

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2024年04月29日(月) ~ 2024年05月05日(日)

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)
昼食		ごはん 米 60 g コンソメスープ 玉葱 15 g わかめ 0.3 g 水 135 g ブイヨン 1 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 g 豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ 1 ケ ----- ブロッコリー 20 g ----- スパサラダ スパグティ 10 g シーチキン 5 g ミックスベジタブル 5 g マヨドレ 7 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 g	ごはん 米 60 g みそ汁 ほうれん草 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 豚肉とじゃが芋の煮物 豚肩ロース 30 g ポテト乱切り 50 g 玉葱 20 g 人参 9 g 生姜 0.1 g 濃口醤油 5 g 酒 0.9 g 砂糖 2.5 g 油 1.8 g グリーンピース 5 g <その他>大豆の甘辛揚げ 蒸し大豆 22 g 片栗粉 3 g しらす 3 g 油 3 g 砂糖 1.5 g 酢 0.7 g 濃口醤油 1.4 g	ごはん 米 60 g みそ汁 木綿豆腐 1/20 丁 玉葱 15 g 小葱 1 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g タンドリーチキン 鶏肉 50 g 塩 0.2 g 濃口醤油 0.7 g ヨーグルト 13 g ケチャップ 6.2 g カレー粉 0.1 g 砂糖 0.7 g ----- キャベツ 33 g 濃口醤油 0.5 g ----- 切干大根煮 切干大根 3 g きざみ昆布 0.5 g 人参 5 g きざみあげ 2 g 油 1 g だし汁 30 g 濃口醤油 2 g 砂糖 2 g グリーンピース 3 g		
		エネルギー 431 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 68.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 70.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 60.5 g 食塩相当量 1.7 g		
	おやつ	ココア蒸しパン ホットケーキミックス 20 g ココア 1 g 卵 1/7 ケ 砂糖 3 g 牛乳 8.5 g 牛乳 牛乳 100 g	梅おにぎり 米 30 g 梅干し 1/2 ケ 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		
エネルギー 167 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 0.3 g		エネルギー 165 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 4.1 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 97 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 3.9 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 0.1 g			
1日合計	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.1 g 炭水化物 98.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 1.8 g			

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2024年05月06日(月) ~ 2024年05月12日(日)

