

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2025年06月02日(月) ~ 2025年06月08日(日)

	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)
昼食	ごはん 米 60 g みそ汁 麩 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 豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ 1 g ----- 南瓜 冷 30 g マヨドレ 2 g ----- れんこん炒め煮 れんこん 30 g きざみあげ 5 g 人参 5 g グリーンピース 3 g 油 1 g だし汁 15 g 砂糖 1.5 g 濃口醤油 3 g みりん 1.5 g	旬の和風あんかけ丼 米 60 g 豚肉 30 g 生姜 0.1 g 酒 1 g チンゲン菜 20 g 玉葱 15 g 筍 8 g 人参 8 g 干しいたけ スライス 0.3 g ニンニク 0.1 g 油 2 g だし汁 50 g 濃口醤油 5 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 緑豆春雨 2 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 中華きゅうり きゅうり 35 g 砂糖 0.5 g 濃口醤油 1.4 g 酢 1 g ごま油 0.5 g フルーツ みかん缶 40 g	★歯を丈夫にしよう★ ○ 0 g カルシウムごはん 米 60 g 蒸し大豆 7.5 g 砂糖 0.5 g 濃口醤油 1 g しらす 1 g 小松菜 10 g 水 0 g 昆布 0.7 g 塩 0.2 g 酒 1.5 g みそ汁 絹厚揚げ 1/2 ケ 玉葱 10 g 小葱 1 g 味噌 4.5 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g あじの煮付 アジ 1/2 切 濃口醤油 3 g 砂糖 1.4 g みりん 3 g 酒 3 g 生姜 0.1 g ----- 人参 15 g ----- 切干大根のマヨ和え 切干大根 3.5 g コーン 5 g 枝豆 5 g 人参 5 g ずりごま 0.2 g 濃口醤油 1.2 g マヨドレ 5 g	ごはん 米 60 g コンソメスープ キャベツ 冷カット 20 g 人参 5 g 水 135 g ブイヨン 1 g 塩 0.3 g コショウ 0.1 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 じゃがいもチーズ焼き ポテト乱切り 40 g 塩 0.1 g 無塩バター 2 g ミックスチーズ 6 g 赤ピーマン 3 g パセリ 0.05 g	ごはん 米 60 g みそ汁 しめじ 10 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 魚のカレーパン粉焼 ホキ 1/2 切 酒 0.5 g 淡口醤油 0.7 g 砂糖 0.7 g カレー粉 0.1 g パン粉 4 g パセリ 0.02 g 油 2 g ----- キャベツ 冷カット 30 g ゆかり 0.1 g ----- 納豆和え 納豆 15 g ほうれん草 15 g コーン 5 g 白ごま 0.5 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 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 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 干しいたけ 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 ケチャップ 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 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 1.5 g 濃口醤油 0.4 g だし汁 2 g ごま油 0.7 g
	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 75.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 7.5 g 炭水化物 64.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 8.7 g 炭水化物 61.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 65.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 343 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 5.8 g 炭水化物 57.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.3 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 2.0 g
	こんにゃくおにぎり 米 25 g 糸こんにゃく 15 g きざみあげ 1.5 g みりん 1 g 濃口醤油 1 g かつおぶし 0.5 g 白ごま 0.5 g 牛乳 牛乳 100 g	いりこ&チーズ いりこ 4 g ベビーチーズ 1 ケ (未満児:ビスケット&チーズ) ○ 0 g 牛乳 牛乳 100 g	油揚げのおにぎり 米 25 g きざみあげ 2 g 砂糖 1 g 濃口醤油 1 g 白ごま 0.5 g 牛乳 牛乳 100 g	ぶどうゼリー アガー 1.8 g 砂糖 2.5 g ぶどうジュース 60 g 水 20 g 牛乳 牛乳 100 g	たけのおにぎり 米 25 g 筍 6 g 鶏肉 3 g グリーンピース 2 g 濃口醤油 1.7 g みりん 0.9 g 酒 0.2 g 牛乳 牛乳 100 g	ぼたぼたやき ぼたぼた焼き 2 枚 チョイス チョイス 2 ケ 牛乳 牛乳 100 g
	エネルギー 162 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 4.8 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 109 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 7.0 g 炭水化物 4.9 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 163 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 5.0 g 炭水化物 25.4 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 16.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 4.4 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 192 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 0.4 g
	1日合計 エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 101.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 69.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 81.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 82.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 89.7 g 食塩相当量 2.4 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06月09日(月) ~ 2025年06月15日(日)

