



メニュー表



2025年12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)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ポテトのオーロラソース和え キャベツのサラダ 味噌汁(大根・人参)	精白米 片栗粉 油 じゃがいも マヨレ きび砂糖	鶏肉 豆腐 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん だいこん	クッキー(きなこ) 牛乳	584	22.0	16.2	1.4
2日 (火)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 金平にんじん 白菜の和え物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 ごま ごま油 きび砂糖	鶏肉 味噌 油揚げ わかめ	にんじん だいこん いんげん はくさい ホールコーン たまねぎ	蒸しパン(ココア) 牛乳	567	23.4	16.7	1.3
3日 (水)	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め 春雨サラダ 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 きび砂糖 はるさめ 酢 ごま油	豚肉 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ほうれん草 もやし ねぎ	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	587	19.5	18.1	1.3
4日 (木)	ご飯 白身魚フライ ブロッコリー添え 野菜と鶏レバーの炒め物 味噌汁(油揚げ・わかめ)	精白米 パン粉 油 きび砂糖 片栗粉	たら 鶏肉 油揚げ わかめ 味噌	ブロッコリー にんじん もやし ニラ	スイートポテト 牛乳	595	20.2	16.1	1.1
5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 マヨレ 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 キャベツ	きつねおにぎり 牛乳	552	19.5	15.5	1.9
6日 (土)	中華飯 焼き厚揚げ わかめスープ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖	豚肉 厚揚げ わかめ	はくさい たまねぎ にんじん	せんべい お茶	485	13.5	10.5	2.0
8日 (月)	ひじきご飯 牛肉入りコロッケ マカロニサラダ 味噌汁(大根・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖 じゃがいも パン粉 マカロニ マヨレ	ひじき 鶏肉 油揚げ 牛肉 味噌	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	643	18.6	20.1	1.7
9日 (火)	ご飯 鶏(けい)ちゃん焼き 和風ポテトサラダ わかめスープ ピーチゼリー	精白米 片栗粉 じゃがいも マヨレ ごま油 ピーチゼリー	鶏肉 味噌 かつお節 わかめ 	にんじん キャベツ しょうが にんにく ホールコーン きゅうり	お麩ラスク(砂糖醤油) 牛乳	611	20.9	21.6	1.1
岐阜県の郷土料理「鶏(けい)ちゃん焼き」									
10日 (水)	ギーマカレー 彩りサラダ 季節の果物【みかん】	精白米 カレーウ きび砂糖 油 酢	豚肉 鶏肉 	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン みかん	ヨーグルト(いちごジャム) カル鉄ココアスティック 牛乳	631	19.3	18.4	1.6
11日 (木)	ご飯 赤魚の黄金焼き 高野豆腐と野菜の煮物 もやしとほうれん草のサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 マヨレ きび砂糖 麩	赤魚 高野豆腐 味噌	トマトケチャップ にんじん たまねぎ もやし ほうれん草	のりチーズトースト 牛乳	593	27.0	17.0	1.7
12日 (金)	ご飯 とんかつ キャベツ添え ナポリタン風スパ 味噌汁(えのき・わかめ)	精白米 パン粉 油 小麦粉 きび砂糖 スパゲティ	豚肉 わかめ 味噌	キャベツ たまねぎ トマトケチャップ えのきたけ	ハッシュドポテト 牛乳	644	22.7	21.9	1.4
13日 (土)	たぬきうどん ポークウインナー ブロッコリーとツナのサラダ	うどん 天かす マヨレ	わかめ 豚肉 ツナ	にんじん ブロッコリー ホールコーン	ビスケット お茶	392	10.9	13.5	1.6

