

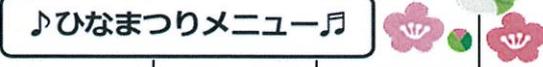


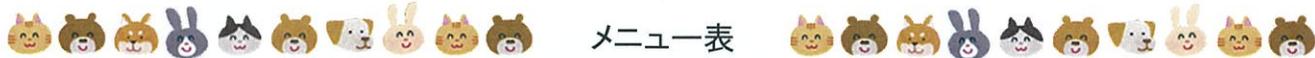
メニュー表



2026年03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 牛肉入りコロッケ 大豆のチリコンカン 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 じゃがいも パン粉 三温糖 きび砂糖 ごま	牛肉 大豆 豚肉 鶏肉 味噌	たまねぎ トマトソース トマトチャップ にんにく しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー	りんごゼリー クラッカー 牛乳	583	16.7	17.7	1.3
3日 (火)	散らし寿司 照り焼き肉団子 キャベツ添え すまし汁(麩・わかめ) 	精白米 三温糖 酢 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 麩	卵 でんぶ のり 鶏肉 豚肉 わかめ	しいたけ にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	パンケーキ (いちごジャム・ホイップ添え) 牛乳	578	18.7	16.4	1.3
									
4日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 中華スープ(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨレ ごま油	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが ホールコーン きゅうり もやし ねぎ	ミルクトースト 牛乳	662	23.5	21.9	1.3
5日 (木)	ご飯 鶏肉のねぎソース 和風スパゲティ 人参のおかか和え 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 スパゲティ 油	鶏肉 ベーコン かつお節 油揚げ 味噌	にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 にんじん いんげん だいこん	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	657	25.8	24.6	1.6
6日 (金)	カレーライス キャベツとコーンのサラダ マスカットゼリー	精白米 じゃがいも カレールウ ごまドレッシング きび砂糖 マスカットゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 ホールコーン	うどん 牛乳	647	17.4	15.1	2.2
7日 (土)	豚丼 いんげんのごまマヨ和え 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 マヨレ ごま 麩	豚肉 ツナ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん いんげん ホールコーン	せんべい お茶	550	17.1	16.4	1.4
9日 (月)	ご飯 とんかつ マカロニソテー コールスローサラダ 味噌汁(大根・人参)	精白米 パン粉 油 小麦粉 マカロニ マヨレ きび砂糖 酢	豚肉 青のり 味噌	キャベツ にんじん きゅうり だいこん	クッキー(ごま) 牛乳	677	23.1	23.3	1.1
10日 (火)	ご飯 ほっけのみりん焼き 高野豆腐と野菜の煮物 春雨サラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	ほっけ 高野豆腐 わかめ 味噌	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり はくさい	お好み焼き 牛乳	559	22.0	13.1	1.9
11日 (水)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 金平にんじん もやしと水菜のサラダ すまし汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 ごま ごま油 きび砂糖 麩	鶏肉 味噌 油揚げ	にんじん だいこん もやし ホールコーン 水菜 えのきたけ	蒸しパン(ココア) 牛乳	568	24.0	16.7	1.3
12日 (木)	ラーメン ささみフライ キャベツのマヨ和え 	中華めん ごま油 パン粉 油 マヨレ アマニ油	ロースハム わかめ 鶏肉 青のり	ホールコーン キャベツ にんじん	だし天おにぎり 牛乳	527	17.8	16.1	2.3



