

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳未満児

2026年01月05日(月) ~ 2026年01月11日(日)

	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
朝 お や つ	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
	ごはん 米 48 g コンソメスープ オニオンソテー 12 g わかめ 0.24 g 水 108 g ブイヨン 0.8 g 塩 0.08 g コショウ 0.08 g 豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ 0.8 g ----- 人参 16 g だし汁 3.2 g 砂糖 0.4 g 濃口醤油 0.4 g ----- ほうれん草のツナ和え ほうれん草 24 g コーン 4 g シーチキン 4 g 濃口醤油 0.8 g マヨドレ 5.6 g	えびと野菜の和風あんかけ丼 米 48 g 鶏肉 24 g エビ 10 g 生姜 0.08 g 酒 0.8 g チンゲン菜 12 g 玉葱 20 g 人参 6.4 g 干しいたけ 0.24 g ニンニク 0.24 g 油 1.6 g 水 40 g いりこ 1.52 g 昆布 0.4 g 濃口醤油 4.8 g 酒 1.6 g みりん 1.76 g 砂糖 0.88 g 塩 0.08 g 片栗粉 1.76 g みそ汁 わかめ 0.24 g 木綿豆腐 0.04 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g れんこんの炒め煮 れんこん 24 g きざみあげ 2.4 g 人参 4 g 油 0.8 g だし汁 12 g 砂糖 1.2 g 濃口醤油 2.4 g みりん 1.2 g フルーツ みかん缶 32 g	麦ごはん 米 40 g 押麦 8 g 豚汁 豚肉 6.4 g 白菜 8 g ごぼう 4 g 大根 6.4 g 糸こんにゃく 4 g 人参 2.4 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 魚の塩焼き さば 0.4 g 塩 0.16 g ----- ブロッコリー 16 g ----- 人参しりしり 人参 16 g ツナ 4 g 玉葱 20 g 油 0.8 g だし汁 4 g 濃口醤油 1.2 g	ごはん 米 48 g みそ汁 小松菜 12 g 玉葱 8 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 豚肉の焼肉炒め 豚肉 24 g 生姜 0.08 g 玉葱 16 g キャベツ 16 g もやし 16 g 人参 4 g インゲン 4 g 油 0.72 g みりん 0.43 g 砂糖 1.44 g 酒 0.72 g 濃口醤油 4 g ごぼうと昆布の煮物 ごぼう 12 g 人参 4 g きざみ昆布 0.24 g きざみあげ 0.8 g だし汁 16 g 砂糖 1.2 g 濃口醤油 2.4 g	ごはん 米 48 g みそ汁 大根 16 g わかめ 0.24 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g タンドリーチキン 鶏肉 40 g 酒 1.28 g 塩 0.08 g にんにく 0.08 g 生姜 0.08 g グチャップ 1.44 g みりん 1.44 g 濃口醤油 0.72 g 砂糖 0.72 g カレー粉 0.16 g ----- 南瓜 24 g 塩 0.08 g マヨドレ 2.4 g ----- 納豆和え 白菜 16 g 人参 4 g 納豆 12 g かつおぶし 0.48 g 濃口醤油 1.6 g	ごはん 米 48 g みそ汁 玉葱 16 g わかめ 0.24 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 厚揚げのそぼろ煮 絹厚揚げ 0.4 g 豚肉 8 g 大豆たんぱく 1.6 g 玉葱 12 g 人参 8 g 干しいたけ スライス 0.24 g 油 0.8 g 水 24 g 濃口醤油 3.2 g 砂糖 1.6 g 片栗粉 1.2 g グリーンピース 2.4 g ビーフンのソテー ビーフン 5.6 g 玉葱 12 g 三色ピーマン 8 g 中華だし 0.24 g 濃口醤油 0.56 g 酒 1.68 g ごま油 0.8 g
屋 食	エネルギー 335 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 51.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 8.3 g 炭水化物 57.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 317 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 44.0 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 5.2 g 炭水化物 48.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 9.1 g 炭水化物 48.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 284 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 4.8 g 炭水化物 52.2 g 食塩相当量 1.3 g
	おかかおにぎり 米 24 g かつおぶし 0.4 g 濃口醤油 1.6 g 牛乳 牛乳 80 g	ごまちゃんすこう 小麦粉 16 g 白ごま 0.48 g 砂糖 4.8 g 油 6.4 g 牛乳 牛乳 80 g	のり巻きおにぎり 米 24 g 塩 0.16 g 焼海苔 0.08 束 牛乳 牛乳 80 g	ぶどうゼリー アガー 1.44 g 砂糖 2 g ぶどうジュース 48 g 水 16 g 牛乳 牛乳 80 g	◆銀開き◆ ○ 0 g さつま芋のぜんざい さつま芋 24 g ゆで小豆 32 g 水 32 g 塩 0.04 g 牛乳 牛乳 80 g	マリー マリー 1.6 枚 ウエハース ウエハース 1.6 枚 牛乳 牛乳 80 g
お や つ	エネルギー 133 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 3.2 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 184 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 132 kcal たんぱく質 4.2 g 脂質 3.2 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 84 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 3.1 g 炭水化物 12.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 137 kcal たんぱく質 3.2 g 脂質 3.0 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 3.4 g 脂質 5.1 g 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 0.2 g
	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 77.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.2 g 炭水化物 81.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 70.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 64.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 78.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.9 g 炭水化物 69.2 g 食塩相当量 1.6 g
1 日 合 計						