メニュー表

2025年12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					
15日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 焼きかぼちゃ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油	豚肉 油揚げ わかめ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ	クッキー(ごま) 牛乳	642	21.5	22.1	1.3
16日 (火)	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー添え 人参しりしり 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油	鶏肉 卵 味噌	ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ	さつま芋ケーキ 牛乳	657	23.9	22.4	1.4
17日 (水)	麻婆飯 もやしとほうれん草の和え物 オレンジゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖 オレンジゼリー	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草	トマトマカロニ 牛乳	550	19.1	12.6	1.7
18日 (木)	ご飯 煮込みハンバーグ 青のりポテト 野菜とハムのサラダ 春雨スープ	精白米 きび砂糖 じゃがいも 油 はるさめ	合挽き肉 鶏肉 青のり ロースハム わかめ	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん	コーンマヨパン 牛乳	663	25.8	23.8	1.6
19日 (金)	けんちん風うどん ささみフライ キャベツ添え	うどん 三温糖 パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油	豚肉 油揚げ 鶏肉 青のり	だいこん にんじん ねぎ キャベツ	チーズおかかおにぎり 牛乳	555	20.3	17.5	2.0
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	553	13.9	14.0	1.9
22日 (月)	ご飯 回鍋肉 甘芋 わかめスープ	精白米 三温糖 片栗粉 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 味噌 わかめ	にんじん キャベツ	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	690	20.7	25.0	1.0
23日 (火)	ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮付け 野菜の信田和え 味噌汁(白菜・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖	さば ひじき 鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん だいこん ブロッコリー はくさい	お好み焼き 牛乳	540	22.0	17.3	1.7
24日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニソテー コールスローサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 片栗粉 油 マカロニ マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 青のり 油揚げ 味噌	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	683	24.7	29.1	1.0
25日 (木)	ピラフ 肉団子(ケチャップ) ブロッコリー添え 野菜スープ 季節の果物【みかん】	精白米 カレールウ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん トマトケチャップ グリンピース ブロッコリー キャベツ みかん	焼きドーナツ(ホイップ添え) 牛乳	532	18.1	16.6	1.3
お楽しみメニュー♪ 									
26日 (金)	カレーライス 野菜のごま風味サラダ ピーチゼリー	精白米 じゃがいも カレールウ きび砂糖 ごま ピーチゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ	うどん 牛乳	633	17.3	13.9	2.3
27日 (土)	ご飯 鶏肉の照り焼き 二色サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌	ブロッコリー ホールコーン	ビスケット お茶	492	18.8	14.5	1.2
平均						607	21.3	19.1	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12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)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ポテトのオーロラソース和え キャベツのサラダ 味噌汁(大根・人参)	精白米 片栗粉 油 じゃがいも マヨレ きび砂糖	鶏肉 豆腐 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん だいこん	クッキー(きなこ) 牛乳	455	16.8	12.2	1.1
2日 (火)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 金平にんじん 白菜の和え物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 ごま ごま油 きび砂糖	鶏肉 味噌 油揚げ わかめ	にんじん だいこん いんげん はくさい ホールコーン たまねぎ	蒸しパン(ココア) 牛乳	463	18.6	13.1	1.1
3日 (水)	ご飯 豚肉のハーブキューソース炒め 春雨サラダ 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 きび砂糖 はるさめ 酢 ごま油	豚肉 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ほうれん草 もやし ねぎ	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	490	15.7	14.7	1.1
4日 (木)	ご飯 白身魚フライ ブロッコリー添え 野菜と鶏レバーの炒め物 味噌汁(油揚げ・わかめ)	精白米 パン粉 油 きび砂糖 片栗粉	たら 鶏肉 油揚げ わかめ 味噌	ブロッコリー にんじん もやし ニラ	スイートポテト 牛乳	501	17.8	14.4	1.0
5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 マヨレ 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 キャベツ	きつねおにぎり 牛乳	478	16.9	13.9	1.7
6日 (土)	中華飯 焼き厚揚げ わかめスープ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖	豚肉 厚揚げ わかめ	はくさい たまねぎ にんじん	せんべい お茶	399	11.2	8.9	1.6
8日 (月)	ひじきご飯 牛肉入りコロケ マカロニサラダ 味噌汁(大根・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖 じゃがいも パン粉 マカロニ マヨレ	ひじき 鶏肉 油揚げ 牛肉 味噌	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	パンケーキ(ケーシロップ) 牛乳	564	15.7	18.0	1.4
9日 (火)	ご飯 鶏(けい)ちゃん焼き 和風ポテトサラダ わかめスープ ピーチゼリー	精白米 片栗粉 じゃがいも マヨレ ごま油 ピーチゼリー	鶏肉 味噌 かつお節 わかめ 	にんじん キャベツ しょうが にんにく ホールコーン きゅうり	お麩ラスク(砂糖醤油) 牛乳	501	16.5	16.9	1.0
岐阜県の郷土料理「鶏(けい)ちゃん焼き」									
10日 (水)	キーマカレー 彩りサラダ 季節の果物【みかん】	精白米 カレールー きび砂糖 油 酢 	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン みかん	ヨーグルト(いちごジャム) カル鉄ココアスティック 牛乳	491	14.6	13.9	1.2
11日 (木)	ご飯 赤魚の黄金焼き 高野豆腐と野菜の煮物 もやしとほうれん草のサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 マヨレ きび砂糖 麩	赤魚 高野豆腐 味噌	トマトケチャップ にんじん たまねぎ もやし ほうれん草	のりチーズトースト 牛乳	437	20.1	11.5	1.3
12日 (金)	ご飯 とんかつ キャベツ添え ナポリタン風スパ 味噌汁(えのき・わかめ)	精白米 パン粉 油 小麦粉 きび砂糖 スパゲティ	豚肉 わかめ 味噌	キャベツ たまねぎ トマトケチャップ えのきたけ	ハッシュドポテト 牛乳	522	18.1	16.7	1.1
13日 (土)	たぬきうどん ポークウインナー ブロッコリーとツナのサラダ	うどん 天かす マヨレ	わかめ 豚肉 ツナ	にんじん ブロッコリー ホールコーン	ビスケット お茶	329	9.4	12.0	1.4



