

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2025年03月31日(月) ~ 2025年04月06日(日)

	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)
昼食	ゆかりごはん 米 60 g ゆかり 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 15 g 水 95 g グリーンピース 5 g 野菜サラダ キャベツ 30 g コーン 5 g 人参 3 g マヨドレ 7 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 g フルーツ パイン缶チビット 40 g	ごはん 米 60 g みそ汁 木綿豆腐 1/20 丁 玉葱 10 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 豚肉の焼肉炒め 豚肉 30 g 生姜 0.1 g 玉葱 20 g キャベツ 20 g もやし 20 g 人参 5 g インゲン 5 g 油 0.9 g みりん 0.5 g 砂糖 1.8 g 濃口醤油 0.9 g 納豆和え ほうれん草 20 g コーン 5 g 納豆 1/2 ケ かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 2 g	ごはん 米 60 g みそ汁 きざみあげ 2 g 白菜 20 g 味噌 4.5 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g ハンバーグ 国産鶏豚ハンバーグ 1 ケ 油 1 g 玉葱 15 g 水 3 g 濃口醤油 0.8 g ケチャップ 8 g 砂糖 0.8 g ブロッコリー 20 g アスパラと蒸し鶏の和え物 蒸し鶏ほぐし 8 g アスパラ 20 g しめじ 冷 8 g 人参 3 g 白ごま 1 g 砂糖 1 g 酢 2 g 淡口醤油 1 g ごま油 1 g	ごはん 米 60 g みそ汁 小松菜 15 g 玉葱 10 g 味噌 4.5 g 水 135 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 ニンニク 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 4 g キャベツ 33 g 濃口醤油 0.5 g スパサラダ スパゲティ 10 g シーチキン 5 g 人参 3 g きゅうり 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 大根 20 g わかめ 0.3 g 味噌 4.5 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 魚の梅煮 さば 1/2 切 梅干し 1/2 ケ 濃口醤油 2.16 g 砂糖 4.6 g みりん 4.56 g 水 3 g 生姜 0.24 g 人参 20 g いり豆腐 木綿豆腐 1/12 丁 玉葱 13 g 人参 5 g ごぼう 10 g 油 0.7 g 砂糖 0.7 g みりん 1.3 g 酒 1.3 g 濃口醤油 2.6 g キヌサヤ 2 g	豚丼 豚肉 30 g 糸こんにゃく 20 g ほうれん草 20 g 玉葱 40 g 人参 10 g だし汁 27 g 濃口醤油 3.1 g みりん 1.8 g グリーンピース 3 g 米 60 g みそ汁 玉葱 20 g きざみあげ 2 g 味噌 4.5 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 30 g コーン 5 g 白ごま 2 g 濃口醤油 1.6 g 砂糖 1.5 g
	エネルギー 456 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 78.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 349 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 7.2 g 炭水化物 57.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 62.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 62.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 63.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 359 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 7.5 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.4 g
	ムーンライト ムーンライト 2 ケ ウエハース ウエハース 2 枚 牛乳 牛乳 100 g	アップルゼリー アガー 1.8 g 砂糖 2.5 g りんごジュース 55 g 水 15 g パイン缶チビット 20 g 牛乳 牛乳 100 g	炊き込みおにぎり 米 30 g 五目詰めしの素 8.3 g 牛乳 牛乳 100 g	バナナ バナナ 1/2 本 牛乳 牛乳 100 g	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	ごまロールパン ごまロールパン 1 ケ 牛乳 牛乳 100 g
	エネルギー 172 kcal たんぱく質 4.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 3.9 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 173 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.7 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 0.5 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	エネルギー 177 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 4.7 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 142 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 6.4 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 0.4 g
	エネルギー 628 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 22.5 g 炭水化物 96.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 76.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.9 g 炭水化物 76.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.7 g 炭水化物 93.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 78.3 g 食塩相当量 1.8 g
	1 日 合 計					

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2025年04月07日(月) ~ 2025年04月13日(日)

