

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2026年03月02日(月) ~ 2026年03月08日(日)

	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
風食	ごはん 米 60g みそ汁 玉葱 20g きざみあげ 2g 水 135g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 味噌 4.5g 魚の塩焼き さば 1/2切 塩 0.2g ----- ほうれん草 20g 砂糖 0.2g 濃口醤油 1g 白ごま 0.3g ----- ビーフン炒め ビーフン 7g 玉葱 10g 人参 10g インゲン 5g 油 0.5g 塩 0.15g 濃口醤油 1.2g	◆ひなまつり◆ 鮭ちらし 米 60g 鮭フレーク 8g 白ごま 0.5g 人参 5g キヌサヤ 5g 錦糸たまご 8g 菜の花のすまし汁 えのき 10g 菜の花 冷 15g 水 135g 昆布 0.7g かつおぶし 0.9g 淡口醤油 2.5g 塩 0.2g 炒り高野豆腐 高野豆腐 1/4ケ 玉葱 10g 干しいたけ スライス 0.5g 人参 5g 油 0.8g グリーンピース 3g 水 3g 砂糖 0.7g みりん 1.8g 濃口醤油 2.2g 桃のヨーグルト ヨーグルト 35g 黄桃缶 1/2ケ 砂糖 1g	ごはん 米 60g コンソメスープ ちんげん菜 15g 玉葱 10g 水 135g ブイヨン 1g 塩 0.1g コシヨー 0.1g 豚肉のマーマレード焼き 豚肉 50g 玉葱 30g 三色ピーマン 5g マーマレード 5g 濃口醤油 2g 油 0.5g ポテトサラダ ポテト乱切り 45g ミックスベジタブル 5g ウインナー 1/4本 マヨドレ 7g 塩 0.1g コシヨー 0.1g	麦ごはん 米 50g 押麦 10g みそ汁 白菜 20g わかめ 0.3g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 蓮根入りすり身揚げ すり身 40g 木綿豆腐 1/50丁 れんこん 15g 人参 5g ごぼう 10g 青葱 1g 砂糖 1g 濃口醤油 1g 卵 1/20ケ 酒 0.5g 小麦粉 2.5g 油 7g ----- ブロッコリー 20g ----- 納豆和え ほうれん草 25g 人参 10g 納豆 15g 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 キャベツ 10g 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 0.1g 酒 1g みりん 2.5g 濃口醤油 2.6g 白ごま 0.5g ----- 南瓜 冷 30g マヨドレ 2g ----- 人参しりしり 人参 20g ツナ 5g 玉葱 25g 油 1g だし汁 5g 淡口醤油 1.5g	ごはん 米 60g みそ汁 わかめ 0.3g きざみあげ 2g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 豚肉の焼肉炒め 豚肉 30g 生姜 0.1g 玉葱 20g キャベツ 20g もやし 20g 人参 5g インゲン 5g 油 1g みりん 0.5g 砂糖 2g 酒 1g 濃口醤油 5g しらす和え オクラ 冷 30g コーン 5.4g しらす 1.8g かつおぶし 0.5g 濃口醤油 1.2g 砂糖 0.2g
	エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.3g 炭水化物 58.8g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 12.6g 脂質 5.2g 炭水化物 66.2g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.5g 脂質 14.0g 炭水化物 62.8g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 10.5g 炭水化物 63.8g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.4g 炭水化物 60.1g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 349 kcal たんぱく質 14.8g 脂質 7.2g 炭水化物 58.2g 食塩相当量 1.8g
	シュガートースト 食パン 1/2枚 バター 2g グラニュー糖 2g 牛乳 牛乳 100g	ひなあられ ひなあられ 1ケ 未満児はウエハース ○ 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	ぶどうゼリー アガー 1.8g 砂糖 2.5g ぶどうジュース 55g 水 15g 牛乳 牛乳 100g	わかめおにぎり 米 30g 炊き込みわかめ 0.3g 牛乳 牛乳 100g	ロールパン バターロール 1ケ 牛乳 牛乳 100g
	エネルギー 164 kcal たんぱく質 6.2g 脂質 6.7g 炭水化物 21.9g 食塩相当量 0.5g	エネルギー 151 kcal たんぱく質 4.3g 脂質 4.9g 炭水化物 23.6g 食塩相当量 0.3g	エネルギー 177 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 102 kcal たんぱく質 3.5g 脂質 4.0g 炭水化物 15.5g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 165 kcal たんぱく質 5.1g 脂質 4.1g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 0.3g	エネルギー 163 kcal たんぱく質 6.1g 脂質 7.4g 炭水化物 19.5g 食塩相当量 0.4g
	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 20.0g 炭水化物 80.7g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 10.1g 炭水化物 89.8g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.7g 炭水化物 92.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.5g 炭水化物 79.3g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.5g 炭水化物 88.3g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.6g 炭水化物 77.7g 食塩相当量 2.2g
	1日合計					

