



2025年11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 (土)	ハヤシライス ブロッコリーとコーンのサラダ	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	せんべい お茶	548	13.9	13.5	1.9
4日 (火)	ふりかけご飯(さかな) 牛肉入りコロッケ カレービーンズ 味噌汁(大根・人参)	精白米 じゃがいも パン粉 カレールウ	お魚ふりかけ 牛肉 大豆 豚肉 鶏肉 味噌	たまねぎ にんじん だいこん	ウインナーパン 牛乳	628	17.8	20.5	1.6
5日 (水)	ご飯 赤魚の塩焼き 金平にんじん 彩りサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 ごま ごま油 マヨレ 麩	赤魚 油揚げ 味噌	にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ	ちんすこう 牛乳	555	20.4	16.5	1.3
6日 (木)	ほうとう 肉団子(ケチャップ) オレンジゼリー 	きしめん 三温糖 オレンジゼリー	豚肉 油揚げ 味噌 合挽き肉 鶏肉	だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ たまねぎ キャベツ トマトケチャップ	チーズおかかおにぎり 牛乳	575	25.6	20.0	1.7
山梨県の郷土料理「ほうとう」									
7日 (金)	ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	豚肉 味噌 油揚げ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ	スイートポテト 牛乳	653	22.3	20.4	1.4
8日 (土)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 ごま 麩	鶏肉 青のり 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	ビスケット お茶	515	18.0	15.8	1.1
10日 (月)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 マカロニサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 パン粉 油 マカロニ マヨレ	たら 鶏肉 味噌	キャベツ にんじん たまねぎ	お麩ラスク 牛乳	631	21.2	22.8	1.1
11日 (火)	中華飯 焼きおさつ 	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 はくさい	りんごゼリー クラッカー 牛乳	573	14.3	14.1	1.4
12日 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) もやしとほうれん草のサラダ わかめスープ	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 酢 アマニ油 ごま油	鶏肉 豆腐 ロースハム わかめ	たまねぎ もやし にんじん ほうれん草	ぶどうケーキ 牛乳	606	20.8	19.6	1.1
13日 (木)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 和風スパゲティ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 三温糖 スパゲティ 油	鶏肉 味噌 ツナ 油揚げ	にんじん ほうれん草 もやし	ハッシュドポテト 牛乳	568	23.4	20.1	1.3
14日 (金)	カレーライス コールスローサラダ マスカットゼリー	精白米 じゃがいも カレールウ マヨレ きび砂糖 酢 マスカットゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	クッキー(ココア) 牛乳	652	16.4	18.6	1.4



