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07月06日(日)

昼食

7月1日(火)

ごはん
- 米 60 g

コンソメスープ
- 玉葱 10 g
- ちんげん菜 20 g
- 水 135 g
- ブイヨン 1 g
- 塩 0.1 g
- コショー 0.1 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
- ----------
- 枝豆塩味 15 g
- ----------

ジャーマンポテト
- ポテト乱切り 50 g
- 油 6 g
- 塩 0.1 g
- ベーコン 5 g
- パセリ 0.1 g

エネルギー 434 kcal　たんぱく質 15.3 g
脂質 16.2 g　炭水化物 59.6 g
食塩相当量 1.5 g

7月2日(水)

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

魚の塩焼き
- さば 1/2 切
- 塩 0.2 g
- ----------
- トマト 1/8 ケ
- ----------

納豆和え
- 納豆 15 g
- ブロッコリー 20 g
- 人参 3 g
- 醤油　濃口 1.3 g

エネルギー 400 kcal　たんぱく質 17.1 g
脂質 14.0 g　炭水化物 54.8 g
食塩相当量 1.2 g

7月3日(木)

ごはん
- 米 60 g

みそ汁
- わかめ 0.3 g
- 麩 2 g
- 味噌 4.5 g
- 水 135 g
- いりこ 2.7 g
- 昆布 0.7 g

回鍋肉
- 豚肉 30 g
- キャベツ　冷カット 40 g
- 人参 5 g
- 玉葱 30 g
- ピーマン 8 g
- 油 1 g
- 濃口醤油 1.5 g
- 酒 1 g
- 味噌 1.5 g
- 砂糖 1 g
- 中華だし 1 g
- 生姜 0.2 g
- ニンニク 0.1 g

もやしのごま酢和え
- もやし 35 g
- きゅうり 5 g
- 人参 5 g
- すりごま 1 g
- 酢 3 g
- 砂糖 2 g
- 塩 0.1 g
- 濃口醤油 1.2 g

エネルギー 356 kcal　たんぱく質 14.4 g
脂質 7.2 g　炭水化物 60.2 g
食塩相当量 1.9 g

7月4日(金)

麦ごはん
- 米 50 g
- もち麦 10 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

タンドリーチキン
- 鶏肉 50 g
- 酒 1.6 g
- 塩 0.1 g
- にんにく 0.1 g
- 生姜 0.1 g
- ケチャップ 1.8 g
- みりん 1.8 g
- 濃口醤油 0.9 g
- 砂糖 0.9 g
- カレー粉 0.2 g
- ----------
- キャベツ　冷カット 30 g
- ゆかり 0.1 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

エネルギー 365 kcal　たんぱく質 16.5 g
脂質 8.6 g　炭水化物 57.0 g
食塩相当量 1.4 g

7月5日(土)

ごはん
- 米 60 g

みそ汁
- 小松菜 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

スパサラダ
- スパゲティ 10 g
- ミックスベジタブル 5 g
- マヨドレ 7 g
- 塩 0.1 g
- コショー 0.1 g

エネルギー 429 kcal　たんぱく質 16.7 g
脂質 12.9 g　炭水化物 63.4 g
食塩相当量 1.5 g

おやつ

7月1日(火)

金時豆煮
- 金時豆 17 g
- 砂糖 8 g
- 塩 0.06 g

牛乳
- 牛乳 100 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

7月2日(水)

炊き込みおにぎり
- 米 30 g
- 五目釜めしの素 8.3 g

牛乳
- 牛乳 100 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

7月3日(木)

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

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

7月4日(金)

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

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

7月5日(土)

カルシウムせんべい
- カルシウムせんべい 2 枚

五穀のビスケット
- 五穀のビスケット 2 枚

牛乳
- 牛乳 100 g

エネルギー 131 kcal　たんぱく質 4.4 g
脂質 5.1 g　炭水化物 18.5 g
食塩相当量 0.3 g

1日合計

	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)
エネルギー	574 kcal	573 kcal	484 kcal	531 kcal	560 kcal
たんぱく質	22.4 g	22.5 g	20.5 g	21.8 g	21.1 g
脂質	20.4 g	18.7 g	12.2 g	12.7 g	18.0 g
炭水化物	81.9 g	83.6 g	76.9 g	85.4 g	81.9 g
食塩相当量	1.7 g	1.7 g	2.0 g	1.9 g	1.8 g