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳未満児

2026年01月12日(月) ~ 2026年01月18日(日)

	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
朝 おやつ		牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
昼 食		ハヤシライス 米 40 g もち麦 8 g 牛しゃぶ用 20 g ポテト乱切り 16 g 玉葱 32 g 人参 12 g 油 0.8 g ハヤシソース アレルゲンフリー 12 g 水 64 g グリーンピース 4 g スパサラダ スパゲティ 8 g ウインナー 0.2 本 ミックスベジタブル 4 g マヨドレ 5.6 g 塩 0.08 g コショウ 0.08 g フルーツ パイナップル 32 g	★かみかみ献立★ ごはん 0 g みそ汁 48 g 小松菜 12 g 玉葱 8 g 水 108 g 味噌 3.6 g 昆布 0.56 g いりこ 2.16 g 魚の野菜あんかけ さくら 0.4 切 酒 0.8 g 濃口醤油 0.4 g だし汁 12 g みりん 1.6 g 濃口醤油 2.4 g 干しいだけ スライス 0.4 g 玉葱 16 g 人参 2.4 g 片栗粉 0.8 g キヌサヤ 4 g 金平ごぼう ごぼう 14.4 g 人参 2.4 g 糸こんにゃく 6.4 g インゲン 4 g 油 0.8 g だし汁 12 g 砂糖 1.2 g 濃口醤油 1.92 g みりん 0.96 g	ごはん 米 48 g みそ汁 キャベツ 16 g きざみあげ 1.6 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 蓮根入りすり身揚げ すり身 32 g 木綿豆腐 0.01 丁 れんこん 12 g 人参 4 g ごぼう 8 g 青葱 0.8 g 砂糖 0.8 g 濃口醤油 0.8 g 卵 0.04 ケ 酒 0.4 g 小麦粉 2 g 油 5.6 g ブロッコリー 16 g おろし納豆 大豆 24 g 納豆 12 g かつおぶし 0.48 g 濃口醤油 1.6 g	ごはん 米 48 g すまし汁 ほうれん草 16 g えのき 4 g 水 108 g かつおぶし 0.72 g 昆布 0.56 g 塩 0.16 g 濃口醤油 2 g 鶏肉のみそ焼 鶏肉 40 g ニンニク 0.08 g 酒 0.4 g 味噌 2.4 g 砂糖 0.8 g みりん 1.2 g ポテト乱切り 16 g 塩 0.04 g コショウ 0.01 g パセリ 0.04 g 白菜の煮浸し 白菜 32 g 人参 4 g 枝豆 2.4 g だし汁 24 g みりん 1.6 g 濃口醤油 2 g	チャーハン ウインナー 0.8 本 玉葱 24 g コーン 4 g 人参 4 g パイコン 1.04 g コショウ 0.07 g 濃口醤油 0.8 g ごま油 1.44 g グリーンピース 2.4 g 米 48 g 中華スープ 緑豆春雨 2.4 g わかめ 0.24 g 人参 4 g 水 108 g 中華だし 0.96 g 塩 0 g コショウ 0.08 g もやしのナムル もやし 24 g ほうれん草 8 g コーン 4 g ごま油 0.12 g 濃口醤油 0.4 g 濃口醤油 0.4 g 砂糖 0.14 g
おやつ		エネルギー 406 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 63.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 278 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 4.6 g 炭水化物 47.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 333 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 50.5 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 286 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 6.4 g 炭水化物 46.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 266 kcal たんぱく質 6.2 g 脂質 7.0 g 炭水化物 46.4 g 食塩相当量 1.7 g
1 日 合 計		コーン蒸しパン ホットケーキミックス 16 g 牛乳 6.8 g 卵 0.11 ケ 砂糖 2.4 g 水 1.6 g コーン 2.4 g 牛乳 80 g	わかめおにぎり 米 24 g 炊き込みわかめ 0.24 g 牛乳 80 g	ごまロールパン ごまロールパン 0.8 ケ 牛乳 80 g	こんにゃくおにぎり 米 20 g 糸こんにゃく 12 g きざみあげ 1.2 g みりん 0.8 g 濃口醤油 0.8 g かつおぶし 0.4 g 白ごま 0.4 g 牛乳 80 g	カルシウムせんべい カルシウムせんべい 1.6 枚 五穀のビスケット 五穀のビスケット 1.6 枚 牛乳 80 g
1 日 合 計		エネルギー 130 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 131 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 3.2 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 114 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 5.1 g 炭水化物 13.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 129 kcal たんぱく質 4.6 g 脂質 3.8 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 105 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 4.0 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.3 g
1 日 合 計		エネルギー 585 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 21.0 g 炭水化物 86.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 74.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.8 g 炭水化物 67.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 70.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 420 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 64.9 g 食塩相当量 2.1 g