メニュー表



2025年12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					
15日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 焼きかぼちゃ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油	豚肉 油揚げ わかめ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ	クッキー(ごま) 牛乳	514	16.9	17.6	1.1
16日 (火)	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー添え 人参しりしり 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油	鶏肉 卵 味噌	ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ	さつま芋ケーキ 牛乳	531	19.0	17.2	1.0
17日 (水)	麻婆飯 もやしとほうれん草の和え物 オレンジゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖 オレンジゼリー	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草	トマトマカロニ 牛乳	436	15.3	9.9	1.4
18日 (木)	ご飯 煮込みハンバーグ 青のりポテト 野菜とハムのサラダ 春雨スープ	精白米 きび砂糖 じゃがいも 油 はるさめ	合挽き肉 鶏肉 青のり ロースハム わかめ	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん	コーンマヨパン 牛乳	502	17.2	15.7	1.2
19日 (金)	けんちん風うどん ささみフライ キャベツ添え 	うどん 三温糖 パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油	豚肉 油揚げ 鶏肉 青のり	だいこん にんじん ねぎ キャベツ	チーズおかかおにぎり 牛乳	439	16.3	14.8	1.7
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	439	11.0	10.3	1.4
22日 (月)	ご飯 回鍋肉 甘芋 わかめスープ	精白米 三温糖 片栗粉 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 味噌 わかめ	にんじん キャベツ	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	574	16.6	20.2	0.8
23日 (火)	ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮付け 野菜の信田和え 味噌汁(白菜・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖	さば ひじき 鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん だいこん ブロッコリー はくさい	お好み焼き 牛乳	436	17.6	13.4	1.5
24日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニソテー コールスローサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 片栗粉 油 マカロニ マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 青のり 油揚げ 味噌	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	529	18.3	21.2	0.8
25日 (木)	ピラフ 肉団子(ケチャップ) ブロッコリー添え 野菜スープ 季節の果物【みかん】 お楽しみメニュー♪ 	精白米 カレールウ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん トマトケチャップ グリーンピース ブロッコリー キャベツ みかん	焼きドーナツ(ホイップ添え) 牛乳	448	15.4	14.1	1.0
26日 (金)	カレーライス 野菜のごま風味サラダ ピーチゼリー	精白米 じゃがいも カレールウ きび砂糖 ごま ピーチゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ	うどん 牛乳	486	12.9	9.9	1.7
27日 (土)	ご飯 鶏肉の照り焼き 二色サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌	ブロッコリー ホールコーン	ビスケット お茶	417	15.2	12.1	1.0
平均						489	16.8	14.9	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。