メニュー表

2026年03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					
13日 (金)	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 にんじん ブロッコリー	ハッシュドポテト 牛乳	544	17.5	15.1	1.5
14日 (土)	チャーハン ブロッコリーサラダ スープ(豆腐・ほうれん草)	精白米 ごま油 マヨレ	豚肉 ツナ 豆腐	たまねぎ にんじん ホールコーン ブロッコリー ほうれん草	ビスケット お茶	433	11.2	11.5	1.5
16日 (月)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 甘芋 彩りサラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖 麩	豚肉 わかめ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	菜めしおにぎり 牛乳	645	21.6	18.0	1.5
17日 (火)	やきとり丼 白菜のサラダ 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 きび砂糖 油 酢	鶏肉 卵 のり 味噌	しょうが はくさい にんじん きゅうり だいこん ねぎ	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	656	25.4	18.1	1.9
18日 (水)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン もやしの和え物 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 きび砂糖	赤魚 豚肉 油揚げ 味噌	しょうが キャベツ にんじん もやし ほうれん草 えのきたけ	鬼まんじゅう 牛乳	560	22.4	10.8	1.5
19日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え ひじきの煮付け 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 油 ごまドレッシング きび砂糖 三温糖	鶏肉 ひじき 鶏肉 味噌	しょうが にんにく ブロッコリー ホールコーン にんじん たまねぎ	ジャムサンド(ブルーベリー) 牛乳	664	25.7	21.8	1.5
21日 (土)	ハヤシライス キャベツのごま風味サラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ きび砂糖 ごま	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ	せんべい お茶	552	13.1	14.0	1.9
23日 (月)	ためきうどん 厚揚げの甘味噌焼き キャベツのサラダ	うどん 天かす マヨレ アマニ油	かまぼこ わかめ 厚揚げ 味噌	キャベツ にんじん	和風ツナおにぎり 牛乳	522	17.6	16.6	1.9
24日 (火)	大豆ミートのキーマカレー ミネラルサラダ オレンジゼリー	精白米 カールウ きび砂糖 油 酢 オレンジゼリー	豚肉 大豆ミート わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ	ヨーグルト(いちごジャム) カル鉄ココアスティック 牛乳	627	18.7	14.9	1.6
25日 (水)	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(えのき・わかめ) バナナ	精白米 三温糖 きび砂糖 マカロニ マヨレ	豚肉 わかめ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ ホールコーン えのきたけ バナナ	ウインナーパン 牛乳	653	21.5	22.5	1.5
26日 (木)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 白菜のごま風味サラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 パン粉 油 きび砂糖 ごま	たら 鶏肉 油揚げ 味噌	はくさい にんじん きゅうり もやし	おぐらケーキ 牛乳	643	22.0	21.5	1.4
27日 (金)	ご飯 お星さまハンバーグ(カレーソース) ブロッコリー添え ポテトグラタン 野菜スープ	精白米 カールウ マヨレ じゃがいも マカロニ シチュールウ 片栗粉	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	ちんすこう 牛乳	630	19.3	21.6	1.3



# メニュー表



2026年03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					
30日 (月)	中華飯 焼きかぼちゃ 野菜の醤油マヨ和え	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 きび砂糖 マヨレ	豚肉	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 いんげん	お麩ラスク(砂糖醤油) 牛乳	622	16.8	21.5	1.7
31日 (火)	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 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 三温糖 ごま油 麩	鶏肉 豆腐 卵 わかめ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん	クッキー(きなこ) 牛乳	576	22.4	15.8	1.3
平均						609	20.9	18.2	1.6

※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。

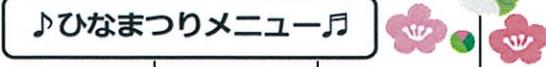


メニュー表



2026年03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 牛肉入りコロッケ 大豆のチリコンカン 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 じゃがいも パン粉 三温糖 きび砂糖 ごま	牛肉 大豆 豚肉 鶏肉 味噌	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー	りんごゼリー クラッカー 牛乳	518	14.8	16.3	1.1
3日 (火)	散らし寿司 照り焼き肉団子 キャベツ添え すまし汁(麩・わかめ) 	精白米 三温糖 酢 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 麩	卵 でんぶ のり 鶏肉 豚肉 わかめ	しいたけ にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	パンケーキ (いちごジャム・ホイップ添え) 牛乳	496	16.2	14.6	1.1
									
4日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 中華スープ(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨレ ごま油	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが ホールコーン きゅうり もやし ねぎ	ミルクトースト 牛乳	500	17.2	16.5	1.0
5日 (木)	ご飯 鶏肉のねぎソース 和風スパゲティ 人参のおかか和え 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 スパゲティ 油	鶏肉 ベーコン かつお節 油揚げ 味噌	にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 にんじん いんげん だいこん	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	528	20.3	18.7	1.3
6日 (金)	カレーライス キャベツとコーンのサラダ マスカットゼリー	精白米 じゃがいも カレールウ ごまドレッシング きび砂糖 マスカットゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 ホールコーン	うどん 牛乳	506	13.2	11.1	1.6
7日 (土)	豚丼 いんげんのごまマヨ和え 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 マヨレ ごま 麩	豚肉 ツナ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん いんげん ホールコーン	せんべい お茶	457	14.1	13.9	1.2
9日 (月)	ご飯 とんかつ マカロニソテー コールスローサラダ 味噌汁(大根・人参)	精白米 パン粉 油 小麦粉 マカロニ マヨレ きび砂糖 酢	豚肉 青のり 味噌	キャベツ にんじん きゅうり だいこん	クッキー(ごま) 牛乳	530	17.8	18.0	0.8
10日 (火)	ご飯 ほっけのみりん焼き 高野豆腐と野菜の煮物 春雨サラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	ほっけ 高野豆腐 わかめ 味噌	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり はくさい	お好み焼き 牛乳	455	17.7	10.1	1.6
11日 (水)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 金平にんじん もやしと水菜のサラダ すまし汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 ごま ごま油 きび砂糖 麩	鶏肉 味噌 油揚げ	にんじん だいこん もやし ホールコーン 水菜 えのきたけ	蒸しパン(ココア) 牛乳	464	19.2	13.1	1.1
12日 (木)	ラーメン ささみフライ キャベツのマヨ和え 	中華めん ごま油 パン粉 油 マヨレ アマニ油	ロースハム わかめ 鶏肉 青のり	ホールコーン キャベツ にんじん	だし天おにぎり 牛乳	412	14.0	13.6	1.9