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳未満児

2026年01月19日(月) ~ 2026年01月25日(日)

	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
朝 おやつ	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
	他人丼 豚肉 24 g 玉葱 32 g 卵 0.4 g グリーンピース 2.4 g だし汁 48 g 濃口醤油 3.2 g 砂糖 1.2 g みりん 1.2 g ----- 米 40 g ゆ麦 8 g みそ汁 玉葱 12 g わかめ 0.24 g きざみあげ 1.6 g 水 108 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 味噌 3.6 g ----- ひじきの和風サラダ ひじき 1.2 g コーン 4 g ほうれん草 8 g 人参 6.4 g 煮し鶏ほぐし 4 g ごま油 0.4 g 濃口醤油 1.04 g 酢 0.4 g 砂糖 0.32 g フルーツ パイナップル 32 g エネルギー 331 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 7.7 g 炭水化物 53.5 g 食塩相当量 1.4 g	ごはん 米 48 g みそ汁 木綿豆腐 0.04 g 玉葱 8 g しめじ 4 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 0.56 g 昆布 2.16 g 魚の煮付け 鶏肉の唐揚げ 鶏肉 40 g 生姜 0.08 g ニンニク 0.08 g 酒 2.8 g 濃口醤油 0.8 g 塩 0.24 g 天ぷら粉 2.96 g 油 3.2 g ----- キャベツ 26.4 g 濃口醤油 0.4 g ----- 納豆和え もやし 16 g 人参 2.4 g 納豆 12 g かつおぶし 0.48 g 濃口醤油 1.6 g エネルギー 346 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 45.4 g 食塩相当量 1.5 g	ごはん 米 48 g みそ汁 きざみあげ 1.6 g わかめ 0.24 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 魚の煮付け さくら 0.4 g 濃口醤油 2.4 g 砂糖 1.12 g みりん 2.4 g 酒 2.4 g 生薑 1.2 g ----- 人蔘 12 g ----- 切干大根のソース炒め 切干大根 2.4 g 玉葱 11.2 g 人参 3.6 g お好みソース 2.8 g 濃口醤油 0.8 g 油 0.72 g かつおぶし 0.16 g エネルギー 277 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 5.1 g 炭水化物 46.4 g 食塩相当量 1.3 g	ごはん 米 48 g みそ汁 大根 12 g 玉葱 8 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g すき焼き風煮 牛しゃぶ用 24 g 油 0.8 g 焼豆腐 0.08 g 玉葱 9.6 g 白草 20 g 人参 6.4 g 糸こんにゃく 8 g しめじ 4 g ----- だし汁 20 g みりん 0.8 g 酒 2.4 g 砂糖 2 g 濃口醤油 4 g ----- 磯辺和え キャベツ 24 g 小松菜 8 g 人参 2.4 g きざみのり 0.4 g みりん 1.12 g 濃口醤油 1.12 g エネルギー 298 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 7.2 g 炭水化物 47.5 g 食塩相当量 1.5 g	ごはん 米 48 g コンソメスープ じゃが芋 16 g 人参 4 g 水 108 g ブイヨン 0.8 g 塩 0.08 g コンショウ 0.08 g チリコンカン 大豆水煮 24 g 国産鶏卵ハンバーグ 0.4 g 玉葱 32 g 人参 16 g 油 1.6 g グチャップ 6.4 g ウスターソース 3.2 g ブイヨン 0.24 g カレー粉 0.24 g 塩 0.24 g 砂糖 0.64 g ----- 春雨サラダ 緑豆春雨 4 g コーン 6.4 g わかめ 0.24 g 人参 8 g マヨドレ 5.6 g 塩 0.08 g エネルギー 347 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 