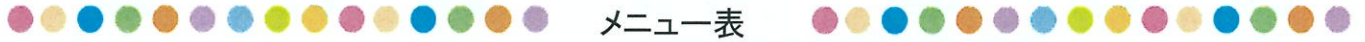
メニュー表



2025年12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 (月)	ご飯 サイコロバーグ キャベツのサラダ 味噌汁(大根・人参)	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖	鶏肉 味噌 わかめ	にんじん キャベツ だいこん	クッキー(きなこ) 牛乳	327	12.7	9.8	0.5
2日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 金平にんじん すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま	鶏肉 味噌 油揚げ わかめ	にんじん だいこん いんげん たまねぎ	蒸しパン(ココア) 牛乳	339	13.4	10.2	0.5
3日 (水)	ご飯 豚肉のトマト煮 春雨サラダ 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 はるさめ 酢	豚肉 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ほうれん草 もやし ねぎ	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	344	11.6	10.7	0.5
4日 (木)	ご飯 鮭と野菜の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	精白米 片栗粉 きび砂糖	さけ 味噌 油揚げ わかめ	もやし ニラ ブロッコリー にんじん	スイートポテト 牛乳	380	18.5	12.4	0.5
5日 (金)	大豆ミートのスパゲティ チーズ入りサラダ 野菜スープ	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ	大豆ミート チーズ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ ほうれん草	きつねおにぎり 牛乳	365	13.7	8.6	1.3
6日 (土)	中華飯 豆腐と野菜の煮物 わかめスープ	精白米 三温糖 片栗粉	豚肉 豆腐 わかめ	はくさい たまねぎ にんじん ほうれん草	せんべい お茶	241	7.7	4.2	0.5
8日 (月)	ひじきご飯 コロコロおさつ マカロニサラダ 味噌汁(大根・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖 さつまいも バター マカロニ マヨネーズ	ひじき 鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん キャベツ きゅうり だいこん	パンケーキ 牛乳	366	11.3	8.9	0.6
9日 (火)	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 和風ポテトサラダ わかめスープ	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 味噌 かつお節 わかめ	にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり	おにぎり(青のり) 牛乳	346	13.0	9.9	0.5
10日 (水)	キーマカレー 彩りサラダ スープ(玉ねぎ・ほうれん草) 季節の果物【みかん】	精白米 カールウ 片栗粉 きび砂糖 油 酢	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン ほうれん草 みかん	ヨーグルト(いちごジャム) せんべい 牛乳	385	12.1	11.3	0.7
11日 (木)	ご飯 白身魚と青菜の煮付け 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 麩	かれい 高野豆腐 味噌	ほうれん草 にんじん たまねぎ	のりチーズトースト 牛乳	355	21.5	10.1	0.8
12日 (金)	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 キャベツのサラダ 味噌汁(えのき・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 わかめ 味噌	トマトケチャップ キャベツ にんじん えのきたけ	ハッシュドポテト 牛乳	302	11.7	11.6	0.4
13日 (土)	わかめうどん 豆腐と鶏肉の煮物 ブロッコリーとツナのサラダ	うどん 片栗粉 三温糖 マヨネーズ	わかめ 鶏肉 豆腐 ツナ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー ホールコーン	せんべい お茶	214	10.9	7.5	0.8
15日 (月)	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 焼きかぼちゃ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油	豚肉 油揚げ わかめ 味噌	たまねぎ にんじん かぼちゃ	クッキー(ごま) 牛乳	406	13.4	15.4	0.6
16日 (火)	ご飯 照り焼きチキン 人参しりしり 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖	鶏肉 味噌	にんじん だいこん ねぎ	さつま芋ケーキ 牛乳	392	13.3	14.3	0.4



メニュー表

2025年12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)	麻婆飯 もやしとほうれん草の和え物 野菜スープ	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ もやし ほうれん草 にんじん	トマトパスタ 牛乳	334	13.0	8.2	1.0
18日 (木)	ご飯 サイコロバーグ(ケチャップソース) 野菜とハムのサラダ 春雨スープ	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 はるさめ	鶏肉 ロースハム わかめ	にんじん トマトケチャップ キャベツ	コーンマヨパン 牛乳	345	12.5	10.0	0.5
19日 (金)	けんちん風うどん じゃがバター キャベツのサラダ	うどん 三温糖 片栗粉 じゃがいも バター マヨネーズ ごま	豚肉 油揚げ	だいこん にんじん ねぎ キャベツ	チーズおかかおにぎり 牛乳	340	11.9	11.6	1.0
20日 (土)	カレーライス ブロッコリーサラダ 野菜スープ	精白米 じゃがいも カレー粉 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	267	6.8	5.3	0.7
22日 (月)	ご飯 回鍋肉 甘芋 わかめスープ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油	豚肉 味噌 わかめ	にんじん キャベツ	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	461	13.6	17.7	0.4
23日 (火)	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ひじきの煮付け 味噌汁(白菜・人参)	精白米 三温糖 片栗粉	かれい ひじき 鶏肉 味噌	たまねぎ ほうれん草 にんじん はくさい	おにぎり(のり) 牛乳	326	18.3	5.6	0.5
24日 (水)	ご飯 照り焼きチキン コールスローサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ 酢	鶏肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん きゅうり だいこん	きなこパスタ 牛乳	377	15.8	11.8	0.4
25日 (木)	ピラフ サイコロバーグ ブロッコリー添え 野菜スープ 季節の果物【みかん】	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉	たまねぎ にんじん トマトケチャップ グリーンピース ブロッコリー キャベツ みかん	パンケーキ(ココア) 牛乳	374	15.7	9.9	0.5
26日 (金)	カレーライス 野菜のごま風味サラダ スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 じゃがいも カレー粉 片栗粉 きび砂糖 ごま	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	うどん 牛乳	364	10.7	9.4	0.9
27日 (土)	ご飯 鶏肉の照り焼き 二色サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌	ブロッコリー ホールコーン	せんべい お茶	210	9.2	5.2	0.4
平均						361	13.8	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。