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2026年03月09日(月) ~ 2026年03月15日(日)

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	
昼食	ごはん 米 60 g みそ汁 玉葱 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 牛肉と春雨の炒め物 牛しゃぶ用 20 g 緑豆春雨 7 g 玉葱 20 g 人参 5 g 小松菜 10 g 白ネギ 5 g 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 里芋の煮物 さといも 40 g だし汁 20 g 砂糖 1.5 g 濃口醤油 3 g グリーンピース 5 g	ごはん 米 60 g みそ汁 ちんげん菜 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 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 ----- キャベツ 33 g 濃口醤油 0.5 g ----- 納豆和え おくら 20 g 人参 3 g 納豆 15 g 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 魚のみそ焼 さわら 1/2 切 味噌 3 g 酒 1.5 g みりん 1 g 砂糖 1 g ----- 人参 15 g だし汁 4 g 砂糖 0.5 g 濃口醤油 0.5 g ----- ひじきの炒め煮 ひじき 2.5 g 油 1.5 g 人参 5 g きざみあげ 1.5 g グリーンピース 3 g 濃口醤油 2 g 砂糖 1.3 g	ごはん 米 60 g みそ汁 木綿豆腐 1/20 丁 しめじ 冷 5 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 豚肉の生姜焼 豚肉 40 g 玉葱 25 g 人参 8 g もやし 30 g 生姜 1.5 g 濃口醤油 3.3 g 砂糖 1.1 g みりん 1.6 g 油 1.1 g 白菜のおかか和え 白菜 35 g 人参 3 g かつおぶし 0.5 g 濃口醤油 2.5 g 砂糖 0.5 g	ウインナーカレー 米 50 g もち麦 10 g ----- 鶏肉 20 g ポテト乱切り 30 g 玉葱 40 g 人参 10 g 油 1 g 水 110 g カレールー アレルゲンフリー 18 g カレー粉 0.2 g ウインナー 1 本 スパサラダ スパゲティ 10 g ツナ 5 g ミックスベジタブル 5 g マヨドレ 7 g 塩 0.1 g コシヨー 0.1 g フルーツ みかん缶 40 g	ごはん 米 60 g みそ汁 玉葱 20 g わかめ 0.3 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 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 ----- 切干大根のソース炒め 切干大根 3 g 玉葱 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 377 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 6.5 g 炭水化物 69.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 56.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 349 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 7.8 g 炭水化物 55.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 367 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 56.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 7.6 g 炭水化物 66.7 g 食塩相当量 2.1 g
	おやつ	人参ちんすこう 小麦粉 20 g 人参 2 g 砂糖 6 g 油 10 g 牛乳 牛乳 100 g	プリン 水 40 g 牛乳 20 g プリンMIX 15 g 牛乳 牛乳 100 g	鶏ごぼうおにぎり 米 25 g 昆布 0.5 g 鶏肉 6 g 油 0.5 g ごぼう 4 g 人参 3 g だし汁 2 g 酒 1 g みりん 1 g 砂糖 0.5 g 濃口醤油 2 g 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	ゆかりおにぎり 米 30 g ゆかり 0.3 g 牛乳 牛乳 100 g	マリー マリー 2 枚 ウエハース ウエハース 2 枚 牛乳 牛乳 100 g
		エネルギー 244 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 14.1 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 133 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 5.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 173 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 5.4 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 197 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 5.8 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 0.7 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 135 kcal たんぱく質 4.4 g 脂質 6.3 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 0.2 g
	1日合計	エネルギー 621 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 20.6 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.6 g 炭水化物 74.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 82.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 87.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 109.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 83.2 g 食塩相当量 2.3 g

