

献立明細表

岩崎保育園
3歳以上児

2021年09月27日(月) ~ 2021年10月03日(日)

Table with 6 columns for dates from 9/27 to 10/3. Rows include meal items (e.g., 親子丼, ごはん), ingredients, and daily totals (1日合計) for energy, protein, fat, and carbohydrates.

岩崎保育園
3歳以上児

2021年10月04日(月) ~ 2021年10月10日(日)

Table with 6 columns for dates from 10/4 to 10/10. Rows include meal items (e.g., ハヤシライス, 麦ごはん), ingredients, and daily totals (1日合計) for energy, protein, fat, and carbohydrates.

献立明細表

岩崎保育園
3歳以上児

2021年10月11日(月) ~ 2021年10月17日(日)

Table with 6 columns for dates (10月11日 to 10月16日) and 3 rows for food categories (昼食, おやつ, 1日合計). Each cell contains a list of food items and their quantities, along with nutritional information at the bottom of each column.

献立明細表

岩崎保育園
3歳以上児

2021年10月18日(月) ~ 2021年10月24日(日)

Table with 6 columns for dates (10月18日 to 10月23日) and 3 rows for food categories (昼食, おやつ, 1日合計). Each cell contains a list of food items and their quantities, along with nutritional information at the bottom of each column.

献立明細表

岩崎保育園
3歳以上児

2021年10月25日(月) ~ 2021年10月30日(土)

	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	10月30日(土)	
昼食	ごはん 米 50 g みそ汁 わかめ 0.3 g きざみあげ 2 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 魚の塩焼き さば 1/2 切 塩 0.2 g ----- キャベツ 33 g かつおぶし 0.5 g 濃口醤油 1 g ----- 白和え ほうれん草 30 g 人参 5 g 木綿豆腐 1/16 丁 白ごま 0.5 g 砂糖 1 g 味噌 2 g 濃口醤油 0.5 g みりん 1 g	ごはん 米 50 g みそ汁 じゃが芋 20 g 玉葱 10 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g ひじき入りすり身揚げ すり身 40 g 木綿豆腐 1/50 丁 れんこん 9 g ひじき 0.5 g 人参 5 g 玉葱 10 g 砂糖 1 g 濃口醤油 1 g 卵 1/20 ケ 酒 0.5 g 小麦粉 2.5 g ----- フロッコリー 20 g ----- 納豆和え 小松菜 20 g 人参 3 g 納豆 1/2 ケ かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 2 g	ごはん 米 50 g 中華スープ もやし 20 g わかめ 0.3 g 水 135 g 中華だし 1.2 g 塩 0 g コシヨー 0.1 g 牛肉と春雨の炒め物 牛しゃぶ用 15 g 緑豆春雨 14 g 玉葱 20 g 人参 5 g ほうれん草 10 g 白ネギ 5 g キャノーラ油 1.2 g ニンニク 0.1 g 生姜 0.1 g 中華だし 0.4 g 濃口醤油 3.5 g 砂糖 0.8 g 酒 2.4 g 塩 0.12 g ごま油 0.4 g 白ごま 0.8 g 炒り高野豆腐 高野豆腐 1/4 ケ 玉葱 10 g 干しいたけ ホール 0.5 g 人参 5 g キャノーラ油 0.8 g グリーンピース 3 g 水 5 g 砂糖 0.7 g みりん 1.8 g 濃口醤油 2.2 g	ごはん 米 50 g かき玉スープ 卵 1/4 ケ えのき 10 g 小ネギ 1 g 水 135 g 片栗粉 1 g 中華だし 1.2 g 塩 0 g コシヨー 0.1 g 八宝菜 豚肩ロース 30 g 白菜 40 g チンゲン菜 20 g 玉葱 40 g 筍 10 g 木くらげ スライス 0.5 g 人参 5 g キャノーラ油 1.4 g 水 21 g 中華だし 1.05 g 砂糖 0.7 g 濃口醤油 4.2 g コシヨー 0.07 g 片栗粉 1.4 g ジャーマンポテト ボイルポテト半分 50 g キャノーラ油 6 g 塩 0.03 g パーコン 5 g パセリ 0.07 g	ごはん 米 50 g そうめん汁 そうめん 10 g かまぼこ 5 g 小ネギ 1 g 水 135 g かつおぶし 0.9 g 昆布 0.7 g 淡口醤油 2.5 g 塩 0.2 g 魚のみそマヨ焼 さわら 0.5 切 塩 0.1 g 酒 1 g 味噌 1 g マヨドレ 2.5 g 白ネギ 3 g キャノーラ油 1 g ----- 枝豆塩味 15 g ----- おくらのおかか和え オクラ 冷 40 g コーン 5.4 g 白ごま 0.5 g かつおぶし 0.5 g 濃口醤油 1.7 g	ごはん 米 50 g みそ汁 玉葱 20 g きざみあげ 2 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 肉じゃが 牛しゃぶ用 20 g じゃが芋 50 g 玉葱 20 g 人参 8 g 糸こんにゃく 10 g キャノーラ油 2.5 g だし汁 70 g みりん 1.8 g 砂糖 1 g 酒 1 g 濃口醤油 5.5 g グリーンピース 3 g レモン和え ほうれん草 30 g 人参 5 g 濃口醤油 3 g 砂糖 1.5 g レモン 1/60 ケ ごま油 1 g	
		エネルギー 385 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 46.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 301 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 1.8 g 炭水化物 55.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 7.4 g 炭水化物 60.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 58.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 359 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.0 g 炭水化物 53.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 59.0 g 食塩相当量 1.9 g
	おやつ	塩昆布と枝豆のおにぎり 米 30 g 塩昆布 1.7 g 枝豆 8 g 牛乳 牛乳 100 g	マカロニのあべかわ ツイストマカロニ 10 g きな粉 4 g 砂糖 3.5 g 塩 0.05 g 牛乳 牛乳 100 g	のり巻きおにぎり 米 30 g 塩 0.5 g 味付のり 1/5 束 牛乳 牛乳 100 g	バナナ バナナ 1/2 本 牛乳 牛乳 100 g	梅おにぎり 米 36 g 梅干し 1/2 ケ 味付のり 1/5 束 牛乳 牛乳 100 g	ビスコ ビスコ 3 枚 ムーンライト ムーンライト 2 ケ 牛乳 牛乳 100 g
		エネルギー 188 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 4.6 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 135 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 4.9 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 174 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 4.0 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 3.6 g 脂質 3.8 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 196 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 4.0 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 212 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 0.2 g
	1日合計	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 76.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 6.7 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 88.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 86.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 82.2 g 食塩相当量 2.1 g