メニュー表



2025年11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 (月)	ご飯 とんかつ キャベツ添え ひじきの煮付け 味噌汁(大根・人参)	精白米 パン粉 油 小麦粉 きび砂糖 三温糖	豚肉 ひじき 鶏肉 味噌	キャベツ にんじん だいこん	トマトマカロニ 牛乳	619	23.5	19.8	1.4
18日 (火)	さつま芋ご飯 鶏肉の照り焼き(のり風味) 野菜の金平 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 さつまいも きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま	鶏肉 のり 油揚げ 味噌	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ	いちごホイップサンド 牛乳	661	25.0	18.4	1.5
♪旬の食材「さつま芋」メニュー									
19日 (水)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 青のりポテト 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 じゃがいも 油	豚肉 青のり 味噌	しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ	パンケーキ(ケーキシロップ) 牛乳	612	21.5	19.9	1.3
20日 (木)	ご飯 さばの味噌かけ 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	さば 味噌 高野豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ いんげん	プリン カル鉄ココアスティック 牛乳	575	22.4	18.2	1.0
21日 (金)	たぬきうどん ささみフライ 野菜のマヨ和え	うどん 天かす パン粉 油 マヨレ アミノ油	かまぼこ わかめ 鶏肉 青のり	ねぎ だいこん にんじん ブロッコリー	きな粉おにぎり 牛乳	556	17.9	16.0	1.9
22日 (土)	ピラフ 野菜とツナのサラダ スープ(豆腐・ほうれん草)	精白米 カレーウ きび砂糖	鶏肉 ツナ 豆腐	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 ほうれん草	せんべい お茶	378	10.6	6.0	1.1
25日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ(甘辛だれ) ジャーマンポテト 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 じゃがいも	鶏肉 ベーコン 油揚げ 味噌	しょうが にんにく たまねぎ だいこん	お好み焼き 牛乳	650	23.4	23.8	1.5
26日 (水)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) マカロニソテー キャロットサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 マカロニ 油 ごまドレッシング	合挽き肉 鶏肉 青のり ツナ わかめ	たまねぎ トマトケチャップ にんじん いんげん	鬼まんじゅう 牛乳	665	25.3	19.9	1.3
27日 (木)	麻婆飯 野菜のおかか和え ピーチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖 ピーチゼリー	豆腐 豚肉 味噌 かつお節	たまねぎ しょうが にんにく だいこん ブロッコリー	お麩ラスク(砂糖醤油) 牛乳	587	19.4	18.1	1.5
28日 (金)	ひき肉のカレーライス 甘芋 キャベツとほうれん草のサラダ	精白米 カレーウ(お子さまカレー) じゃがいも カレーウ さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ホールコーン りんご かぼちゃ トマトペースト キャベツ ほうれん草	うどん 牛乳	671	18.1	14.9	2.4
29日 (土)	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 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	ビスケット お茶	544	17.7	16.0	1.3
平均						613	21.0	18.9	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11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 (土)	ハヤシライス ブロッコリーとコーンのサラダ	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	せんべい お茶	434	11.0	9.8	1.5
4日 (火)	ふりかけご飯(さかな) 牛肉入りコロッケ カレービーンズ 味噌汁(大根・人参)	精白米 じゃがいも パン粉 カレーウ	お魚ふりかけ 牛肉 大豆 豚肉 鶏肉 味噌	たまねぎ にんじん だいこん	ウインナーパン 牛乳	561	15.7	18.9	1.4
5日 (水)	ご飯 赤魚の塩焼き 金平にんじん 彩りサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 ごま ごま油 マヨレ 麩	赤魚 油揚げ 味噌	にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ	ちんすこう 牛乳	464	16.5	13.7	1.1
6日 (木)	ほうとう 肉団子(ケチャップ) オレンジゼリー	きしめん 三温糖 オレンジゼリー	豚肉 油揚げ 味噌 合挽き肉 鶏肉	だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ たまねぎ キャベツ トマトケチャップ	チーズおかかおにぎり 牛乳	465	21.5	17.3	1.3
 山梨県の郷土料理「ほうとう」									
7日 (金)	ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	豚肉 味噌 油揚げ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ	スイートポテト 牛乳	525	18.0	16.7	1.1
8日 (土)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 ごま 麩	鶏肉 青のり 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	ビスケット お茶	416	13.7	11.4	0.8
10日 (月)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 マカロニサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 パン粉 油 マカロニ マヨレ	たら 鶏肉 味噌	キャベツ にんじん たまねぎ	お麩ラスク 牛乳	544	18.6	19.6	1.0
11日 (火)	中華飯 焼きおさつ	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 はくさい	りんごゼリー クラッカー 牛乳	464	11.1	11.3	1.0
12日 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) もやしとほうれん草のサラダ わかめスープ	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 酢 アマニ油 ごま油	鶏肉 豆腐 ロースハム わかめ	たまねぎ もやし にんじん ほうれん草	ぶどうケーキ 牛乳	488	16.5	15.1	0.8
13日 (木)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 和風スパゲティ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 三温糖 スパゲティ 油	鶏肉 味噌 ツナ 油揚げ	にんじん ほうれん草 もやし	ハッシュドポテト 牛乳	463	18.5	15.7	1.0
14日 (金)	カレーライス コールスローサラダ マスカットゼリー	精白米 じゃがいも カレーウ マヨレ きび砂糖 酢 マスカットゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	クッキー(ココア) 牛乳	494	12.0	13.7	1.1