	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)
昼食		わかめごはん 米 60 g 炊き込みわかめ 0.5 g クリームシチュー 鶏肉 20 g ポテト乱切り 40 g 玉葱 30 g 人参 15 g 油 1 g シチュールー アレルゲンフリー 10 g 水 95 g グリーンピース 5 g ブロッコリーの中華和え ブロッコリー 30 g コーン 8 g 砂糖 1 g ごま油 0.4 g 酢 1 g 濃口醤油 1.4 g すりごま 0.6 g フルーツ バイナ缶チビット 40 g	ごはん 米 60 g みそ汁 木綿豆腐 1/20 丁 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 豚肉の柳川煮 豚肩ロース 20 g 玉葱 27 g ごぼう 15 g 人参 7 g だし汁 20 g 塩 1/2 ケ 砂糖 1 g 濃口醤油 3.6 g みりん 2.7 g グリーンピース 2 g 納豆和え チンゲン菜 20 g 人参 5 g 納豆 1/2 ケ かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 2 g	麦ごはん 米 50 g もち麦 10 g みそ汁 玉葱 10 g キャバツツ 15 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 鶏肉の唐揚げ 鶏肉 50 g 生姜 0.1 g 酒 3.5 g 濃口醤油 1 g 塩 0.3 g 天ぷら粉 3.7 g 油 5 g ----- カットコーン 1/2 ケ ----- ほうれん草のごま和え ほうれん草 30 g 人参 3 g 砂糖 0.4 g 濃口醤油 2 g 白ごま 0.5 g	エビと筍の和風あんかけ丼 米 60 g 鶏肉 30 g ムキエビ 12.5 g 生姜 0.1 g 酒 1 g チンゲン菜 12 g 玉葱 25 g 筍 8.5 g 人参 8 g 干しいたけ スライス 0.3 g ニンニク 0.3 g 油 2 g 水 50 g いりこ 1.9 g 昆布 0.5 g 濃口醤油 6 g 酒 2 g みりん 2.2 g 砂糖 1.1 g 塩 0.1 g 片栗粉 2.2 g 中華スープ 玉葱 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 春雨の中華和え 緑豆春雨 4 g きゅうり 5 g 人参 3 g 砂糖 1.1 g 酢 1.5 g 濃口醤油 0.4 g だし汁 2 g ごま油 0.7 g フルーツ バナナ 1/3 本	ごはん 米 60 g すまし汁 えのき 5 g わかめ 0.3 g 水 135 g かつおぶし 0.9 g 昆布 0.7 g 塩 0.5 g 淡口醤油 2.7 g 豚肉の味噌炒め 豚肉 40 g キャバツツ 30 g 玉葱 25 g 人参 5 g ごま油 2 g 味噌 3 g 酒 0.8 g 砂糖 2 g 濃口醤油 1 g 枝豆 5 g マカロニサラダ ツイストマカロニ 10 g ミックスベジタブル 5 g ウインナー 1/4 本 マヨドレ 7 g レモン汁 0.1 g
		エネルギー 411 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 77.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 367 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 8.6 g 炭水化物 57.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 57.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 7.9 g 炭水化物 68.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.7 g 炭水化物 64.0 g 食塩相当量 1.7 g
	おやつ		蒸しパン ホットケーキミックス 20 g 牛乳 8.5 g 卵 1/7 ケ 砂糖 3 g 水 2 g 牛乳 牛乳 100 g	鮭おにぎり 米 30 g 鮭フレーク 10 g 味噌のり 1/5 束 牛乳 牛乳 100 g	ジャムサンド 食パン 1 枚 イチゴジャム 8 g 牛乳 牛乳 100 g	しらすおにぎり 米 30 g しらす 3 g 塩 0.2 g 牛乳 牛乳 100 g
		エネルギー 163 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 5.5 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 190 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 5.7 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 155 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 5.0 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 167 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 4.2 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 144 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 6.5 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 0.3 g
1日合計	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.8 g 炭水化物 101.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.9 g 炭水化物 80.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 96.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.2 g 炭水化物 82.3 g 食塩相当量 2.0 g	

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2024年05月13日(月) ~ 2024年05月19日(日)