	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)
昼食	カレーライス 米 60 g 鶏肉 20 g ポテト乱切り 30 g 玉葱 40 g 人参 10 g 砂糖 1 g カレールー アレルゲンフリー 18 g 水 110 g マカロニサラダ ツイストマカロニ 10 g 人参 5 g コーン 5 g マヨドレ 7 g レモン汁 0.1 g フルーツ みかん缶 40 g	ごはん 米 60 g みそ汁 ちんげん菜 15 g 玉葱 20 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 洋風卵焼き ウインナー 1/4 本 玉葱 16 g キャベツ 8 g 人参 3 g 油 1 g 卵 2/3 ケ 塩 0.3 g コショウ 0.01 g 油 1 g ケチャップ 7 g 南瓜 30 g マヨドレ 2 g 金平ごぼう ごぼう 18 g 人参 3 g 糸こんにゃく 8 g インゲン 5 g 油 1 g だし汁 15 g 砂糖 1.5 g 濃口醤油 2.4 g みりん 1.2 g	ごはん 米 60 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 コショウ 0.1 g ポークチャップチエ 豚肉 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 キャベツのナムル キャベツ 30 g コーン 5 g 人参 3 g ごま油 0.5 g 淡口醤油 0.6 g 濃口醤油 0.6 g 砂糖 0.6 g すりごま 0.5 g	たけのこごはん 米 60 g 鶏肉 5 g 筍 10 g 人参 10 g きざみあげ 2 g 濃口醤油 2.5 g みりん 1 g 酒 0.5 g 塩 0.2 g だし汁 9 g グリーンピース 3 g みそ汁 木綿豆腐 1/20 丁 小松菜 10 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 人参 15 g だし汁 4 g 砂糖 0.5 g 濃口醤油 0.5 g 納豆和え フロccoli 20 g コーン 5 g 納豆 1/2 ケ かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 2 g	ごはん 米 60 g みそ汁 玉葱 10 g 白菜 20 g 味噌 4.5 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 鶏肉のマーマレード焼 鶏肉 50 g 濃口醤油 3.5 g 酒 1.5 g マーマレード 2 g 油 0.8 g キャベツ 30 g ゆかり 0.1 g ジャーマンポテト ポテト乱切り 50 g 油 6 g 塩 0.1 g ウインナー 1/4 本 パセリ 0.1 g	ごはん 米 60 g みそ汁 きざみあげ 2 g ほうれん草 20 g 味噌 4.5 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 豚肉の塩こうじ炒め 豚肉 30 g 人参 5.4 g 玉葱 26 g ごぼう 15 g キャベツ 15 g ごま油 2 g 酒 0.8 g 砂糖 1 g 塩麴 2.5 g 濃口醤油 2.7 g 枝豆 5 g 里芋のごま煮 さといも 40 g 人参 5 g だし汁 30 g 砂糖 2 g みりん 2 g 濃口醤油 3 g 白ごま 1 g
	エネルギー 482 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 82.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 65.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 66.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 406 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 55.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物 61.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.1 g 炭水化物 67.1 g 食塩相当量 1.9 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	豆腐ブレッド 豆腐ブレッド 1 ケ 牛乳 牛乳 100 g	鮭おにぎり 米 30 g 鮭フレーク 10 g 味付のり 1/5 束 牛乳 牛乳 100 g	お麩キャラメル 麩 6 g グラニュー糖 3 g バター 5 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	ぼたぼたやき ぼたぼた焼き 2 枚 マリー マリー 2 枚 牛乳 牛乳 100 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 136 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 5.8 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 0.1 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 129 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 8.1 g 炭水化物 11.2 g 食塩相当量 0.2 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 152 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 5.9 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 0.4 g
	エネルギー 647 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 110.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 82.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.2 g 炭水化物 94.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.1 g 炭水化物 66.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 89.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 88.6 g 食塩相当量 2.3 g
1日合計						

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2025年04月14日(月) ~ 2025年04月20日(日)