メニュー表



2025年11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 (月)	ご飯 とんかつ キャベツ添え ひじきの煮付け 味噌汁(大根・人参)	精白米 パン粉 油 小麦粉 きび砂糖 三温糖	豚肉 ひじき 鶏肉 味噌	キャベツ にんじん だいこん	トマトマカロニ 牛乳	494	18.6	15.3	1.1
18日 (火)	さつま芋ご飯 鶏肉の照り焼き(のり風味) 野菜の金平 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 さつまいも きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま	鶏肉 のり 油揚げ 味噌	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ	いちごホイップサンド 牛乳	491	18.5	13.2	1.1
♪旬の食材「さつま芋」メニュー									
19日 (水)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 青のりポテト 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 じゃがいも 油	豚肉 青のり 味噌	しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	507	17.3	16.1	1.1
20日 (木)	ご飯 さばの味噌かけ 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	さば 味噌 高野豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ いんげん	プリン カル鉄ココアスティック 牛乳	485	18.7	15.1	1.0
21日 (金)	たぬきうどん ささみフライ 野菜のマヨ和え	うどん 天かす パン粉 油 マヨレ アマニ油	かまぼこ わかめ 鶏肉 青のり	ねぎ だいこん にんじん ブロッコリー	きな粉おにぎり 牛乳	432	14.1	13.5	1.6
22日 (土)	ピラフ 野菜とツナのサラダ スープ(豆腐・ほうれん草)	精白米 カレーウ きび砂糖	鶏肉 ツナ 豆腐	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 ほうれん草	せんべい お茶	330	8.9	5.4	1.0
25日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ(甘辛だれ) ジャーマンポテト 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 じゃがいも	鶏肉 ベーコン 油揚げ 味噌	しょうが にんにく たまねぎ だいこん	お好み焼き 牛乳	497	17.1	17.0	1.1
26日 (水)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) マカロニソテー キャロットサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 マカロニ 油 ごまドレッシング	合挽き肉 鶏肉 青のり ツナ わかめ	たまねぎ トマトケチャップ にんじん いんげん	鬼まんじゅう 牛乳	484	16.6	12.4	0.9
27日 (木)	麻婆飯 野菜のおかか和え ピーチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖 ピーチゼリー	豆腐 豚肉 味噌 かつお節	たまねぎ しょうが にんにく だいこん ブロッコリー	お麩ラスク(砂糖醤油) 牛乳	462	15.1	13.6	1.3
28日 (金)	ひき肉のカレーライス 甘芋 キャベツとほうれん草のサラダ	精白米 カレーウ(お子さまカレー) じゃがいも カレーウ さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ホールコーン りんご かぼちゃ トマトペースト キャベツ ほうれん草	うどん 牛乳	562	14.6	12.8	1.9
29日 (土)	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 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	ビスケット お茶	452	14.7	13.5	1.1
平均						493	16.6	15.0	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11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 (土)	カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	精白米 じゃがいも カレールウ 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	せんべい お茶	269	6.7	5.3	0.7
4日 (火)	のりご飯 照り焼きチキン じゃがバター 味噌汁(大根・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも バター	のり 鶏肉 味噌	だいこん にんじん	ウインナーパン 牛乳	361	13.0	13.4	0.6
5日 (水)	ご飯 白身魚の煮付け 金平にんじん 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 ごま 麩	かれい 油揚げ 味噌	にんじん だいこん たまねぎ	ちんすこう 牛乳	366	17.8	10.5	0.5
6日 (木)	ほうとう風うどん 豆腐と青菜の煮物 ブロッコリーサラダ	うどん 三温糖 片栗粉 きび砂糖	豚肉 油揚げ 味噌 豆腐	だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ ほうれん草 ブロッコリー	チーズおかかおにぎり 牛乳	333	14.4	10.1	1.1
7日 (金)	ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 はるさめ 酢	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ	スイートポテト 牛乳	401	13.8	13.8	0.5
8日 (土)	ご飯 鶏肉の磯辺焼き 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 ごま 麩	鶏肉 青のり わかめ 味噌	キャベツ にんじん ブロッコリー	せんべい お茶	204	8.5	4.8	0.4
10日 (月)	ご飯 鮭の野菜あんかけ マカロニサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 三温糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	さけ 味噌	たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん	おにぎり(ひじき) 牛乳	405	18.4	12.1	0.5
11日 (火)	中華飯 焼きおさつ スープ(ほうれん草)	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 はくさい ほうれん草	りんごゼリー せんべい 牛乳	382	9.5	9.0	0.7
12日 (水)	ご飯 サイコロバーグ もやしとほうれん草のサラダ わかめスープ	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 油 酢	鶏肉 ロースハム わかめ	にんじん もやし ほうれん草	ぶどうケーキ 牛乳	393	13.6	13.3	0.4
13日 (木)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 和風スパゲティ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 きび砂糖 片栗粉 スパゲティ 油	鶏肉 味噌 ツナ 油揚げ	にんじん ほうれん草 もやし	ハッシュドポテト 牛乳	334	13.2	12.8	0.5
14日 (金)	カレーライス コールスローサラダ 野菜スープ	精白米 じゃがいも カレールウ 片栗粉 マヨネーズ きび砂糖 酢	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草	クッキー(ココア) 牛乳	390	10.4	12.6	0.8
17日 (月)	ご飯 豆腐チャンプル キャベツのサラダ 味噌汁(大根・人参)	精白米 きび砂糖	豆腐 鶏肉 味噌	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん	トマトパスタ 牛乳	320	14.9	10.4	0.5