	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	
昼食	ごはん 米 60g みそ汁 ほうれん草 20g きざみあげ 2g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 肉じゃが 牛しゃぶ用 30g ポテト乱切り 50g 玉葱 20g 人参 8g 糸こんにゃく 10g 油 2.5g だし汁 70g みりん 1.8g 砂糖 1g 酒 1g 濃口醤油 5.5g グリーンピース 3g 納豆和え オクラ 冷 20g コーン 5g 納豆 1/2g かつおぶし 0.6g 濃口醤油 2g	ごはん 米 60g みそ汁 木綿豆腐 1/20丁 わかめ 0.3g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 魚の中華焼 さば 1/2切 玉葱 12g ニンニク 0.3g ごま油 0.8g 濃口醤油 1.5g みりん 1.5g ----- キャベツ 33g ゆかり 0.2g ----- ひじきの炒め煮 ひじき 2.5g 油 1.5g 人参 5g きざみあげ 1.5g グリーンピース 3g 濃口醤油 2g 砂糖 1.3g	ごはん 米 60g みそ汁 ポテト乱切り 20g 玉葱 10g 小葱 1g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 厚揚げのそぼろ煮 厚揚げ 1/5g 豚ロース 10g 大豆たんぱく 2g 玉葱 15g 人参 10g 干しいたけ スライス 0.3g 油 1g 水 30g 濃口醤油 4g 砂糖 2g 片栗粉 1.5g グリーンピース 3g おかか和え 蒸し鶏ほぐし 10g もやし 20g チンゲン菜 10g かつおぶし 0.5g 濃口醤油 1.7g	ごはん 米 60g みそ汁 きざみあげ 2g わかめ 0.3g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 魚の竜田揚げ さわら 1/2切 濃口醤油 2.5g みりん 2.5g 片栗粉 5g 油 4g ----- 人参 15g だし汁 4g 砂糖 0.5g 濃口醤油 0.5g ----- 切干大根のマヨ和え 切干大根 3.5g コーン 5g 枝豆 5g シーチキン 5g すりごま 0.2g 濃口醤油 1.2g マヨドレ 5g	ごはん 米 60g コンソメスープ 玉葱 20g キャベツ 15g 水 135g ブイヨン 1g 塩 0.1g コショウ 0.1g 鶏肉のチーズ焼き さわら 50g 塩 0.3g ケチャップ 5g 人参 8g コーン 5g 油 0.3g ミックステーズ 5g ----- ブロッコリー 20g ----- 金平ごぼう ごぼう 18g 人参 3g 糸こんにゃく 8g インゲン 5g 油 1g だし汁 15g 砂糖 1.5g 濃口醤油 2.4g みりん 1.2g	ピピンバ丼 米 55g 豚肉 40g 砂糖 2.2g 味噌 2.2g 濃口醤油 3.2g 水 15g 人参 10g ほうれん草 30g すりごま 1.8g 砂糖 0.5g 濃口醤油 1g みそ汁 ごぼう 10g 玉葱 20g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 南瓜の煮物 南瓜 冷 40g だし汁 25g 砂糖 2.5g 濃口醤油 2.7g	
	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.9g 脂質 11.1g 炭水化物 68.2g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.5g 炭水化物 56.6g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 9.7g 炭水化物 61.5g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.0g 炭水化物 60.5g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 15.3g 脂質 10.4g 炭水化物 59.0g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 7.9g 炭水化物 64.1g 食塩相当量 1.9g	
	おやつ	ごまのりおにぎり 米 30g 塩 0.2g 白ごま 0.5g 味付のり 1/5束 牛乳 牛乳 100g	金時豆煮 金時豆 17g 砂糖 8g 塩 0.06g 牛乳 牛乳 100g	塩昆布と枝豆のおにぎり 米 30g 塩昆布 1.7g 枝豆 8g 牛乳 牛乳 100g	フルーツポンチ バイン缶チビット 40g みかん缶 15g バナナ 1/10本 牛乳 牛乳 100g	いりこ菜めしおにぎり 米 30g 菜めし いりこ 1g 牛乳 牛乳 100g	あんぱん あんぱん 1g 牛乳 牛乳 100g
		エネルギー 168 kcal たんぱく質 5.3g 脂質 4.4g 炭水化物 28.3g 食塩相当量 0.3g	エネルギー 140 kcal たんぱく質 7.1g 脂質 4.2g 炭水化物 22.3g 食塩相当量 0.2g	エネルギー 178 kcal たんぱく質 6.4g 脂質 4.7g 炭水化物 29.5g 食塩相当量 0.4g	エネルギー 107 kcal たんぱく質 3.7g 脂質 3.8g 炭水化物 17.0g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 166 kcal たんぱく質 5.3g 脂質 4.1g 炭水化物 28.4g 食塩相当量 0.5g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 5.3g 脂質 5.1g 炭水化物 18.6g 食塩相当量 0.2g
	1日合計	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.2g 脂質 15.5g 炭水化物 96.5g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.7g 炭水化物 78.9g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 14.4g 炭水化物 91.0g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.8g 炭水化物 77.5g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.5g 炭水化物 87.4g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.0g 炭水化物 82.7g 食塩相当量 2.1g

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2024年05月20日(月) ~ 2024年05月26日(日)

