



メニュー表



2026年02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					
2日 (月)	ご飯 とんかつ キャベツ添え 高野豆腐と野菜の煮物 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 高野豆腐 味噌	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん だいこん	ウインナーパン 牛乳	661	24.5	23.5	1.5
3日 (火)	鬼さんそぼろご飯 野菜とハムのサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 油 三温糖 片栗粉 マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 ロースハム 油揚げ 味噌	たまねぎ しょうが にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー えのきたけ	節分ケーキ 牛乳	602	21.8	17.3	1.3
4日 (水)	ご飯 めばるの白味噌焼き 焼き厚揚げ もやしとほうれん草の和え物 すまし汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 麩	めばる 味噌 厚揚げ わかめ	もやし にんじん ほうれん草	クリームチーズトースト(ココア) 牛乳	587	25.9	15.6	1.4
5日 (木)	けんちん風うどん 牛肉入りコロッケ キャベツのサラダ	うどん 三温糖 じゃがいも パン粉 マヨレ	豚肉 油揚げ 牛肉	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ほうれん草	わかめおにぎり 牛乳	560	18.6	18.4	2.0
6日 (金)	ご飯 タンダリーチキン 大豆のチリコンカン 野菜のごま風味サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	精白米 マヨレ カレーウ 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖	鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉	トマトケチャップ にんにく たまねぎ トマトソース しょうが グリーンピース だいこん ブロッコリー にんじん	お麩ラスク(メープル) 牛乳	637	25.2	26.7	1.4
7日 (土)	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩・キャベツ)	精白米 三温糖 きび砂糖 麩	豚肉 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 キャベツ	せんべい お茶	525	17.6	13.3	1.5
9日 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) マカロニソテー キャロットサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	精白米 片栗粉 油 マカロニ マヨレ	鶏肉 豆腐 青のり ツナ わかめ 味噌	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん	クッキー(ごま) 牛乳	589	21.6	17.2	1.2
10日 (火)	中華飯 焼きかぼちゃ 野菜のおかか和え	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 きび砂糖	豚肉 かつお節	トマトケチャップ たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ だいこん ブロッコリー	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	570	15.7	14.6	1.7
12日 (木)	ご飯 鶏肉の香味揚げ ジャーマンポテト 野菜のマヨ和え わかめスープ	精白米 片栗粉 油 じゃがいも マヨレ ごま油	鶏肉 青のり ベーコン わかめ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ブロッコリー	蒸しパン(ココア) 牛乳	639	22.9	22.9	1.1
13日 (金)	和風カレーライス キャベツのサラダ マスケットゼリー	精白米 カレーウ きび砂糖 油 酢 マスケットゼリー	豚肉 油揚げ	だいこん にんじん ほうれん草 キャベツ	うどん 牛乳	626	18.0	14.8	2.5
14日 (土)	ご飯 鶏肉の照り焼き 二色サラダ 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 油揚げ 味噌	ブロッコリー ホールコーン キャベツ	ビスケット お茶	484	18.7	11.8	1.2