メニュー表



2025年11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 (火)	さつま芋ご飯 鶏肉の照り焼き(のり風味) 野菜の金平 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 さつまいも きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま	鶏肉 のり 油揚げ 味噌	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ	ジャムサンド(いちご) 牛乳	351	13.6	9.8	0.6
19日 (水)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 青のりポテト 味噌汁(もやし・ねぎ)	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 もやし ねぎ	パンケーキ 牛乳	386	14.0	13.2	0.6
20日 (木)	ご飯 白身魚の味噌煮 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 三温糖 麩	かれい 味噌 高野豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ いんげん	おにぎり(のり) 牛乳	334	19.2	6.1	0.5
21日 (金)	うどん 鶏肉のケチャップ煮 野菜のマヨ和え	うどん 片栗粉 きび砂糖 マヨレ	ツナ 鶏肉	ほうれん草 ねぎ トマトケチャップ だいこん にんじん ブロッコリー	おはぎ(きなこ) 牛乳	344	15.9	10.9	1.0
22日 (土)	ピラフ 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	鶏肉 ツナ 豆腐	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 ほうれん草	せんべい お茶	199	6.7	2.7	0.2
25日 (火)	ご飯 照り焼きチキン ジャーマンポテト 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 ベーコン 油揚げ 味噌	たまねぎ だいこん	おにぎり(青のり) 牛乳	342	13.0	9.4	0.3
26日 (水)	ご飯 サイコロバーグ(ケチャップソース) キャロットサラダ スープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 マヨレ ごま	鶏肉 ツナ わかめ	にんじん トマトケチャップ いんげん たまねぎ	鬼まんじゅう 牛乳	367	12.5	9.8	0.4
27日 (木)	麻婆飯 野菜のおかか和え スープ(ほうれん草・人参)	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 だいこん ブロッコリー にんじん ほうれん草	おにぎり(わかめ) 牛乳	357	12.9	7.7	0.9
28日 (金)	キーマカレー キャベツとほうれん草のサラダ スープ(玉ねぎ)	精白米 カールウ 片栗粉 きび砂糖	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	うどん 牛乳	365	11.9	9.9	0.9
29日 (土)	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 麩	豚肉 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん ブロッコリー	せんべい お茶	291	10.4	7.4	0.5
平均						362	14.0	10.8	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11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 (土)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 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	たまねぎ にんじん ブロッコリー	せんべい	165	9.6	0.7	0.1
4日 (火)	のり軟飯・粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 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	のり 鶏肉	たまねぎ にんじん だいこん	きなこパスタ	219	11.5	1.4	0.1
5日 (水)	軟飯・粥 白身魚のとりみ煮 人参と大根の煮物 すまし汁(麴・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 ごま 麴	かれい	にんじん だいこん たまねぎ	お粥(わかめ)	205	11.2	0.9	0.1
6日 (木)	野菜あんかけうどん 豆腐と青菜のとりみ煮 ブロッコリーのスープ煮	うどん 片栗粉	鶏肉 豆腐	だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ ほうれん草 ブロッコリー	お粥(おかか)	175	11.5	1.6	0.2
7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(ほうれん草)	精白米 片栗粉 はるさめ	鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草	さつま芋マッシュ	197	9.2	0.7	0.1
8日 (土)	軟飯・粥 鶏肉と南瓜の煮物 野菜のスープ煮 すまし汁(麴・わかめ)	精白米 片栗粉 麴	鶏肉 わかめ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	せんべい	169	9.4	0.6	0.1
10日 (月)	軟飯・粥 鮭と野菜のとりみ煮 野菜のスープ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉	さけ	たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん	お粥(ひじき)	243	11.4	5.5	0.1
11日 (火)	野菜あんかけ丼 さつま芋マッシュ スープ(ほうれん草)	精白米 片栗粉 さつまいも	鶏肉	はくさい たまねぎ にんじん ほうれん草	お粥(青のり)	228	9.9	0.7	0.1
12日 (水)	軟飯・粥 サイコロバーグ ブロッコリーのスープ煮 わかめスープ	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 わかめ	にんじん ブロッコリー	お粥(きなこ)	223	8.4	3.4	0.1
13日 (木)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 マカロニのスープ煮 すまし汁(麴・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 マカロニ 麴	鶏肉	たまねぎ にんじん ほうれん草	マッシュポテト	197	10.4	0.7	0.1
14日 (金)	軟飯・粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツのスープ煮 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 きゅうり ほうれん草	お粥(わかめ)	199	9.8	0.7	0.1
17日 (月)	軟飯・粥 豆腐チャンプル キャベツのスープ煮 すまし汁(大根・人参)	精白米 片栗粉	豆腐 鶏肉	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん	スープパスタ	210	12.2	1.3	0.1
18日 (火)	さつま芋軟飯・粥 鶏肉と青菜のとりみ煮 人参の煮物 すまし汁(麴・玉ねぎ)	精白米 さつまいも 片栗粉 ごま 麴	鶏肉	たまねぎ ほうれん草 にんじん いんげん	パン粥(かぼちゃ)	213	10.6	1.1	0.1
19日 (水)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 マッシュポテト すまし汁(ほうれん草)	精白米 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 青のり	たまねぎ にんじん ほうれん草	お粥(おかか)	200	9.9	0.7	0.1
20日 (木)	軟飯・粥 白身魚のとりみ煮 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	かれい わかめ	ブロッコリー にんじん	お粥(のり)	202	11.7	1.0	0.1