	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14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 ブロッコリーの中華和え ブロッコリー 30 g コーン 5 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 バイン缶チビット 40 g	麦ごはん 米 50 g もち麦 10 g みそ汁 ごぼう 15 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 鶏肉の南蛮漬け 鶏肉 2 g 酒 0.2 g 塩 0.2 g コショウ 0.1 g 小麦粉 4 g 油 5 g ----- 玉葱 20 g ビーマン 5 g 人参 3 g だし汁 20 g 砂糖 2.3 g 濃口醤油 3 g 酢 2 g 納豆和え もやし 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 みそ汁 木綿豆腐 1/20 丁 チンゲン菜 10 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 50 g 玉葱 20 g 人参 5 g キャベツ 冷カット 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 レモン和え ほうれん草 30 g コーン 5 g 濃口醤油 2 g 砂糖 1.2 g レモン汁 1 g ごま油 1 g	ごはん 米 60 g みそ汁 玉葱 10 g さといも 20 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 魚のフライ ホキ 1/2 切 塩 0.2 g 天ぷら粉 7 g パン粉 4.5 g 油 4.5 g ----- ブロッコリー 20 g 酢の物 もやし 35 g きゅうり 5 g 人参 5 g 砂糖 2.5 g 酢 3 g 濃口醤油 1.2 g 塩 0.15 g	ごはん 米 60 g みそ汁 玉葱 20 g 小松菜 10 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 鶏肉 10 g 玉葱 16 g キャベツ 冷カット 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 ----- ブロッコリー 20 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	五目チャーハン 鶏肉 7.5 g 玉葱 30 g 人参 10 g 卵 1/2 ケ グリーンピース 3 g プイヨン 1 g 塩 0.3 g コショウ 0.1 g 淡口醤油 2 g ごま油 1.8 g 米 60 g 中華スープ わかめ 0.3 g 玉葱 20 g 水 135 g 中華だし 1.2 g 塩 0 g ごま油 0.5 g ナムル ほうれん草 20 g もやし 15 g 人参 5 g ごま油 0.15 g 淡口醤油 0.5 g 濃口醤油 0.5 g 砂糖 0.18 g
	エネルギー 440 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 75.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 60.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 58.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 6.5 g 炭水化物 65.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 64.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 309 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 6.8 g 炭水化物 54.9 g 食塩相当量 2.1 g
	ゆかりおにぎり 米 30 g ゆかり 0.3 g 牛乳 牛乳 100 g	マーマレードケーキ バター 2 g 砂糖 1.5 g 卵 1/8 ケ 牛乳 10 g マーマレード 7 g ホットケーキミックス 20 g 牛乳 牛乳 100 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	金時豆煮 金時豆 17 g 砂糖 8 g 塩 0.06 g 牛乳 牛乳 100 g	いりこ菜めしおにぎり 米 30 g 菜めし いりこ 1 g 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
	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 180 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 7.2 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 0.3 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 140 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 4.2 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 0.2 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 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 605 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 103.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.5 g 炭水化物 85.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 86.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 87.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 93.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 2.2 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06月16日(月) ~ 2025年06月22日(日)