	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)
昼食	三色丼 鶏肉 35 g 砂糖 2 g 酒 2 g 濃口醤油 3.8 g 水 5 g 卵 1/2 ケ 砂糖 0.3 g 塩 0.2 g 油 1 g ほうれん草 30 g 濃口醤油 1 g 米 60 g みそ汁 麩 2 g キャベツ 20 g 味噌 4.5 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 春雨の中華和え 緑豆春雨 4 g わかめ 0.3 g 人参 3 g 砂糖 1.1 g 酢 3.3 g 濃口醤油 0.4 g ごま油 0.7 g	麦ごはん 米 50 g もち麦 10 g みそ汁 玉葱 20 g えのき 5 g 味噌 4.5 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 肉じゃが 牛しゃぶ用 30 g ポテト乱切り 50 g 玉葱 20 g 人参 8 g 糸こんにゃく 10 g 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 納豆和え オクラ 冷 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 60 g かき玉汁 卵 1/4 ケ 玉葱 10 g 片栗粉 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 魚の西京焼き さわら 1/2 切 味噌 3 g 砂糖 1 g 酒 0.5 g みりん 1.5 g ブロッコリー 20 g 南瓜のそぼろあんかけ 南瓜 冷 40 g 鶏肉 5 g みりん 1 g 砂糖 1 g 淡口醤油 1.5 g 濃口醤油 1 g 酒 2 g だし汁 30 g 片栗粉 1 g グリーンピース 3 g	ごはん 米 60 g 中華スープ ほうれん草 15 g 人参 5 g 水 135 g 中華だし 1.2 g 塩 0 g コショウ 0.1 g 麻婆豆腐 豚肉 20 g 大豆たんばく 3 g 木綿豆腐 1/8 丁 玉葱 40 g 人参 8 g 干しいだけ スライス 0.3 g 生姜 0.1 g ニンニク 0.1 g 油 1 g 赤だし味噌 4 g 濃口醤油 2 g 砂糖 1 g クチャップ 3.5 g 中華だし 0.8 g 水 10 g 片栗粉 1 g 水 1 g グリーンピース 3 g れんこんサラダ れんこん 20 g だし汁 0 g コーン 5 g シーチキン 5 g 白ごま 1 g 濃口醤油 0.9 g マヨドレ 7 g	ごはん 米 60 g みそ汁 玉葱 10 g ちんげん菜 20 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 鶏肉の照焼 鶏肉 50 g 油 1 g 砂糖 1 g 濃口醤油 2.5 g みりん 2.5 g 酒 1 g キャベツ 33 g ゆかり 0.2 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	ごはん 米 60 g みそ汁 わかめ 0.3 g 人参 5 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 豆腐八宝菜 絹厚揚げ 3/4 ケ 豚肉 15 g 白菜 20 g チンゲン菜 10 g 玉葱 20 g 人参 5 g 油 1.4 g 水 20 g 中華だし 1.1 g 砂糖 0.7 g 濃口醤油 3 g 塩 0.4 g コショウ 0.1 g 片栗粉 1.4 g ポテトサラダ ポテト乱切り 45 g ミックスベジタブル 5 g ウインナー 0.25 本 マヨドレ 7 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 g
	エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.4 g 炭水化物 59.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 66.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 6.7 g 炭水化物 62.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.6 g 炭水化物 63.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 59.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 64.7 g 食塩相当量 2.4 g
	いりこ菜めしおにぎり 米 30 g 菜めし いりこ 1 g 牛乳 100 g	ラスク 食パン 3/4 枚 無塩バター 5 g 砂糖 5 g 牛乳 100 g	わかめおにぎり 米 30 g 炊き込みわかめ 0.3 g 牛乳 100 g	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 塩 0.2 g 牛乳 8.5 g 牛乳 100 g	しらすと枝豆のおにぎり 米 30 g しらす 2 g 枝豆 8 g 塩 0.2 g 牛乳 100 g	クリームパン クリームパン 1 ケ 牛乳 100 g
	エネルギー 166 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 4.1 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 208 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 0.5 g	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 0.3 g	エネルギー 164 kcal たんぱく質 6.2 g 脂質 5.8 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 177 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 4.7 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 135 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 6.3 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 0.2 g
	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 87.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.7 g 炭水化物 93.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 91.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.4 g 炭水化物 87.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.6 g 炭水化物 88.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.9 g 炭水化物 81.6 g 食塩相当量 2.6 g
	1 日 合 計					

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2025年04月21日(月) ~ 2025年04月27日(日)