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2026年03月16日(月) ~ 2026年03月22日(日)

	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
昼食	親子丼 鶏肉 25 g 干しいたけ スライス 0.5 g 玉葱 30 g 人参 8 g 卵 1/2 ケ グリーンピース 3 g だし汁 60 g 濃口醤油 4 g 砂糖 1.5 g みりん 1.5 g 米 60 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 磯辺和え キャベツ 25 g ほうれん草 10 g コーン 5 g きざみのり 1 g みりん 1.4 g 濃口醤油 1.4 g	★かみかみ献立★ ○ 0 g 麦ごはん 米 50 g 押麦 10 g 根菜スープ ウィンナー 1/4 本 玉葱 10 g 人参 3 g ごぼう 5 g 水 135 g ブイヨン 1 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 g パセリ 0.1 g あじのごまフライ アジ 1/2 切 塩 0.3 g 天ぷら粉 7 g パン粉 4 g 白ごま 1 g 油 4 g ----- キャベツ 30 g ゆかり 0.2 g ----- 納豆和え もやし 20 g 人参 5 g コーン 5 g 納豆 15 g 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 15 g 小松菜 10 g 味噌 4.5 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 鶏肉のチーズ焼き 鶏肉 50 g 塩 0.1 g グチャップ 5 g 玉葱 8 g コーン 5 g 油 0.3 g ミックスチーズ 5 g ----- ブロッコリー 10 g カリフラワー 10 g ----- 金平こんにやく 糸こんにやく 25 g 人参 5 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 みそ汁 木綿豆腐 1/20 丁 油揚げ 2 g 味噌 4.5 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 豚肉の柳川煮 豚肉 20 g 玉葱 27 g ごぼう 15 g 人参 7 g だし汁 20 g 卵 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 酢の物 もやし 35 g わかめ 0.3 g コーン 5 g 砂糖 2 g 酢 2 g 濃口醤油 1 g 塩 0.1 g	ごはん 米 60 g みそ汁 きざみあげ 2 g 玉葱 20 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 厚揚げと鶏肉の炒め煮 絹厚揚げ 1 ケ 鶏肉 20 g 人参 15 g 玉葱 20 g 油 1 g だし汁 30 g 濃口醤油 1.5 g 砂糖 1 g 酒 1 g 片栗粉 1 g 水 3 g グリーンピース 5 g ほうれん草のごま和え ほうれん草 35 g 人参 10 g 砂糖 0.4 g 濃口醤油 2.5 g 白ごま 0.5 g	
	エネルギー 366 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 7.9 g 炭水化物 60.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 62.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 57.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.2 g 炭水化物 60.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.0 g 炭水化物 59.6 g 食塩相当量 1.4 g	
	マーマレードケーキ ホットケーキミックス 18 g 水 15 g マーマレード 7 g 油 3 g 牛乳 牛乳 100 g	ふかし芋 さつまい芋 60 g 牛乳 牛乳 100 g	ごまのりおにぎり 米 30 g 塩 0.2 g 白ごま 0.5 g 焼海苔 1/10 束 牛乳 牛乳 100 g	お昼スナック 麩 6 g 油 2 g きん粉 3.2 g 砂糖 3.2 g 塩 0.08 g 牛乳 牛乳 100 g	あずきロール あずきロール 1 ケ 牛乳 牛乳 100 g	
	エネルギー 164 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 7.0 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 0.4 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 168 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 4.4 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 127 kcal たんぱく質 6.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 145 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 6.6 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 0.1 g	
	1日合計 エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 81.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 85.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 85.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.6 g 炭水化物 77.0 g 食塩相当量 1.5 g	