献立明細表

(社福)洗心会　岩崎保育園
３歳以上児

2025年07月07日(月)　～　2025年07月13日(日)

昼食

7月7日(月)

★七夕★
- ○ 0 g

天の川ちらし
- 干しいたけ　スライス 0.6 g
- 鶏肉 18 g
- だし汁 5 g
- 濃口醤油 2.4 g
- みりん 1.2 g
- 米 60 g
- 酢 3 g
- 砂糖 1.5 g
- 塩 0.4 g
- きゅうり 15 g
- 錦糸たまご 10 g
- 飾り人参（星） 2 枚

そうめん汁
- そうめん 1/10 束
- オクラ　冷 10 g
- わかめ 0.2 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

おかか和え
- 蒸し鶏ほぐし 10 g
- キャベツ　冷カット 20 g
- ほうれん草 10 g
- 人参 3 g
- かつおぶし 0.5 g
- 濃口醤油 1.7 g

フルーツ
- みかん缶 40 g

エネルギー 349 kcal　たんぱく質 13.3 g
脂質 4.9 g　炭水化物 63.4 g
食塩相当量 2.1 g

7月8日(火)

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
- コショー 0.1 g

＜主菜＞豚肉と豆腐のチャンプル
- 豚肉 30 g
- キャベツ　冷カット 30 g
- 玉葱 20 g
- 人参 10 g
- 三色ピーマン 10 g
- 木綿豆腐 1/6 丁
- 油 2 g
- だし汁 10 g
- 塩 0.2 g
- 卵 1/4 ケ
- 淡口醤油 1 g
- かつおぶし 0.8 g

切干大根の中華サラダ
- 切干大根 3.5 g
- 人参 5 g
- きゅうり 5 g
- シーチキン 5 g
- 酢 1 g
- 砂糖 1.2 g
- 濃口醤油 1 g
- ごま油 0.4 g

エネルギー 408 kcal　たんぱく質 18.7 g
脂質 12.0 g　炭水化物 58.8 g
食塩相当量 1.0 g

7月9日(水)

ごはん
- 米 60 g

みそ汁
- 小松菜 20 g
- 玉葱 10 g
- 味噌 4.5 g
- 水 135 g
- いりこ 2.7 g
- 昆布 0.7 g

魚の和風チーズ焼き
- さわら 1/2 切
- 酒 2 g
- みりん 2 g
- 濃口醤油 2 g
- ミックスチーズ 5 g
- ----------
- ブロッコリー 20 g
- ----------

納豆和え
- おくら　冷 20 g
- コーン 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 367 kcal　たんぱく質 20.2 g
脂質 7.8 g　炭水化物 56.0 g
食塩相当量 1.5 g

7月10日(木)

夏野菜のキーマカレー
- 米 60 g
- 豚肉 20 g
- 大豆たんぱく 3 g
- なす 30 g
- 玉葱 40 g
- 人参 10 g
- 油 1 g
- コーン 6 g
- 枝豆 5 g
- 水 20 g
- カレールー　アレルゲンフリー 4 g
- 濃口醤油 0.9 g
- ウスターソース 2.4 g
- ケチャップ 4.8 g
- 塩 0.12 g

れんこんサラダ
- れんこん 20 g
- だし汁 0 g
- 人参 5 g
- シーチキン 4.5 g
- 白ごま 1 g
- 濃口醤油 0.9 g
- マヨドレ 7 g

フルーツ
- バナナ 1/3 本

エネルギー 412 kcal　たんぱく質 12.4 g
脂質 10.9 g　炭水化物 69.1 g
食塩相当量 1.3 g

7月11日(金)

ごはん
- 米 60 g

みそ汁
- ちんげん菜 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

魚の中華焼
- さば 1/2 切
- 玉葱 12 g
- ニンニク 0.3 g
- ごま油 1 g
- 濃口醤油 1.5 g
- みりん 1.5 g
- 砂糖 0.2 g
- ----------
- 人参 15 g
- だし汁 4 g
- 砂糖 0.5 g
- 濃口醤油 0.5 g
- ----------