	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)
昼食	ごはん 米 60 g みそ汁 南瓜 冷 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 魚の照焼 さわら 1/2 切 濃口醤油 2 g みりん 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 小松菜 20 g 人参 3 g 納豆 15 g かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 2 g エネルギー 362 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 7.2 g 炭水化物 58.0 g 食塩相当量 1.5 g	ごはん 米 60 g みそ汁 わかめ 0.3 g 玉葱 15 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 鶏肉のごま唐揚げ 鶏肉 2 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 黒ごま 0.5 g ----- キャベツ 冷カット 33 g 濃口醤油 0.5 g マカロニサラダ ツイストマカロニ 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 レモン汁 0.1 g エネルギー 457 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 62.7 g 食塩相当量 1.8 g	ごはん 米 60 g みそ汁 ほうれん草 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 魚の若草焼き ホキ 1/2 切 塩 0.1 g 酒 2 g マヨドレ 6 g ブロッコリー 30 g 油 1 g ----- トマト 1/8 ケ おくらのおかか和え オクラ 冷 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 エネルギー 337 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 6.3 g 炭水化物 56.1 g 食塩相当量 1.6 g	ツナカレーライス 米 60 g シーチキン 20 g 玉葱 40 g 無塩バター 2 g ポテト乱切り 20 g 三色ピーマン 15 g カレールー アレルゲンフリー 18 g 水 110 g レモンサラダ キャベツ 冷カット 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 フルーツ バナナ 1/3 本 エネルギー 427 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 74.0 g 食塩相当量 1.9 g	麦ごはん 米 50 g もち麦 10 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 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 しらす和え ほうれん草 35 g 人参 3 g しらす 1.8 g 濃口醤油 1.2 g 砂糖 0.12 g エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 64.3 g 食塩相当量 1.9 g	ごはん 米 60 g 中華スープ 白葱 3 g わかめ 0.3 g 水 135 g 中華だし 1.2 g 塩 0 g ごま油 0.5 g 豚肉と白菜の中華炒め 豚肉 30 g 白菜 50 g チンゲン菜 20 g 玉葱 40 g 木くらげ スライス 0.5 g 人参 5 g 油 1.4 g 水 21 g 中華だし 1.1 g 砂糖 0.7 g 濃口醤油 4.2 g コショウ 0.1 g フルーツ みかん缶 40 g エネルギー 342 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 6.9 g 炭水化物 60.9 g 食塩相当量 1.5 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 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	フルーツポンチ バイン缶チビット 30 g みかん缶 20 g バナナ 1/10 本 牛乳 牛乳 100 g エネルギー 104 kcal たんぱく質 3.6 g 脂質 3.8 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 0.1 g	のり巻きおにぎり 米 30 g 塩 0.2 g 焼海苔 1/10 束 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 28.1 g 食塩相当量 0.3 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 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	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 グリーンピース 2 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 エネルギー 175 kcal たんぱく質 6.2 g 脂質 5.4 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 0.5 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 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
	1日合計 エネルギー 539 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 87.5 g 食塩相当量 1.9 g	1日合計 エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 20.3 g 炭水化物 78.5 g 食塩相当量 1.9 g	1日合計 エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 84.2 g 食塩相当量 1.9 g	1日合計 エネルギー 572 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.5 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 2.0 g	1日合計 エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 91.1 g 食塩相当量 2.4 g	1日合計 エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 77.7 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

2025年06月23日(月) ~ 2025年06月29日(日)