	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	
昼食	カレーライス 米 60g 鶏肉 15g ポテト乱切り 30g 玉葱 40g 人参 10g 油 1g 砂糖 1g カレールー アレルゲンフリー 18g 水 110g 野菜サラダ キャベツ 30g コーン 5g 人参 3g マヨドレ 7g 塩 0.1g コショウ 0.1g フルーツ みかん缶 40g	★かみかみ献立★ 〇 0g 麦ごはん 米 50g もち麦 10g みそ汁 玉葱 20g きざみあげ 2g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 高野豆腐の唐揚げ 高野豆腐 1/2ケ 酒 3g 濃口醤油 3g みりん 1g ごま油 0.2g 片栗粉 3g 小麦粉 3g 油 6g ----- カットコーン 1/2ケ ----- 納豆和え ちんげん菜 20g 人参 3g 納豆 1/2ケ かつおぶし 0.6g 濃口醤油 2g	ごはん 米 60g 中華風コーンスープ コーンクリーム 15g 卵 1/4ケ 玉葱 10g 水 135g 中華だし 1.2g 塩 0g 片栗粉 1g ポークビーンズ 豚肉 25g 玉葱 22g 人参 8g ポテト乱切り 20g 油 1.2g 蒸し大豆 20g トマトピューレ 10g クチャップ 6g 砂糖 1.8g 濃口醤油 2g 塩 0.1g グリーンピース 2g キャベツのソテー キャベツ 30g 人参 3g ウインナー 1/4本 コーン 5g 油 1g 塩 0.1g 濃口醤油 1g	たげのごはん 米 60g 筍 14g 人参 3g きざみあげ 3g 濃口醤油 2.5g みりん 1g 酒 0.5g 塩 0.2g だし汁 9g グリーンピース 3g みそ汁 わかめ 0.3g 玉葱 20g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 鶏肉の南部焼 鶏肉 50g 生姜 0.2g 酒 1g みりん 2.5g 濃口醤油 2.6g 白ごま 0.5g ----- ブロッコリー 20g ----- ナムル ほうれん草 20g もやし 15g ロースハム 5g ごま油 2g 淡口醤油 0.5g 濃口醤油 0.5g 砂糖 0.2g	ごはん 米 60g すまし汁 えのき 5g わかめ 0.3g 水 135g かつおぶし 2.7g 昆布 0.7g 淡口醤油 2.7g 塩 0.5g 魚のみそ煮 さば 1/2切 味噌 4g 砂糖 1.5g 酒 1g 濃口醤油 0.5g みりん 1g 生姜 1g ----- 人参 15g ----- 梅ひじきサラダ 蒸し鶏ほぐし 15g キャベツ 20g 人参 5g ひじき 0.5g 梅干し 1/8ケ 酢 1g だし汁 1g 濃口醤油 1g 砂糖 1.2g 油 0.8g	ごはん 米 60g みそ汁 木綿豆腐 1/2丁 きざみあげ 2g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 筑前煮 鶏肉 40g れんこん 20g ごぼう 15g ポテト乱切り 20g 人参 10g 糸こんにゃく 10g 濃口醤油 4.5g 砂糖 2.5g みりん 3g だし汁 45g きぬさや 5g ビーフンのソテー ビーフン 7g 玉葱 15g キャベツ 10g 人参 3g 中華だし 0.3g 濃口醤油 0.7g 酒 2.1g ごま油 1g	
		エネルギー 452 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 75.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 59.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.9 g 炭水化物 66.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 56.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 56.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 9.4 g 炭水化物 71.4 g 食塩相当量 1.6 g
	おやつ	ゆかりおにぎり 米 30g ゆかり 0.3g 牛乳 100g	キャロットパン キャロットパン 1ケ 牛乳 100g	焼き込みおにぎり 米 30g 五目詰めしの素 8.3g 牛乳 100g	いりこ&チーズ いりこ 4g ベビーチーズ 1ケ (未満児:ビスケット&チーズ) 〇 0g 牛乳 100g	おかおにおにぎり 米 30g かつおぶし 0.5g 濃口醤油 2g 牛乳 100g	チョコイス チョイス 2ケ アスパラ アスパラガススナック 3本 牛乳 100g
		エネルギー 165 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 4.1 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 150 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 5.8 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 176 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 4.8 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 7.1 g 炭水化物 5.0 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 168 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 4.1 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 187 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 9.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 0.3 g
	1日合計	エネルギー 617 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 104.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 78.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.7 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.2 g 炭水化物 61.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 84.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 93.5 g 食塩相当量 1.9 g