がんも煮
- がんもどき 1 ケ
- 干しいたけ　ホール 1 g
- インゲン 5 g
- 人参 5 g
- だし汁 30 g
- 濃口醤油 2 g
- 砂糖 1 g

エネルギー 410 kcal　たんぱく質 15.7 g
脂質 15.2 g　炭水化物 55.5 g
食塩相当量 1.5 g

7月12日(土)

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
- キャベツ　冷カット 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

ブロッコリーのおかか和え
- ブロッコリー 30 g
- 人参 3 g
- 白ごま 0.5 g
- かつおぶし 0.5 g
- 砂糖 0.4 g
- 濃口醤油 2 g

エネルギー 369 kcal　たんぱく質 15.6 g
脂質 9.4 g　炭水化物 57.6 g
食塩相当量 1.8 g

おやつ

7月7日(月)

鮭おにぎり
- 米 30 g
- 鮭フレーク 8 g
- 焼海苔 1/10 束

牛乳
- 牛乳 100 g

エネルギー 185 kcal　たんぱく質 7.0 g
脂質 5.4 g　炭水化物 28.3 g
食塩相当量 0.5 g

7月8日(火)

バナナ
- バナナ 1/2 本

牛乳
- 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

7月9日(水)

梅肉鶏めし
- 米 25 g
- 鶏肉 8 g
- 生姜 0.1 g
- みりん 1 g
- 梅干し 1/3 ケ
- 濃口醤油 1 g
- 白ごま 1 g

牛乳
- 牛乳 100 g

エネルギー 172 kcal　たんぱく質 6.4 g
脂質 5.6 g　炭水化物 25.3 g
食塩相当量 0.5 g

7月10日(木)

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

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

7月11日(金)

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

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

7月12日(土)

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

1日合計

	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)
エネルギー	534 kcal	505 kcal	539 kcal	609 kcal	575 kcal	514 kcal
たんぱく質	20.3 g	22.4 g	26.6 g	20.1 g	20.8 g	21.1 g
脂質	10.3 g	15.9 g	13.4 g	16.7 g	19.3 g	16.0 g
炭水化物	91.7 g	72.4 g	81.3 g	100.0 g	83.7 g	75.0 g
食塩相当量	2.6 g	1.1 g	2.0 g	2.0 g	1.8 g	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07月14日(月)　～　2025年07月20日(日)

7月14日(月)

昼食

ごはん
- 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

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
- ---
- 枝豆塩味 15 g
- ---

納豆和え
- 納豆 15 g
- 小松菜 20 g
- コーン 5 g
- かつおぶし 0.6 g
- 濃口醤油 1 g

エネルギー 422 kcal　たんぱく質 17.9 g
脂質 11.5 g　炭水化物 64.0 g
食塩相当量 1.4 g

おやつ

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 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

1日合計
- エネルギー 589 kcal
- たんぱく質 23.7 g
- 脂質 15.7 g
- 炭水化物 92.1 g
- 食塩相当量 1.8 g

7月15日(火)

枝豆コーンごはん
- 米 60 g
- 枝豆 10 g
- コーン 5 g
- 塩 0.2 g
- 酒 0.3 g
- 昆布 0.7 g

みそ汁
- 木綿豆腐 1/20 丁
- 人参 5 g
- 水 135 g
- 味噌 4.5 g
- いりこ 2.7 g
- 昆布 0.7 g

魚の唐揚げねぎソース
- ホキ 1/2 切
- 生姜 0.2 g
- 酒 0.7 g
- 片栗粉 5 g
- 油 4 g
- 白ネギ 8 g
- 砂糖 2 g
- 濃口醤油 4 g
- 酢 2.2 g
- ごま油 0.4 g
- ---
- キャベツ　冷カット 33 g
- 塩 0.1 g
- ---

ほうれん草のごま和え
- ほうれん草 30 g
- 人参 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 385 kcal　たんぱく質 17.4 g
脂質 8.3 g　炭水化物 62.0 g
食塩相当量 2.4 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 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