	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)
昼食	★かみかみ献立★ ○ 0 g ごはん 60 g みそ汁 玉葱 20 g えのき 5 g 小葱 1 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 20 g 人参 10 g 糸こんにゃく 10 g 濃口醤油 4.5 g 砂糖 2.5 g みりん 3 g だし汁 45 g きぬさや 5 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 1 g かつおぶし 0.2 g エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 7.8 g 炭水化物 70.0 g 食塩相当量 1.8 g	麦ごはん 米 50 g もち麦 10 g みそ汁 木綿豆腐 1/20 丁 人参 5 g 小葱 1 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g チキンカツ 鶏肉 2 g 塩 0.3 g 天ぷら粉 7 g パン粉 5 g 油 5 g グチャップ 4 g ウスターソース 1 g 水 3 g ----- フロccoliー 20 g 磯辺和え キャベツ 冷カット 20 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 エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 63.0 g 食塩相当量 1.8 g	ごはん みそ汁 60 g わかめ 0.3 g 玉葱 20 g 水 135 g 味噌 4.5 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 2.2 g 砂糖 4.6 g みりん 4.6 g 酒 3 g 生姜 0.1 g ----- 人参 20 g 納豆和え 納豆 15 g オクラ 冷 20 g コーン 3 g 白ごま 0.5 g かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 2 g エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.5 g 炭水化物 63.6 g 食塩相当量 2.0 g	ごはん かき玉スープ 60 g 米 60 g 卵 1/4 ケ 玉葱 15 g 小葱 1 g 水 135 g 片栗粉 1 g 中華だし 1.2 g 塩 0 g コショウ 0.1 g 豚肉と野菜のみそ煮 豚肉 30 g 人参 10 g ごぼう 15 g ポテト乱切り 40 g 玉葱 20 g 枝豆 3 g 油 1.6 g だし汁 60 g 砂糖 3 g みりん 1 g 味噌 4 g 濃口醤油 1.2 g ビーフソテー ビーフン 7 g もやし 15 g 三色ピーマン 10 g 中華だし 0.3 g 濃口醤油 0.7 g 酒 2.1 g ごま油 1 g エネルギー 425 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 1.2 g	ごはん すまし汁 60 g 米 60 g かまぼこ 1 枚 わかめ 0.3 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 さむら 1/2 切 味噌 3 g 砂糖 1 g 酒 0.5 g みりん 1.5 g ----- カットコーン 1 ケ ----- じゃが芋のそぼろあんかけ ポテト乱切り 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 エネルギー 376 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 5.9 g 炭水化物 66.2 g 食塩相当量 1.6 g	ごはん みそ汁 60 g 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 高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 1/3 ケ 卵 2/3 ケ 鶏肉 20 g かまぼこ 1 枚 人参 5 g 玉葱 20 g 油 1 g だし汁 20 g 淡口醤油 4 g 砂糖 5 g 枝豆 5 g 小松菜のごま和え 小松菜 20 g もやし 15 g コーン 5 g 砂糖 0.4 g 濃口醤油 2.5 g 白ごま 0.5 g エネルギー 410 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 59.5 g 食塩相当量 2.1 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 100 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	バナナ バナナ 1/2 本 牛乳 100 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	わかめおにぎり 米 30 g 炊き込みわかめ 0.3 g 牛乳 100 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	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 100 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	しらすおにぎり 米 30 g しらす 3 g 塩 0.2 g 牛乳 100 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	ムーンライト ムーンライト 2 ケ アスパラ アスパラガススナック 3 本 牛乳 100 g エネルギー 183 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 9.6 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 0.3 g
	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.5 g 炭水化物 76.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 91.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 96.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 10.1 g 炭水化物 94.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.1 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 2.4 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06月30日(月) ~ 2025年06月30日(月)

6月30日(月)						
昼食	ごはん					
	米 60 g					
	みそ汁					
	玉葱 20 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					
	厚揚げの野菜あんかけ					
	絹厚揚げ 1 g					
	だし汁 10 g					
	みりん 1 g					
	淡口醤油 2 g					

	鶏肉 20 g					
	玉葱 30 g					
	人参 5 g					
	干しいたけ スライス 0.3 g					
	キヌサヤ 5 g					
	油 1 g					
	みりん 2 g					
	濃口醤油 3 g					
	片栗粉 1 g					
	ごぼうサラダ					
	ごぼう 25 g					
	枝豆 5 g					
	ウィンナー 1/4 本					
	白ごま 1 g					
	濃口醤油 1 g					
	マヨドレ 7 g					
	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.0 g					
	脂質 15.2 g 炭水化物 62.7 g					
	食塩相当量 1.8 g					
おやつ	梅おにぎり					
	米 30 g					
	梅干し 1/3 g					
	焼海苔 1/10 束					
	牛乳					
1 日 合 計	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 28.3 g					
	食塩相当量 0.4 g					
1 日 合 計	エネルギー 603 kcal					
	たんぱく質 21.2 g					
	脂質 19.3 g					
	炭水化物 91.0 g					
	食塩相当量 2.2 g					