	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)
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 ハヤシブレイク アレルゲンフリー 15 g 水 80 g グリーンピース 5 g 野菜サラダ ブロッコリー 30 g コーン 5 g マヨドレ 7 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 g フルーツ みかん缶 40 g	★かみかみ献立★ ○ 0 g 麦ごはん 米 50 g もち麦 10 g 根菜スープ ウインナー 1/4 本 玉葱 20 g 人参 3 g ごぼう 7 g 水 135 g フイオン 1 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 g パセリ 0.1 g 鰯の竜田揚げ さわら 1/2 切 濃口醤油 2.5 g みりん 2.5 g 片栗粉 5 g 油 4 g ----- ほうれん草 20 g 砂糖 0.2 g 濃口醤油 1 g 白ごま 0.3 g ----- 納豆和え もやし 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 60 g すまし汁 ほうれん草 20 g かまぼこ 1 枚 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 豚肉の味噌炒め 豚肉 40 g キャベツ 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 しらす和え オクラ 冷 30 g コーン 5 g しらす 1.8 g かつおぶし 0.5 g 濃口醤油 1.2 g 砂糖 0.2 g	ごはん 米 60 g みそ汁 きざみあげ 2 g ポテト乱切り 20 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 鶏肉の和風チーズ焼き 鶏肉 50 g 酒 2 g みりん 3 g 濃口醤油 3 g ミックスチーズ 5 g ----- 南瓜 30 g マヨドレ 2 g ----- 人参しりしり 人参 20 g シーチキン 5 g 玉葱 25 g だし汁 5 g 淡口醤油 1.5 g	ごはん 米 60 g みそ汁 玉葱 20 g わかめ 0.3 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 味噌 4.5 g ポークチャップ 豚肉 40 g 塩 0.2 g コショウ 0.05 g 小麦粉 4 g 油 1.5 g 玉葱 30 g 人参 5 g ブロッコリー 20 g ケチャップ 8 g ウスターソース 1 g キャベツの塩こぼ和え キャベツ 30 g コーン 5 g 塩昆布 0.8 g ごま油 0.5 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 筑前煮 鶏肉 40 g れんこん 20 g ごぼう 15 g ポテト乱切り 25 g 人参 15 g 濃口醤油 4.5 g 砂糖 2.5 g みりん 3 g だし汁 45 g キヌサヤ 5 g 切干大根のソース炒め 切干大根 3 g もやし 14 g 人参 4.5 g お好みソース 3.5 g 濃口醤油 1 g 油 0.9 g かつおぶし 0.2 g
	エネルギー 461 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 57.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 58.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 63.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.2 g 炭水化物 61.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.4 g 炭水化物 68.8 g 食塩相当量 1.8 g
	塩昆布とツナのおにぎり 米 30 g 塩昆布 1.7 g シーチキン 8 g 白ごま 1 g 牛乳 牛乳 100 g	ふかし芋 さつま芋 60 g 牛乳 牛乳 100 g	ゆかり、おにぎり 米 30 g ゆかり 0.3 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	かしわおにぎり 米 25 g 昆布 0.5 g 鶏肉 6 g 人参 2.3 g グリーンピース 0.7 g 濃口醤油 1.5 g 砂糖 1.5 g みりん 0.6 g 牛乳 牛乳 100 g	たべっこ動物 たべっこ動物 6 枚 ウエハース ウエハース 2 枚 牛乳 牛乳 100 g
	エネルギー 197 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 6.8 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 130 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 3.9 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 0.1 g	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 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 169 kcal たんぱく質 5.9 g 脂質 4.9 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 133 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 0.2 g
	エネルギー 658 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 22.2 g 炭水化物 101.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 79.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 88.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 82.5 g 食塩相当量 2.0 g
1日合計						

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2025年04月28日(月) ~ 2025年04月30日(水)

	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)			
昼食	ごはん 米 60 g みそ汁 玉葱 10 g 人参 5 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 魚のパン粉焼 ホキ 1/2 切 酒 0.5 g 淡口醤油 0.7 g 砂糖 0.4 g パン粉 4 g バゼリ 0.3 g 油 2 g ----- 枝豆塩味 15 g ----- 納豆和え 小松菜 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 エネルギー 325 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 5.1 g 炭水化物 54.8 g 食塩相当量 1.3 g		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 ----- レモンサラダ キャベツ 20 g 人参 5 g コーン 3 g ロースハム 5 g ツイストマカロニ 3 g オリーブオイル 2 g レモン汁 1 g 塩 0.1 g エネルギー 360 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 7.6 g 炭水化物 61.9 g 食塩相当量 1.8 g			
	おかかおにぎり 米 30 g かつおぶし 0.5 g 濃口醤油 2 g 牛乳 牛乳 100 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		梅おにぎり 米 30 g 梅干し 1/3 ケ 味付のり 1/5 束 牛乳 牛乳 100 g エネルギー 166 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 4.1 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 0.4 g			
	1 日 合 計 エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 83.1 g 食塩相当量 1.7 g		エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 90.3 g 食塩相当量 2.2 g			