

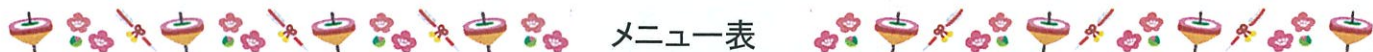
メニュー表

2026年01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					
5日 (月)	ご飯 メンチカツ ケチャップパスタ キャベツのサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 パン粉 スパゲッティ きび砂糖	鶏肉 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 いんげん	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	623	19.7	18.7	1.8
6日 (火)	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー添え カレービーンズ 味噌汁(キャベツ・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉 カレールー	鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉 味噌	ブロッコリー たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	クッキー(レーズン) 牛乳	628	26.3	20.1	1.4
7日 (水)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 マカロニサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ) マスカットゼリー	精白米 三温糖 マカロニ マヨレ 麩 マスカットゼリー	豚肉 味噌	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	ハッシュドポテト 牛乳	623	20.6	22.6	1.3
8日 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグ(ケチャップソース) キャベツ添え 人参しりしり わかめスープ	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 マヨレ アマニ油 三温糖 ごま油	鶏肉 豆腐 卵 わかめ	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん	お麩ラスク(ココア) 牛乳	579	20.8	20.8	0.9
9日 (金)	あんかけうどん ささみフライ 野菜のごま風味サラダ 	うどん 三温糖 片栗粉 パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖	豚肉 油揚げ 鶏肉 青のり	たまねぎ にんじん はくさい だいこん ブロッコリー	菜めしおにぎり 牛乳	558	19.9	16.7	2.0
10日 (土)	チャーハン いんげんのごまマヨ和え スープ(豆腐・わかめ)	精白米 ごま油 マヨレ ごま	豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん	せんべい お茶	411	9.2	11.2	1.7
13日 (火)	ご飯 豚肉の生姜炒め 焼き厚揚げ ひじきのミルキーサラダ 春雨スープ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨレ はるさめ ごま油	豚肉 厚揚げ ひじき スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草 キャベツ	スイートパンプキン 牛乳	657	23.2	22.2	1.1
14日 (水)	ご飯 牛肉入りコロッケ マカロニソテー キャロットサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 じゃがいも パン粉 マカロニ 油 ごまドレッシング きび砂糖	牛肉 青のり ツナ 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん いんげん だいこん	おぐらチーズクラッカー 牛乳	631	17.0	21.1	1.2
15日 (木)	大豆ミートのキーマカレー キャベツのごま風味サラダ オレンジゼリー 	精白米 カレールー きび砂糖 ごま オレンジゼリー	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん キャベツ	ヨーグルト(ブルーベリージャム) カル鉄ココアスティック 牛乳	618	18.8	14.5	1.6
16日 (金)	かしわ飯 赤魚の白味噌焼き 白菜とほうれん草のサラダ すまし汁(麩・わかめ) 	精白米 三温糖 きび砂糖 油 酢 麩	鶏肉 赤魚 味噌 わかめ	ごぼう にんじん いんげん はくさい ほうれん草 	蒸しパン(さつま芋) 牛乳	564	25.2	13.3	1.5

