース炒め マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 三温糖 きび砂糖 マカロニ マヨレ	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 きゅうり もやし	菜めしおにぎり 牛乳	526	17.2	15.7	1.0
10日 (金)	キーマカレー 野菜のごま風味サラダ バナナ	精白米 カレーウ きび砂糖 ごま	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー バナナ	ポテトのソフトクッキー 牛乳	489	14.6	13.3	1.1
11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	はくさい たまねぎ にんじん かぼちゃ	ビスケット お茶	416	9.5	7.8	1.4
14日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 油 スパゲッティ きび砂糖	鶏肉 味噌	しょうが にんにく たまねぎ トマトケチャップ にんじん	パンケーキ(いちごジャム) 牛乳	515	18.0	14.7	1.1
15日 (水)	豚しゃぶうどん 焼きおさつ ブロッコリーサラダ 	うどん 三温糖 マヨレ ごま さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 わかめ 	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	のり大豆おにぎり 牛乳	450	14.4	14.7	1.2



メニュー表

2025年10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					
16日 (木)	ご飯 ほっけのみりん焼き 金平にんじん キャベツのサラダ 味噌汁(麴・えのき)	精白米 三温糖 ごま ごま油 きび砂糖 麴	ほっけ 油揚げ 味噌	にんじん だいこん キャベツ きゅうり えのきたけ	クッキー(レーズン) 牛乳	430	16.8	9.3	1.5
17日 (金)	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ スープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	豚肉 味噌 わかめ	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	482	15.3	15.1	0.9
18日 (土)	ご飯 鶏肉の生姜焼き ピーマン 味噌汁(麴・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 ピーマン ごま油 麴	鶏肉 ツナ わかめ 味噌	しょうが キャベツ にんじん いんげん	せんべい お茶	415	14.3	10.3	1.1
20日 (月)	ご飯 とんかつ キャベツ添え ポテトのオーロラソース和え 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 パン粉 油 小麦粉 きび砂糖 じゃがいも マヨネーズ	豚肉 油揚げ 味噌	キャベツ トマトケチャップ えのきたけ	スイートパンプキン 牛乳	513	17.8	16.0	0.8
21日 (火)	カレーライス 彩りサラダ バナナ	精白米 じゃがいも カレーウ 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 ホールコーン バナナ	うどん 牛乳	490	13.7	10.3	1.7
22日 (水)	ご飯 赤魚の黄金焼き 水菜とベーコンのスパゲティ 味噌汁(もやし・人参)	精白米 三温糖 マヨネーズ きび砂糖 スパゲティ 油	赤魚 ベーコン 味噌	トマトケチャップ 水菜 にんにく もやし にんじん	お麴ラスク(ココア) 牛乳	430	16.3	12.8	0.8
23日 (木)	ご飯 照り焼きチキン 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(麴・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 麴	鶏肉 高野豆腐 わかめ 味噌	にんじん たまねぎ いんげん	プリン クラッカー 牛乳	507	19.9	15.8	1.2
24日 (金)	豚丼 青のりポテト 野菜のおかか和え	精白米 三温糖 じゃがいも 油 きび砂糖	豚肉 青のり かつお節	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	コーンマヨパン 牛乳	526	16.9	17.1	0.9
25日 (土)	チャーハン 肉団子バーベキューソース スープ(豆腐・玉ねぎ)	精白米 ごま油 きび砂糖	豚肉 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん ホールコーン トマトケチャップ	ビスケット お茶	462	13.5	17.0	1.3
27日 (月)	そばろ丼 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉 油 三温糖 ごま 酢	卵 鶏肉 味噌	たまねぎ しょうが にんじん いんげん キャベツ ホールコーン	クッキー(きなこ) 牛乳	472	18.2	13.8	1.3
28日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ブロッコリー添え マカロニソテー 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 マヨネーズ 三温糖 きび砂糖 マカロニ 油	鶏肉 味噌 青のり 油揚げ	ブロッコリー パプリカ だいこん	さつま芋とりんごのサンド 牛乳	478	19.4	14.3	1.3
29日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め もやしのサラダ わかめスープ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり	お好み焼き 牛乳	460	15.8	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。