メニュー表



2026年03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					
13日 (金)	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 にんじん ブロッコリー	ハッシュドポテト 牛乳	433	14.0	11.7	1.2
14日 (土)	チャーハン ブロッコリーサラダ スープ(豆腐・ほうれん草)	精白米 ごま油 マヨレ	豚肉 ツナ 豆腐	たまねぎ にんじん ホールコーン ブロッコリー ほうれん草	ビスケット お茶	391	10.0	11.2	1.2
16日 (月)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 甘芋 彩りサラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖 麩	豚肉 わかめ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	菜めしおにぎり 牛乳	521	17.3	14.5	1.3
17日 (火)	やきとり丼 白菜のサラダ 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 きび砂糖 油 酢	鶏肉 卵 のり 味噌	しょうが はくさい にんじん きゅうり だいこん ねぎ	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	500	18.6	13.1	1.4
18日 (水)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン もやしの和え物 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 きび砂糖	赤魚 豚肉 油揚げ 味噌	しょうが キャベツ にんじん もやし ほうれん草 えのきたけ	鬼まんじゅう 牛乳	454	18.2	9.1	1.3
19日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え ひじきの煮付け 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 油 ごまドレッシング きび砂糖 三温糖	鶏肉 ひじき 鶏肉 味噌	しょうが にんにく ブロッコリー ホールコーン にんじん たまねぎ	ジャムサンド(ブルーベリー) 牛乳	487	18.3	15.4	1.1
21日 (土)	ハヤシライス キャベツのごま風味サラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ きび砂糖 ごま	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ	せんべい お茶	438	10.2	10.3	1.4
23日 (月)	たぬきうどん 厚揚げの甘味噌焼き キャベツのサラダ	うどん 天かす マヨレ アマニ油	かまぼこ わかめ 厚揚げ 味噌	キャベツ にんじん	和風ツナおにぎり 牛乳	404	14.3	14.0	1.5
24日 (火)	大豆ミートのキーマカレー ミネラルサラダ オレンジゼリー	精白米 カールウ きび砂糖 油 酢 オレンジゼリー	豚肉 大豆ミート わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ	ヨーグルト(いちごジャム) カル鉄ココアスティック 牛乳	498	14.5	11.9	1.2
25日 (水)	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(えのき・わかめ) バナナ	精白米 三温糖 きび砂糖 マカロニ マヨレ	豚肉 わかめ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ ホールコーン えのきたけ バナナ	ウインナーパン 牛乳	553	17.6	18.8	1.3
26日 (木)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 白菜のごま風味サラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 パン粉 油 きび砂糖 ごま	たら 鶏肉 油揚げ 味噌	はくさい にんじん きゅうり もやし	おぐらケーキ 牛乳	552	19.3	18.4	1.1
27日 (金)	ご飯 お星さまハンバーグ(カレーソース) ブロッコリー添え ポテトグラタン 野菜スープ	精白米 カールウ マヨレ じゃがいも マカロニ シチュールウ 片栗粉	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	ちんすこう 牛乳	554	17.4	19.2	1.1





# メニュー表



2026年03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					
30日 (月)	中華飯 焼きかぼちゃ 野菜の醤油マヨ和え	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 きび砂糖 マヨレ	豚肉	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 いんげん	お麩ラスク(砂糖醤油) 牛乳	493	12.9	16.8	1.3
31日 (火)	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 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 三温糖 ごま油 麩	鶏肉 豆腐 卵 わかめ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん	クッキー(きなこ) 牛乳	450	17.2	11.8	1.0
平均						490	16.6	14.6	1.3

※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。