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2026年03月23日(月) ~ 2026年03月29日(日)

	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)							
昼食	五目チャーハン 鶏肉 7.5g 玉葱 30g 人参 10g 卵 1/2ケ グリーンピース 3g ブイヨン 1g 塩 0.3g コショウ 0.1g 濃口醤油 2g ごま油 1.8g 米 60g 中華スープ わかめ 0.3g 緑豆春雨 2g 水 135g 中華だし 1.2g 塩 0.1g コショウ 0.1g れんこんサラダ れんこん 25g だし汁 0g 枝豆 5g コーン 5g 白ごま 1g 濃口醤油 0.9g マヨドレ 7g フルーツ パイナップル 40g	ごはん 米 60g みそ汁 木綿豆腐 1/20丁 小松菜 10g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 豚肉の香味焼き 豚肉 50g 玉葱 30g 三色ピーマン 5g 白ネギ 2g ニンニク 0.03g 濃口醤油 2g 酒 1g 油 0.5g たけのこの煮物 筍 30g 人参 3g きざみあげ 2g だし汁 30g みりん 1.2g 濃口醤油 2.5g キヌサヤ 5g	ごはん 米 60g みそ汁 さといも 20g わかめ 0.3g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 魚の照焼 さわら 1/2切 濃口醤油 2g みりん 2g ----- 人参 15g だし汁 4g 砂糖 0.5g 濃口醤油 0.5g ----- 厚揚げのきのこあんかけ 絹厚揚げ 1/2ケ だし汁 20g ----- だし汁 30g 玉葱 15g 人参 5g 干しいたけ スライス 0.3g えのき 5g グリーンピース 2g 砂糖 0.8g 濃口醤油 2g 水 0.5g 片栗粉 0.5g	麦ごはん 米 50g 押麦 10g みそ汁 大根 20g 油揚げ 2g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g チキンカツ 鶏肉 50g 塩 0.3g 天ぷら粉 7g パン粉 5g 油 5g ----- クチャップ 4g ウスターソース 1g 水 3g ----- インゲン 10g コーン 5g 油 0.5g 塩 0.1g コショウ 0.05g 納豆和え キャベツ 25g 人参 5g 納豆 15g かつおぶし 0.6g 濃口醤油 2g	ごはん 米 60g 中華スープ 白菜 20g 人参 5g 水 135g 中華だし 1.2g 塩 0g コショウ 0.1g 麻婆豆腐 豚肉 20g 大豆たんぱく 3g 木綿豆腐 1/8丁 玉葱 40g 人参 8g 干しいたけ スライス 1g 生姜 0.1g ニンニク 0.1g 油 1g 赤だし味噌 3.8g 濃口醤油 1.8g 砂糖 1g クチャップ 3.5g 中華だし 0.8g 水 10g 片栗粉 1g 水 1g グリーンピース 3g レモン和え ほうれん草 35g コーン 5g 濃口醤油 2.5g 砂糖 1.2g レモン汁 1g ごま油 1g	ブルコギ丼 豚肉 30g 玉葱 50g 人参 10g 三色ピーマン 5g ごま油 1g 酒 1.3g 砂糖 3g 中華だし 0.5g 濃口醤油 3g ----- 米 60g 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 切干大根のマヨ和え 切干大根 3.5g 人参 8g 枝豆 5g すりごま 0.2g 濃口醤油 1.2g マヨドレ 5g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 67.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物 55.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 6.4 g 炭水化物 59.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 63.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 62.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.5 g 炭水化物 62.6 g 食塩相当量 1.6 g	
	おやつ	ココア蒸しパン ホットケーキミックス 18g 水 12g 油 1.5g 砂糖 2g ココア 1g 牛乳 牛乳 100g	フルーチェ フルーチェ 30g 牛乳 30g 牛乳 100g	肉みそおにぎり 米 25g 鶏肉 10g 人参 3g ごま油 1g みりん 1.5g 砂糖 0.5g 濃口醤油 1g 味噌 1.5g 牛乳 100g	マカロニのあべかわ ツイストマカロニ 10g きな粉 4g 砂糖 3.5g 塩 0.05g 牛乳 100g	おかかおにぎり 米 30g かつおぶし 0.5g 濃口醤油 2g 牛乳 100g	カルシウムせんべい カルシウムせんべい 2枚 源氏パイ 2枚 牛乳 100g	エネルギー 150 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 5.7 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 104 kcal たんぱく質 4.4 g 脂質 4.9 g 炭水化物 12.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 185 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 6.5 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 0.4 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 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 201 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 10.3 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 0.5 g
		1日合計	エネルギー 551 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.8 g 炭水化物 89.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 67.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 12.9 g 炭水化物 85.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.5 g 炭水化物 80.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.8 g 炭水化物 90.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.8 g 炭水化物 86.5 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歳以上児