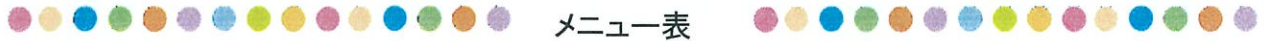
メニュー表



2025年10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 (水)	麻婆飯 甘芋 野菜スープ	精白米 三温糖 片栗粉 さつまいも 油 きび砂糖	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ もやし にんじん	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	466	13.5	14.6	0.8
2日 (木)	ご飯 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 片栗粉 きび砂糖	かれい 味噌 油揚げ	もやし こら ブロッコリー にんじん えのきたけ	蒸しパン(かぼちゃ) 牛乳	336	19.6	6.6	0.7
3日 (金)	ご飯 肉じゃが 豆腐と野菜の煮物 味噌汁(キャベツ・わかめ) バナナ	精白米 じゃがいも 三温糖 片栗粉	豚肉 豆腐 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草 キャベツ バナナ	おにぎり(おかか) 牛乳	411	14.6	11.0	0.7
4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 かレールウ 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 ほうれん草	せんべい お茶	266	6.7	5.3	0.7
6日 (月)	ご飯 サイコロバーグ 人参しりしり 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 じゃがいも 片栗粉 三温糖	鶏肉 味噌	にんじん たまねぎ えのきたけ	さつま芋マッシュ 牛乳	318	11.6	7.4	0.4
7日 (火)	ピラフ ツナポテト キャベツのサラダ わかめスープ	精白米 じゃがいも バター マヨネーズ 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	おぐらケーキ 牛乳	394	12.1	13.9	0.4
8日 (水)	ご飯 鶏肉のねぎソース 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 ひじき 味噌	ねぎ にんじん たまねぎ	ピザ風トースト 牛乳	349	15.7	11.9	0.7
9日 (木)	ご飯 豚肉のトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	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 きゅうり もやし	おにぎり(わかめ) 牛乳	402	13.6	12.4	0.5
10日 (金)	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) バナナ	精白米 かレールウ 片栗粉 きび砂糖 ごま	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ほうれん草 バナナ	ポテトのソフトクッキー 牛乳	414	12.7	12.7	0.7
11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	はくさい たまねぎ にんじん かぼちゃ	せんべい お茶	272	6.7	5.2	0.6
14日 (火)	ご飯 照り焼きチキン ナポリタン風スパ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉 スパゲッティ	鶏肉 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん	パンケーキ(いちごジャム) 牛乳	368	13.9	10.0	0.7
15日 (水)	豚しゃぶうどん 焼きおさつ ブロッコリーサラダ	うどん 三温糖 マヨネーズ ごま 片栗粉 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 わかめ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	おにぎり(のり) 牛乳	382	11.6	12.3	0.8
16日 (木)	ご飯 鮭の煮付け 金平にんじん 味噌汁(麴・えのき)	精白米 三温糖 ごま 麴	さけ 油揚げ 味噌	にんじん だいこん えのきたけ	クッキー(レーズン) 牛乳	365	17.7	13.2	0.6