節分メニュー♪





メニュー表



2026年02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 (月)	ふりかけご飯(さかな) 肉団子の甘酢あんかけ ひじきの煮付け 彩りサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 三温糖	お魚ふりかけ 合挽き肉 鶏肉 ひじき 鶏肉 味噌	たまねぎ キャベツ にんじん トマトケチャップ いんげん ブロッコリー ホールコーン	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	686	25.0	21.5	1.5
17日 (火)	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ スープ(大根・ねぎ)	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	にんじん キャベツ ホールコーン ほうれん草 だいこん ねぎ	ハッシュドポテト 牛乳	566	18.9	20.3	1.0
18日 (水)	ご飯 白身魚フライ キャベツ添え 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	キャベツ にんじん もやし こら	ジャムサンド(ブルーベリー) 牛乳	613	22.5	16.2	1.5
19日 (木)	大豆ミートのスパゲティ チーズ入りサラダ ピーチゼリー 	スパゲッティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢 アマニ油 ピーチゼリー	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	のりおにぎり 牛乳	527	18.2	13.8	1.7
20日 (金)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 人参しりしり 野菜の醤油マヨ和え すまし汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 ごま油 マヨレ 麩	鶏肉 味噌 卵	にんじん だいこん ブロッコリー えのきたけ	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	580	23.4	18.3	1.4
21日 (土)	たぬきうどん ポークウインナー ブロッコリーサラダ	うどん 天かす マヨレ	わかめ 豚肉	にんじん ブロッコリー ホールコーン	せんべい お茶	374	9.7	13.0	1.7
24日 (火)	ご飯 豚肉のハーフキューソース炒め マカロニサラダ 味噌汁(大根・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖 マカロニ マヨレ	豚肉 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ ホールコーン きゅうり だいこん にんじん	焼きおにぎり 牛乳	656	21.7	18.9	1.6
25日 (水)	ご飯 赤魚の黄金焼き ビーフン 野菜の信田和え 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 マヨレ きび砂糖 ビーフン ごま油 麩	赤魚 豚肉 油揚げ わかめ 味噌	トマトケチャップ キャベツ にんじん いんげん だいこん ブロッコリー	かぼちゃケーキ 牛乳	607	23.1	19.3	1.3
26日 (木)	ご飯 ハンバーグ(オニオンソース) フライドポテト ひじきのミルキーサラダ 野菜スープ	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 じゃがいも 油 三温糖 マヨレ	合挽き肉 鶏肉 ひじき スキムミルク	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ほうれん草	クッキー(レーズン) 牛乳	684	26.0	24.4	1.4
27日 (金)	ハヤシライス キャベツとほうれん草のサラダ オレンジゼリー	精白米 じゃがいも ハヤシウ きび砂糖 オレンジゼリー	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	ヨーグルト(いちごジャム) カル鉄ココアスティック 牛乳	690	19.3	20.3	1.9
28日 (土)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜とツナのサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 片栗粉 油 きび砂糖	鶏肉 ツナ 豆腐 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	533	18.7	19.4	1.1
平均						615	21.7	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



2026年02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					
2日 (月)	ご飯 とんかつ キャベツ添え 高野豆腐と野菜の煮物 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 高野豆腐 味噌	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん だいこん	ウィンナーパン 牛乳	544	19.9	19.0	1.2
3日 (火)	鬼さんそぼろご飯 野菜とハムのサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 油 三温糖 片栗粉 マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 ロースハム 油揚げ 味噌	たまねぎ しょうが にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー えのきたけ	節分ケーキ 牛乳	492	17.7	14.3	1.0
 節分メニュー♪ 									
4日 (水)	ご飯 めばるの白味噌焼き 焼き厚揚げ もやしとほうれん草の和え物 すまし汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 麩	めばる 味噌 厚揚げ わかめ	もやし にんじん ほうれん草	クリームチーズトースト(ココア) 牛乳	445	20.1	11.5	1.1
5日 (木)	けんちん風うどん 牛肉入りコロッケ キャベツのサラダ	うどん 三温糖 じゃがいも パン粉 マヨレ	豚肉 油揚げ 牛肉	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ほうれん草	わかめおにぎり 牛乳	446	14.7	15.9	1.7
6日 (金)	ご飯 タンドリーチキン 大豆のチリコンカン 野菜のごま風味サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	精白米 マヨレ カレーウ 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖	鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉	トマトケチャップ にんにく たまねぎ トマトソース しょうが グリーンピース だいこん ブロッコリー にんじん	お麩ラスク(メープル) 牛乳	517	20.4	20.8	1.2
7日 (土)	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩・キャベツ)	精白米 三温糖 きび砂糖 麩	豚肉 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 キャベツ	せんべい お茶	433	14.6	10.8	1.3
9日 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) マカロニソテー キャロットサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	精白米 片栗粉 油 マカロニ マヨレ	鶏肉 豆腐 青のり ツナ わかめ 味噌	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん	クッキー(ごま) 牛乳	462	16.7	13.3	0.9
10日 (火)	中華飯 焼きかぼちゃ 野菜のおかか和え	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 きび砂糖	豚肉 かつお節	トマトケチャップ たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ だいこん ブロッコリー	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	460	12.5	11.8	1.4
12日 (木)	ご飯 鶏肉の香味揚げ ジャーマンポテト 野菜のマヨ和え わかめスープ	精白米 片栗粉 油 じゃがいも マヨレ ごま油	鶏肉 青のり ベーコン わかめ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ブロッコリー	蒸しパン(ココア) 牛乳	508	17.4	17.2	0.9
13日 (金)	和風カレーライス キャベツのサラダ マスカットゼリー	精白米 カレーウ きび砂糖 油 酢 マスカットゼリー	豚肉 油揚げ	だいこん にんじん ほうれん草 キャベツ	うどん 牛乳	487	13.8	10.7	1.8
14日 (土)	ご飯 鶏肉の照り焼き 二色サラダ 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 油揚げ 味噌	ブロッコリー ホールコーン キャベツ	ビスケット お茶	409	15.3	9.5	1.0