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2024年05月27日(月) ~ 2024年05月31日(金)

	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)		
昼食	ハヤシライス 米 60 g 牛しゃぶ用 25 g ポテト乱切り 20 g 玉葱 40 g 人参 15 g 油 1 g ハヤシフレーク アレルゲンフリー 15 g 水 80 g グリーンピース 5 g スパサラダ スバグティ 10 g シーチキン 5 g ミックスベジタブル 5 g マヨドレ 7 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 g フルーツ バイン缶チビット 40 g	ごはん 米 60 g みそ汁 玉葱 20 g 人参 5 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 蓮根入りすり身揚げ すり身 40 g 木綿豆腐 1/50 丁 れんこん 15 g 人参 5 g ごぼう 10 g 小ネギ 1 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 油 7 g ----- ブロッコリー 20 g ----- 納豆和え 納豆 1/2 ケ おくら 冷 20 g コーン 5 g かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 1 g	ごはん 米 60 g みそ汁 きざみあげ 2 g ほうれん草 20 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 鶏肉のソース焼 鶏肉 50 g 塩 0.3 g コショウ 0.01 g お好みソース 5 g あおさ粉 0.2 g 油 0.8 g ----- キャベツ 30 g 濃口醤油 0.5 g 白ごま 0.5 g ----- 高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 1/8 ケ 人参 3 g 玉葱 10 g 油 1 g だし汁 20 g 濃口醤油 2 g 砂糖 1 g 卵 1/3 ケ グリーンピース 3 g	ごはん 米 60 g 中華スープ わかめ 0.3 g 玉葱 15 g 水 135 g 中華だし 1.2 g 塩 0 g コショウ 0.1 g ポークチャップチェ 豚肩ロース 25 g 緑豆春雨 10 g 人参 10 g 玉葱 20 g ほうれん草 10 g ニンニク 0.1 g 濃口醤油 5.6 g 砂糖 2.1 g 水 10.5 g 油 1.4 g ごま油 0.4 g すりごま 0.7 g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 30 g コーン 5 g かつおぶし 0.5 g 濃口醤油 2 g 砂糖 0.4 g	ごはん 米 60 g みそ汁 きざみあげ 2 g キャベツ 20 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 魚のレモン醤油焼 さわら 1/2 切 濃口醤油 2.5 g みりん 2.5 g レモン汁 1 g 油 1 g ----- 人参 15 g だし汁 4 g 砂糖 0.5 g 濃口醤油 0.5 g ----- ほうれん草のなめたけ和え ほうれん草 38 g なめたけ茶漬 3 g 濃口醤油 1 g		
		エネルギー 500 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 15.7 g 炭水化物 81.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.1 g 炭水化物 66.3 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 55.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 369 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 7.8 g 炭水化物 65.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 335 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 6.5 g 炭水化物 55.1 g 食塩相当量 1.5 g	
	おやつ	わかめおにぎり 米 30 g 炊き込みわかめ 0.3 g 牛乳 牛乳 100 g	胚芽ロール 胚芽パン 1 ケ 牛乳 牛乳 100 g	のり巻きおにぎり 米 30 g 塩 0.2 g 味付のり 1/5 束 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	とうもろこしのおにぎり 米 30 g コーン 11 g バター 0.3 g フイヨン 0.6 g 塩 0.1 g 牛乳 牛乳 100 g	
		エネルギー 164 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 4.1 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 137 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 4.5 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 165 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 4.1 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 5.0 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 177 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.4 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 0.5 g	
	1日合計	エネルギー 664 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 19.8 g 炭水化物 109.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.3 g 炭水化物 83.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 82.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 10.9 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 2.0 g	