メニュー表

2025年10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)
17日 (金)	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ スープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 はるさめ 酢	豚肉 味噌 わかめ	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	333	11.6	10.7	0.5
18日 (土)	ご飯 鶏肉と豆腐の煮物 ビーフン 味噌汁(麴・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 ビーフン 麴	鶏肉 豆腐 ツナ わかめ 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん	せんべい お茶	219	12.7	2.2	0.3
20日 (月)	ご飯 サイコロバーグ 野菜のトマト煮 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖	鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん キャベツ トマトケチャップ えのきたけ	スイートパンプキン 牛乳	340	13.0	8.8	0.3
21日 (火)	カレーライス 彩りサラダ スープ(玉ねぎ・ほうれん草) バナナ	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 キャベツ ブロッコリー ホールコーン ほうれん草 バナナ	うどん 牛乳	386	11.2	9.6	0.9
22日 (水)	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 水菜とベーコンのスパゲティ 味噌汁(もやし・人参)	精白米 三温糖 片栗粉 スパゲティ 油	かれい ベーコン 味噌	たまねぎ にんじん ほうれん草 水菜 もやし	おにぎり(ひじき) 牛乳	359	19.0	6.0	0.7
23日 (木)	ご飯 照り焼きチキン 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(麴・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 麴	鶏肉 高野豆腐 わかめ 味噌	にんじん たまねぎ いんげん	焼きおにぎり 牛乳	347	14.3	9.7	0.7
24日 (金)	豚丼 青のりポテト 味噌汁(大根・人参)	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	豚肉 青のり 味噌	たまねぎ にんじん だいこん	コーンマヨパン 牛乳	436	14.1	14.6	0.7
25日 (土)	チャーハン コロコロおさつ スープ(豆腐・玉ねぎ)	精白米 さつまいも きび砂糖 バター	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん ホールコーン	せんべい お茶	242	5.1	5.4	0.4
27日 (月)	そぼろ丼 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 油 三温糖 きび砂糖 ごま 酢	鶏肉 味噌	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ ホールコーン	クッキー(きなこ) 牛乳	364	13.3	11.1	0.7
28日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 マヨレ 三温糖 きび砂糖	鶏肉 味噌 油揚げ	ブロッコリー パプリカ だいこん	さつま芋とりんごのサンド 牛乳	346	14.4	11.4	0.7
29日 (水)	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 もやしのサラダ わかめスープ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉	豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	おにぎり(のり) 牛乳	357	12.9	10.7	0.5
30日 (木)	大豆ミートのスパゲティ コールスローサラダ 野菜スープ バナナ	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢	大豆ミート	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり ほうれん草 バナナ	きつねおにぎり 牛乳	379	13.7	8.3	1.3
31日 (金)	ご飯 サイコロバーグ(オニオンソース) パンプキングラタン スープ(キャベツ・人参)	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 酢 マカロニ シチュールウ	鶏肉 豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ	パンケーキ(ココア) 牛乳	388	14.4	10.0	0.6
平均						374	14.0	10.7	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10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)
1日 (水)	豆腐あんかけ丼 さつま芋マッシュ 野菜スープ	精白米 片栗粉 さつまいも	豆腐 鶏肉	にんじん ほうれん草 たまねぎ	お粥(のり)	234	8.9	1.7	0.1
2日 (木)	軟飯・粥 白身魚と青菜のとりみ煮 ブロッコリーのスープ煮 すまし汁(玉ねぎ)	精白米 片栗粉	かれい	ほうれん草 ブロッコリー にんじん たまねぎ	パンプキンマッシュ	181	11.7	1.0	0.1
3日 (金)	軟飯・粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 豆腐と野菜の煮物 すまし汁(キャベツ・わかめ) バナナ	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草 キャベツ バナナ	お粥(おかか)	251	11.7	1.7	0.1
4日 (土)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 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 ブロッコリー ほうれん草	せんべい	163	9.6	0.7	0.1
6日 (月)	軟飯・粥 サイコロバーグ 人参のおかか煮 すまし汁(豆腐)	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 かつお節 豆腐	にんじん	さつま芋マッシュ	216	7.3	3.2	0.1
7日 (火)	混ぜご飯・粥 ツナポテト キャベツのスープ煮 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)	202	6.5	1.9	0.1
8日 (水)	軟飯・粥 鶏肉と南瓜の煮物 野菜のスープ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉	鶏肉	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー にんじん	パン粥(チーズ)	204	11.7	2.1	0.2
9日 (木)	軟飯・粥 豆腐チャンプル 野菜とマカロニのスープ煮 すまし汁(ほうれん草)	精白米 片栗粉 マカロニ	豆腐 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	お粥(わかめ)	215	10.9	1.3	0.1
10日 (金)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 野菜のスープ煮 スープ(玉ねぎ・ほうれん草) バナナ	精白米 片栗粉	鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ほうれん草 バナナ	マッシュポテト	199	9.8	0.7	0.1
11日 (土)	野菜あんかけ丼 パンプキンマッシュ わかめスープ	精白米 片栗粉	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	183	9.4	0.7	0.1
14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 片栗粉	鶏肉 豆腐	ブロッコリー たまねぎ ほうれん草 にんじん	お粥(ひじき)	216	11.7	1.9	0.1
15日 (水)	うどん さつま芋マッシュ ブロッコリーのスープ煮	うどん 片栗粉 さつまいも	鶏肉 わかめ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	お粥(のり)	166	8.7	0.6	0.2
16日 (木)	軟飯・粥 鮭のとりみ煮 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	さけ	にんじん だいこん ほうれん草	きなこパスタ	260	12.9	6.3	0.1
17日 (金)	軟飯・粥 鶏肉とキャベツの煮物 春雨のスープ煮 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 片栗粉 はるさめ	鶏肉 わかめ	にんじん キャベツ ほうれん草 たまねぎ	お粥(青のり)	200	9.6	0.7	0.1
18日 (土)	軟飯・粥 鶏肉と豆腐の煮物 ビーフン すまし汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 ビーフン 麩	鶏肉 豆腐 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん	せんべい	177	10.1	1.1	0.1
20日 (月)	軟飯・粥 サイコロバーグ 野菜のスープ煮 すまし汁(玉ねぎ)	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉	にんじん キャベツ たまねぎ	パンプキンマッシュ	198	7.3	2.8	0.1