メニュー表



2026年02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 (月)	ふりかけご飯(さかな) 肉団子の甘酢あんかけ ひじきの煮付け 彩りサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 三温糖	お魚ふりかけ 合挽き肉 鶏肉 ひじき 鶏肉 味噌	たまねぎ キャベツ にんじん トマトケチャップ いんげん ブロッコリー ホールコーン	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	584	21.3	17.8	1.3
17日 (火)	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ スープ(大根・ねぎ)	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	にんじん キャベツ ホールコーン ほうれん草 だいこん ねぎ	ハッシュドポテト 牛乳	464	15.2	15.9	0.8
18日 (水)	ご飯 白身魚フライ キャベツ添え 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	キャベツ にんじん もやし こら	ジャムサンド(ブルーベリー) 牛乳	496	18.5	14.0	1.3
19日 (木)	大豆ミートのスパゲティ チーズ入りサラダ ピーチゼリー 	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢 アマニ油 ピーチゼリー	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	のりおにぎり 牛乳	459	15.9	12.5	1.6
20日 (金)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 人参しりしり 野菜の醤油マヨ和え すまし汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 ごま油 マヨレ 麩	鶏肉 味噌 卵	にんじん だいこん ブロッコリー えのきたけ	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	476	18.6	14.5	1.1
21日 (土)	たぬきうどん ポークウインナー ブロッコリーサラダ	うどん 天かす マヨレ	わかめ 豚肉	にんじん ブロッコリー ホールコーン	せんべい お茶	320	8.3	12.3	1.5
24日 (火)	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(大根・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖 マカロニ マヨレ	豚肉 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ ホールコーン きゅうり だいこん にんじん	焼きおにぎり 牛乳	530	17.3	15.4	1.3
25日 (水)	ご飯 赤魚の黄金焼き ビーフン 野菜の信田和え 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 マヨレ きび砂糖 ビーフン ごま油 麩	赤魚 豚肉 油揚げ わかめ 味噌	トマトケチャップ キャベツ にんじん いんげん だいこん ブロッコリー	かぼちゃケーキ 牛乳	503	19.0	15.4	1.0
26日 (木)	ご飯 ハンバーグ(オニオンソース) フライドポテト ひじきのミルキーサラダ 野菜スープ	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 じゃがいも 油 三温糖 マヨレ	合挽き肉 鶏肉 ひじき スキムミルク	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ほうれん草	クッキー(レーズン) 牛乳	496	16.6	16.0	1.1
27日 (金)	ハヤシライス キャベツとほうれん草のサラダ オレンジゼリー	精白米 じゃがいも ハヤシルウ きび砂糖 オレンジゼリー	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	ヨーグルト(いちごジャム) カル鉄ココアスティック 牛乳	543	15.0	15.2	1.4
28日 (土)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜とツナのサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 片栗粉 油 きび砂糖	鶏肉 ツナ 豆腐 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	434	14.2	14.9	0.8
平均						495	17.2	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。