福岡県の郷土料理「かしわ飯」

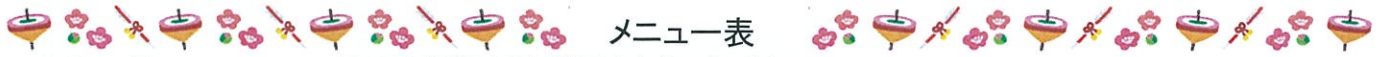


メニュー表

2026年01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)
17日 (土)	ご飯 鶏肉の照り焼き ミネラルサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 わかめ 味噌	キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん	ビスケット お茶	481	17.7	11.5	1.2
19日 (月)	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め 焼きかぼちゃ 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 油 はるさめ 酢 ごま油	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ にんじん きゅうり えのきたけ	ポテトのソフトクッキー 牛乳	690	22.0	23.0	1.4
20日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(白菜・わかめ)	精白米 片栗粉 油 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 高野豆腐 わかめ 味噌	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん たまねぎ いんげん はくさい	パンケーキ(いちごジャム) 牛乳	643	25.3	22.5	1.3
21日 (水)	中華飯 青のりポテト ピーチゼリー	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも ピーチゼリー	豚肉 青のり	トマトケチャップ たまねぎ にんじん はくさい	ちんすこう 牛乳	636	15.3	19.0	1.4
22日 (木)	ご飯 ほっけのみりん焼き 鶏レバーの甘辛煮 野菜とスパゲティのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 スパゲティ マヨネーズ	ほっけ 鶏肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん きゅうり もやし	ピザ風トースト 牛乳	633	27.8	15.8	2.1
23日 (金)	ラーメン 甘芋 キャベツのマヨ和え 	中華めん ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 マヨネーズ アマニ油	ロースハム わかめ	ホールコーン ねぎ キャベツ にんじん	きつねおにぎり 牛乳	529	17.0	14.6	2.2
24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	せんべい お茶	553	13.9	14.0	1.9
26日 (月)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) マッシュポテト コールスローサラダ 野菜スープ	精白米 ハヤシルウ じゃがいも きび砂糖 マヨネーズ 酢	合挽き肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	りんごゼリー クラッカー 牛乳	617	23.9	22.3	1.3
27日 (火)	ご飯 鶏肉の生姜焼き ブロッコリー添え ビーフン のっぺい汁 からだぽかぽかメニュー♪	精白米 きび砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 さといも	鶏肉 豚肉 豆腐 	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん いんげん だいこん ねぎ	コーンマヨパン 牛乳	630	24.8	20.8	1.4
28日 (水)	麻婆飯 野菜のおかか和え バナナ 	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖	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 にんじん ブロッコリー バナナ	クッキー(きなこ) 牛乳	581	19.7	14.8	1.6



2026年01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)
29日 (木)	ご飯 白身魚フライ キャベツ添え 金平にんじん 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 パン粉 油 きび砂糖 三温糖 ごま ごま油	たら 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん だいこん もやし ねぎ	ぶどうケーキ 牛乳	640	19.8	21.5	1.3
30日 (金)	カレーライス 白菜のサラダ マスカットゼリー	精白米 じゃがいも カレーウ きび砂糖 油 酢 マスカットゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい	うどん 牛乳	634	17.1	14.2	2.3
31日 (土)	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ スープ(豆腐・玉ねぎ)	スパゲティ 油 きび砂糖 マヨネ	豚肉 ツナ 豆腐	たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	ビスケット お茶	421	13.3	14.5	2.0
平均						616	21.2	18.8	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



2026年01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					
5日 (月)	ご飯 メンチカツ ケチャップパスタ キャベツのサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 パン粉 スパゲッティ きび砂糖	鶏肉 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 いんげん	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	548	17.4	17.0	1.6
6日 (火)	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー添え カレービーンズ 味噌汁(キャベツ・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉 カレールウ	鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉 味噌	ブロッコリー たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	クッキー(レーズン) 牛乳	495	20.9	15.7	1.1
7日 (水)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 マカロニサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ) マスカットゼリー	精白米 三温糖 マカロニ マヨレ 麩 マスカットゼリー	豚肉 味噌	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	ハッシュドポテト 牛乳	517	16.7	18.2	1.0
8日 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグ(ケチャップソース) キャベツ添え 人参しりしり わかめスープ	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 マヨレ アマニ油 三温糖 ごま油	鶏肉 豆腐 卵 わかめ	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん	お麩ラスク(ココア) 牛乳	466	16.3	16.0	0.8
9日 (金)	あんかけうどん ささみフライ 野菜のごま風味サラダ 	うどん 三温糖 片栗粉 パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖	豚肉 油揚げ 鶏肉 青のり	たまねぎ にんじん はくさい だいこん ブロッコリー	菜めしおにぎり 牛乳	440	16.1	14.2	1.7
10日 (土)	チャーハン いんげんのごまマヨ和え スープ(豆腐・わかめ)	精白米 ごま油 マヨレ ごま	豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん	せんべい お茶	369	8.0	10.9	1.4
13日 (火)	ご飯 豚肉の生姜炒め 焼き厚揚げ ひじきのミルクィーサラダ 春雨スープ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨレ はるさめ ごま油	豚肉 厚揚げ ひじき スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草 キャベツ	スイートパンプキン 牛乳	539	19.1	18.5	1.0
14日 (水)	ご飯 牛肉入りコロッケ マカロニソテー キャロットサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 じゃがいも パン粉 マカロニ 油 ごまドレッシング きび砂糖	牛肉 青のり ツナ 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん いんげん だいこん	おぐらチーズクラッカー 牛乳	526	13.7	17.6	1.0
15日 (木)	大豆ミートのキーマカレー キャベツのごま風味サラダ オレンジゼリー 	精白米 カレールウ きび砂糖 ごま オレンジゼリー	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん キャベツ	ヨーグルト(ブルーベリージャム) カル鉄ココアスティック 牛乳	490	14.5	11.5	1.2
16日 (金)	かしわ飯 赤魚の白味噌焼き 白菜とほうれん草のサラダ すまし汁(麩・わかめ) 	精白米 三温糖 きび砂糖 油 酢 麩	鶏肉 赤魚 味噌 わかめ	ごぼう にんじん いんげん はくさい ほうれん草 	蒸しパン(さつま芋) 牛乳	450	19.1	9.9	1.2