メニュー表

2025年10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					
21日 (火)	軟飯・粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 野菜の煮物 スープ(玉ねぎ・ほうれん草) バナナ	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 ほうれん草 バナナ	うどん	220	10.5	0.8	0.1
22日 (水)	軟飯・粥 白身魚と青菜のとりみ煮 マカロニのスープ煮 すまし汁(南瓜)	精白米 片栗粉 マカロニ	かれい	ほうれん草 たまねぎ にんじん かぼちゃ	お粥(ひじき)	220	11.8	1.0	0.1
23日 (木)	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(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 麩	鶏肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん ほうれん草	お粥(おかか)	211	11.0	1.6	0.1
24日 (金)	鶏丼 マッシュポテト すまし汁(大根・人参)	精白米 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 青のり	たまねぎ にんじん だいこん	お粥(わかめ)	221	10.1	0.7	0.1
25日 (土)	混ぜご飯・粥 さつま芋マッシュ スープ(豆腐・玉ねぎ)	精白米 さつまいも	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん いんげん	せんべい	180	6.7	0.6	0.1
27日 (月)	鶏肉と野菜のあんかけ丼 キャベツのスープ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉	鶏肉	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ	お粥(きなこ)	223	10.8	1.2	0.1
28日 (火)	軟飯・粥 鶏肉と南瓜の煮物 ブロッコリーのスープ煮 すまし汁(大根)	精白米 片栗粉	鶏肉	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー パプリカ だいこん	パン粥(さつま芋)	210	11.0	1.2	0.1
29日 (水)	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	たまねぎ にんじん ブロッコリー	お粥(のり)	204	11.1	1.3	0.1
30日 (木)	大豆ミートのスープパスタ キャベツのスープ煮 野菜スープ バナナ	マカロニ 片栗粉	大豆ミート	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 バナナ	お粥(青のり)	208	7.5	0.7	0.1
31日 (金)	軟飯・粥 サイコロバーグ 南瓜とチーズのスープ煮 スープ(キャベツ・人参)	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 チーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ	お粥(おかか)	232	8.0	3.3	0.1
平均						213	10.0	1.7	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。