58.0 g 食塩相当量 2.1 g	ごはん 米 48 g みそ汁 玉葱 8 g 人参 4 g きざみあげ 1.6 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 豚肉の塩こうじ炒め 豚肉 24 g 人参 4.32 g 玉葱 16 g ごぼう 8 g 小松菜 12 g ごま油 1.6 g 酒 0.64 g 砂糖 0.8 g 塩 2 g 濃口醤油 2.16 g 枝豆 4 g ----- 里芋の煮物 さといも 32 g 人参 8 g みりん 0.56 g 砂糖 0.9 g 酒 1.12 g 濃口醤油 2.24 g だし汁 28 g グリーンピース 4 g エネルギー 312 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 6.7 g 炭水化物 52.8 g 食塩相当量 1.5 g
おやつ	いちごジャムケーキ 無塩バター 1.6 g 砂糖 1.2 g 牛乳 9.6 g ホットケーキミックス 16 g イチゴジャム 5.6 g 牛乳 牛乳 80 g エネルギー 140 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 5.3 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 0.3 g	ふかし芋 さつまいも 48 g 牛乳 牛乳 80 g エネルギー 104 kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 3.1 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 0.1 g	梅おにぎり 米 28.8 g 梅干 糖抜き 0.26 g 梅干 糖なし 0.08 g 牛乳 牛乳 80 g エネルギー 149 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 3.3 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 0.3 g	ピザトースト 食パン 0.6 g 三色ピーマン 4 g コーン 4 g チーズ 4.8 g グチャップ 3.2 g 牛乳 牛乳 80 g エネルギー 170 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 6.0 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 0.8 g	塩昆布と小松菜のおにぎり 米 24 g 小松菜 6.4 g ごま油 0 g 濃口醤油 0.24 g 塩昆布 1.2 g 白ごま 0.4 g 牛乳 牛乳 80 g エネルギー 135 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 3.4 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 0.3 g	あずきロール あずきロール 0.8 g 牛乳 牛乳 80 g エネルギー 116 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 5.2 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 0.1 g
1 日 合 計	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 77.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 66.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 76.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 75.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 84.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 70.5 g 食塩相当量 1.7 g

朝
おやつ

1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30日(金)			1月31日(土)		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g		