福岡県の郷土料理「かしわ飯」



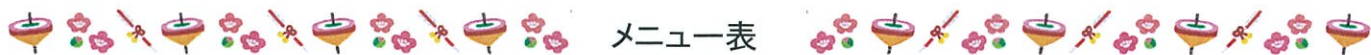
メニュー表



2026年01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)
17日 (土)	ご飯 鶏肉の照り焼き ミネラルサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 わかめ 味噌	キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん	ビスケット お茶	406	14.3	9.2	1.0
19日 (月)	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め 焼きかぼちゃ 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 油 はるさめ 酢 ごま油	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ にんじん きゅうり えのきたけ	ポテトのソフトクッキー 牛乳	569	17.7	18.5	1.2
20日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(白菜・わかめ)	精白米 片栗粉 油 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 高野豆腐 わかめ 味噌	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん たまねぎ いんげん はくさい	パンケーキ(いちごジャム) 牛乳	510	19.6	16.6	1.0
21日 (水)	中華飯 青のりポテト ピーチゼリー	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも ピーチゼリー	豚肉 青のり	トマトケチャップ たまねぎ にんじん はくさい	ちんすこう 牛乳	528	12.1	15.2	1.0
22日 (木)	ご飯 ほっけのみりん焼き 鶏レバーの甘辛煮 野菜とスパゲティのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 スパゲティ マヨネーズ	ほっけ 鶏肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん きゅうり もやし	ピザ風トースト 牛乳	490	21.5	12.3	1.6
23日 (金)	ラーメン 甘芋 キャベツのマヨ和え 	中華めん ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 マヨネーズ アマニ油	ロースハム わかめ	ホールコーン ねぎ キャベツ にんじん	きつねおにぎり 牛乳	416	12.9	12.4	1.7
24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	せんべい お茶	439	11.0	10.3	1.4
26日 (月)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) マッシュポテト コールスローサラダ 野菜スープ	精白米 ハヤシルウ じゃがいも きび砂糖 マヨネーズ 酢	合挽き肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	りんごゼリー クラッカー 牛乳	463	15.7	14.7	1.0
27日 (火)	ご飯 鶏肉の生姜焼き ブロッコリー添え ビーフン のっぺい汁 からだぽかぽかメニュー♪ 	精白米 きび砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 さといも	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん いんげん だいこん ねぎ	コーンマヨパン 牛乳	521	20.2	16.7	1.1
28日 (水)	麻婆飯 野菜のおかか和え バナナ 	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖	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 にんじん ブロッコリー バナナ	クッキー(きなこ) 牛乳	444	15.2	11.2	1.3



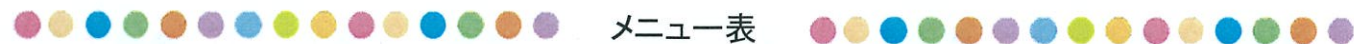
メニュー表

2026年01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)
29日 (木)	ご飯 白身魚フライ キャベツ添え 金平にんじん 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 パン粉 油 きび砂糖 三温糖 ごま ごま油	たら 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん だいこん もやし ねぎ	ぶどうケーキ 牛乳	550	17.3	18.4	1.1
30日 (金)	カレーライス 白菜のサラダ マスカットゼリー	精白米 じゃがいも カレールウ きび砂糖 油 酢 マスカットゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい	うどん 牛乳	493	12.9	10.2	1.7
31日 (土)	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ スープ(豆腐・玉ねぎ)	スパゲティ 油 きび砂糖 マヨネーズ	豚肉 ツナ 豆腐	たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	ビスケット お茶	391	12.2	14.1	1.7
平均						497	16.7	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