メニュー表



2025年11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)
21日 (金)	うどん 鶏肉と野菜の煮物 野菜のスープ煮	うどん 片栗粉	ツナ 鶏肉	ほうれん草 ねぎ たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	お粥(きなこ)	173	11.7	1.2	0.2
22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	153	5.1	1.6	0.1
25日 (火)	軟飯・粥 鶏肉と野菜のスープ煮 マッシュポテト すまし汁(大根)	精白米 片栗粉 じゃがいも	鶏肉	たまねぎ ほうれん草 だいこん	お粥(青のり)	202	9.8	0.7	0.1
26日 (水)	軟飯・粥 サイコロバーグ 人参のスープ煮 スープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 ツナ わかめ	にんじん いんげん たまねぎ	さつま芋マッシュ	210	7.0	2.8	0.1
27日 (木)	豆腐あんかけ丼 野菜のおかか煮 スープ(ほうれん草・人参)	精白米 片栗粉	豆腐 鶏肉 かつお節	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー ほうれん草	お粥(わかめ)	216	9.1	1.7	0.1
28日 (金)	軟飯・粥 白身魚と野菜の煮物 キャベツとほうれん草のスープ煮 スープ(玉ねぎ)	精白米 片栗粉	かれい	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	うどん	200	11.6	0.9	0.2
29日 (土)	鶏丼 ブロッコリーのスープ煮 すまし汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 麩	鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー	せんべい	183	10.0	0.7	0.1
平均						206	10.3	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。