昼
食

わかめごはん 米 48 g 炊き込みわかめ 0.4 g さつま芋のクリームシチュー 鶏肉 16 g ポテト乱切り 16 g さつま芋 20 g 人参 12 g 玉葱 24 g 油 0.8 g シチュールー アレルゲンフリー 12 g 水 76 g グリーンピース 4 g 野菜サラダ キャベツ 24 g コーン 4 g 人参 2.4 g マヨドレ 5.6 g 塩 0.08 g コショウ 0.08 g フルーツ みかん缶 32 g	ごはん 米 48 g みそ汁 白菜 12 g 玉葱 8 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 魚のフライ ホキ 0.4 切 塩 0.16 g 塩 天ぷら粉 5.6 g パン粉 3.6 g 油 3.6 g ----- 人参 12 g 酒 3.2 g だし汁 0.4 g 砂糖 0.4 g 濃口醤油 0.4 g ----- 納豆和え 納豆 12 g 小松菜 16 g コーン 2.4 g かつおぶし 0.48 g 濃口醤油 1.6 g	ごはん 米 48 g みそ汁 木綿豆腐 0.04 丁 油揚げ 1.6 g 腎臓 1.6 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 豚肉と大根の煮物 豚肉 24 g 大根 32 g 玉葱 16 g 人参 8 g 濃口醤油 4 g 酒 0.72 g 砂糖 2 g 油 1.44 g グリーンピース 4 g 塩こぶ和え オクラ 28 g 人参 4 g 塩昆布 0.64 g ごま油 0.4 g	ごはん 米 48 g 中華スープ わかめ 0.24 g 玉葱 12 g 水 108 g 中華だし 0.96 g 塩 0 g ごま油 0.4 g 豆腐八宝菜 絹厚揚げ 0.4 g 鶏肉 8 g 白菜 16 g チンゲン菜 8 g 玉葱 8 g 人参 4 g 油 1.12 g 水 12 g 中華だし 0.8 g 砂糖 0.56 g 濃口醤油 2.4 g 塩 0.32 g コショウ 0.08 g 片栗粉 1.12 g フルーツ バナナ 0.26 本	麦ごはん 米 40 g 押麦 8 g みそ汁 キャベツ 16 g きざみあげ 1.6 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 鶏肉のチーズ焼き 鶏肉 40 g 塩 0.08 g ケチャップ 4 g 玉葱 6.4 g コーン 4 g 油 0.24 g ミックスチーズ 4 g ----- ブロッコリー 8 g カリフラワー 8 g ----- ジャーマンポテト ポテト乱切り 40 g 油 4.8 g 塩 0.08 g ウインナー 0.2 本 ハヤリ 0.06 本	ごはん 米 48 g みそ汁 玉葱 16 g わかめ 0.24 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 豚肉の生姜焼 豚肉 32 g 玉葱 20 g 人参 6.4 g もやし 24 g 生姜 0.16 g 濃口醤油 2.64 g 砂糖 0.88 g みりん 1.28 g 油 0.88 g ほうれん草のごま和え ほうれん草 24 g 人参 4 g 砂糖 0.32 g 濃口醤油 2 g 白ごま 0.4 g
エネルギー 371 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 10.4 g 炭水化物 64.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 308 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 6.2 g 炭水化物 50.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 298 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 7.4 g 炭水化物 47.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 252 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 4.3 g 炭水化物 47.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 49.9 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 286 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 6.6 g 炭水化物 46.5 g 食塩相当量 1.4 g

おやつ

お庭のレモンラスク 糖 4.8 g グラニュー糖 3.2 g バター 5.2 g レモン汁 0.48 g 牛乳 牛乳 80 g	マカロニのあべかわ ツイストマカロニ 8 g きな粉 3.2 g 砂糖 2.8 g 塩 0.04 g 牛乳 牛乳 80 g	いりこ菜めしおにぎり 米 24 g 菜めし いりこ 0.8 g 牛乳 牛乳 80 g	スコーン ホットケーキミックス 16 g バター 4 g 牛乳 4 g 牛乳 80 g	肉みそおにぎり 米 20 g 豚肉 6.4 g コーン 4 g ごま油 0.8 g みりん 1.2 g 砂糖 0.4 g 濃口醤油 0.8 g 味噌 1.2 g 牛乳 牛乳 80 g	豆乳のウエハース 豆乳のウエハース 1.6 枚 ムーンライト ムーンライト 1.6 枚 牛乳 牛乳 80 g
エネルギー 115 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 7.3 g 炭水化物 9.7 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 3.9 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 133 kcal たんぱく質 4.2 g 脂質 3.2 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 137 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 7.0 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 150 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 5.1 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 180 kcal たんぱく質 4.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 0.2 g

1
日
合
計

エネルギー 535 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 20.7 g 炭水化物 77.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 67.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 75.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.0 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 1.7 g
---	---	---	---	---	---