2026年01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					
5日 (月)	ご飯 白身魚の煮付け キャベツのサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 きび砂糖	かれい 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん いんげん たまねぎ	パンケーキ 牛乳	315	18.4	6.7	0.7
6日 (火)	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリーサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 味噌	ブロッコリー にんじん キャベツ	クッキー(レーズン) 牛乳	323	13.1	10.8	0.5
7日 (水)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 マカロニサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 マカロニ マヨレ 麩	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	ハッシュドポテト 牛乳	379	13.2	15.3	0.5
8日 (木)	ご飯 サイコロバーグ キャベツのサラダ わかめスープ	精白米 じゃがいも 片栗粉 マヨレ	鶏肉 わかめ	にんじん キャベツ	おはぎ(きなこ) 牛乳	368	13.7	9.6	0.3
9日 (金)	あんかけうどん コロコロおさつ 野菜のごま風味サラダ	うどん 三温糖 片栗粉 さつまいも きび砂糖 バター マヨレ ごま	豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん はくさい だいこん ブロッコリー	おにぎり(おかか) 牛乳	359	11.9	10.7	1.0
10日 (土)	チャーハン ツナポテト スープ(豆腐・わかめ)	精白米 じゃがいも バター	豚肉 ツナ 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン	せんべい お茶	227	6.2	5.9	0.4
13日 (火)	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 ひじきのミルクサラダ 春雨スープ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨレ はるさめ	豚肉 ひじき スキムミルク	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ	スイートパンプキン 牛乳	371	13.1	12.7	0.4
14日 (水)	ご飯 鶏肉と野菜のスープ煮 キャロットサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 じゃがいも 三温糖 片栗粉 マヨレ ごま	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌	たまねぎ ほうれん草 にんじん いんげん だいこん	おにぎり(のり) 牛乳	341	16.2	7.1	0.4
15日 (木)	大豆ミートのキーマカレー キャベツのごま風味サラダ 野菜スープ	精白米 カレーウ 片栗粉 きび砂糖 ごま	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	ヨーグルト(ブルーベリージャム) せんべい 牛乳	359	12.1	9.2	0.7
16日 (金)	かしわ飯 白身魚の味噌煮 白菜とほうれん草のサラダ すまし汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油 酢 麩	鶏肉 かれい 味噌 わかめ	ごぼう にんじん いんげん はくさい ほうれん草	蒸しパン(さつま芋) 牛乳	378	21.4	8.8	0.9
17日 (土)	ご飯 サイコロバーグ ミネラルサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖	鶏肉 わかめ 味噌	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ	せんべい お茶	210	8.0	3.5	0.3
19日 (月)	ご飯 豚肉のトマト煮 焼きかぼちゃ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ えのきたけ	ポテトのソフトクッキー 牛乳	432	14.0	16.1	0.5
20日 (火)	ご飯 鶏肉の磯辺焼き 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(白菜・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖	鶏肉 青のり 高野豆腐 わかめ 味噌	にんじん たまねぎ いんげん はくさい	パンケーキ(いちごジャム) 牛乳	354	14.7	10.9	0.5



メニュー表



2026年01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)
21日 (水)	中華飯 青のりポテト 野菜スープ	精白米 三温糖 油 片栗粉 じゃがいも	豚肉 青のり	トマトケチャップ たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草	ちんすこう 牛乳	427	10.7	14.3	0.7
22日 (木)	ご飯 鮭と野菜の煮物 野菜とスパゲティのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ	さけ 味噌 油揚げ	たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん きゅうり もやし	ピザ風トースト 牛乳	419	21.3	15.2	0.8
23日 (金)	うどん 甘芋 キャベツのマヨ和え	うどん 片栗粉 さつまいも 油 きび砂糖 マヨネーズ	ロースハム わかめ	ホールコーン ねぎ キャベツ にんじん	きつねおにぎり 牛乳	330	9.4	9.0	0.9
24日 (土)	カレーライス 二色サラダ 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	267	6.8	5.3	0.7
26日 (月)	ご飯 サイコロバーグ(ケチャップソース) コールスローサラダ 野菜スープ	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 マヨネーズ 酢	鶏肉	にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり たまねぎ	りんごゼリー せんべい 牛乳	307	11.1	8.4	0.3
27日 (火)	ご飯 照り焼きチキン ビーフン のっぺい汁	精白米 きび砂糖 片栗粉 ビーフン さといも	鶏肉 豚肉 豆腐	キャベツ にんじん いんげん だいこん ねぎ	コーンマヨパン 牛乳	380	14.9	13.7	0.5
28日 (水)	麻婆飯 野菜のおかか和え わかめスープ バナナ	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖	豆腐 豚肉 味噌 かつお節 わかめ	たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー バナナ	クッキー(きなこ) 牛乳	371	13.3	10.0	1.0
29日 (木)	ご飯 白身魚の煮付け 金平にんじん 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 ごま	かれい 油揚げ 味噌	にんじん だいこん もやし ねぎ	ぶどうケーキ 牛乳	380	18.6	11.0	0.5
30日 (金)	カレーライス 白菜のサラダ 野菜スープ	精白米 じゃがいも カレーウ 片栗粉 きび砂糖 油 酢	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草	うどん 牛乳	366	10.6	9.6	0.9
31日 (土)	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ スープ(豆腐・玉ねぎ)	スパゲティ 油 きび砂糖 マヨネーズ	豚肉 ツナ 豆腐	たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	せんべい お茶	254	9.1	7.6	1.3
平均						366	14.3	11.0	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。