2026年03月30日(月) ~ 2026年03月31日(火)

	3月30日(月)	3月31日(火)						
昼食	ごはん		ポークハヤシライス					
	米	60 g	米	50 g				
	コンソメスープ		押麦	10 g				
	玉葱	15 g	-----					
	わかめ	0.3 g	豚肉	25 g				
	水	135 g	じゃが芋	20 g				
	パイヨン	1 g	玉葱	40 g				
	塩	0.1 g	人参	15 g				
	コシヨー	0.1 g	油	1 g				
	ハンバーグ		ハヤシフレーク アレルゲンフリー	15 g				
国産鶏豚ハンバーグ	1 ケ	砂糖	0.6 g					
油	1 g	水	80 g					
玉葱	15 g	グリーンピース	3 g					
水	3 g	キャベツのツナ和え						
濃口醤油	0.8 g	キャベツ	30 g					
ケチャップ	8 g	ほうれん草	10 g					
砂糖	0.8 g	シーチキン	6 g					
-----		濃口醤油	2 g					
人参	15 g	みりん	0.6 g					
水	15 g	フルーツ						
砂糖	0.8 g	バナナ	1/3 本					
塩	0.1 g							
パイヨン	0.5 g							

ほうれん草のソテー								
ほうれん草	25 g							
玉葱	10 g							
ウィンナー	1/4 本							
コーン	5 g							
油	1 g							
塩	0.1 g							
濃口醤油	1 g							
エネルギー	393 kcal	たんぱく質	12.4 g	エネルギー	415 kcal	たんぱく質	11.9 g	
脂質	10.8 g	炭水化物	63.5 g	脂質	10.8 g	炭水化物	71.6 g	
食塩相当量	2.2 g			食塩相当量	1.9 g			
おやつ	豆腐ブレッド	1 ケ	五穀のビスケット					
	豆腐ブレッド	1 ケ	五穀のビスケット	2 枚				
	牛乳	100 g	ウエハース	2 枚				
牛乳	100 g	ウエハース	2 枚					
牛乳	100 g	牛乳	100 g					
牛乳	100 g	牛乳	100 g					
エネルギー	136 kcal	たんぱく質	5.5 g	エネルギー	127 kcal	たんぱく質	4.4 g	
脂質	5.8 g	炭水化物	16.8 g	脂質	6.4 g	炭水化物	14.3 g	
食塩相当量	0.1 g			食塩相当量	0.2 g			
1日合計	エネルギー	529 kcal	たんぱく質	17.9 g	エネルギー	542 kcal	たんぱく質	16.3 g
	たんぱく質	17.9 g	脂質	16.6 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	17.2 g
	脂質	16.6 g	炭水化物	80.3 g	脂質	17.2 g	炭水化物	85.9 g
	炭水化物	80.3 g	食塩相当量	2.3 g	炭水化物	85.9 g	食塩相当量	2.1 g
	食塩相当量	2.3 g			食塩相当量	2.1 g		