1日合計
- エネルギー 521 kcal
- たんぱく質 22.9 g
- 脂質 14.1 g
- 炭水化物 78.8 g
- 食塩相当量 2.5 g

7月16日(水)

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
- コショー 0.1 g

ポークチャプチェ
- 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

かぼちゃサラダ
- 南瓜　冷 40 g
- 人参 5 g
- きゅうり 5 g
- マヨドレ 7 g
- 塩 0.1 g
- コショー 0.1 g

エネルギー 413 kcal　たんぱく質 10.8 g
脂質 10.7 g　炭水化物 71.7 g
食塩相当量 1.6 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

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

1日合計
- エネルギー 582 kcal
- たんぱく質 16.7 g
- 脂質 15.6 g
- 炭水化物 98.3 g
- 食塩相当量 2.0 g

7月17日(木)

ごはん
- 米 60 g

みそ汁
- ポテト乱切り 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
- 酒 1 g
- 濃口醤油 2 g
- みりん 2 g
- ---
- トマト 1/8 ケ
- ---

なすの揚げびたし
- なす 30 g
- 人参 5 g
- 油 4 g
- 生姜 0.1 g
- だし汁 24 g
- みりん 2 g
- 砂糖 0.5 g
- 濃口醤油 2.4 g
- 枝豆 3 g

エネルギー 379 kcal　たんぱく質 16.1 g
脂質 9.9 g　炭水化物 58.2 g
食塩相当量 1.4 g

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

エネルギー 160 kcal　たんぱく質 6.0 g
脂質 5.6 g　炭水化物 23.1 g
食塩相当量 0.3 g

1日合計
- エネルギー 539 kcal
- たんぱく質 22.1 g
- 脂質 15.5 g
- 炭水化物 81.3 g
- 食塩相当量 1.7 g

7月18日(金)

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
- さといも 10 g
- 水 135 g
- 味噌 4.5 g
- いりこ 2.7 g
- 昆布 0.7 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 6 g

フルーツ
- パイン缶チビット 40 g

エネルギー 391 kcal　たんぱく質 16.0 g
脂質 7.2 g　炭水化物 68.6 g
食塩相当量 1.9 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

1日合計
- エネルギー 556 kcal
- たんぱく質 21.2 g
- 脂質 11.3 g
- 炭水化物 96.7 g
- 食塩相当量 2.2 g

7月19日(土)

ごはん
- 米 60 g

みそ汁
- きざみあげ 2 g
- わかめ 0.3 g
- 水 135 g
- 味噌 4.5 g
- いりこ 2.7 g
- 昆布 0.72 g

厚揚げの旨煮
- 豚肉 20 g
- 油 1 g
- 絹厚揚げ 1 ケ
- 人参 10 g
- 玉葱 45 g
- だし汁 25 g
- 濃口醤油 3.5 g
- 砂糖 2.5 g
- 酒 2 g
- グリーンピース 3 g

おくらの塩こぶ和え
- おくら　冷 30 g
- 人参 5 g
- 塩昆布 0.8 g
- ごま油 0.5 g

エネルギー 370 kcal　たんぱく質 14.9 g
脂質 9.2 g　炭水化物 60.1 g
食塩相当量 1.4 g

源氏パイ
- 源氏パイ 2 ケ

たべっこBABY
- たべっこベイビー 6 g

牛乳
- 牛乳 100 g

エネルギー 197 kcal　たんぱく質 5.0 g
脂質 11.1 g　炭水化物 21.0 g
食塩相当量 0.5 g

1日合計
- エネルギー 567 kcal
- たんぱく質 19.9 g
- 脂質 20.3 g
- 炭水化物 81.1 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07月21日(月)　～　2025年07月27日(日)

	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7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** パイン缶チビット 40 g	**麦ごはん** 米 50 g もち麦 10 g **みそ汁** チンゲン菜 20 g きざみあげ 2 g 水 135 g 味噌 9 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g **鶏肉の照焼き** 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 ---------- 枝豆塩味 15 g ---------- **ピーマンの金平炒め** 三色ピーマン 25 g 糸こんにゃく 8 g しらす 3 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 小松菜 10 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g **冷しゃぶサラダ** 豚肉 40 g 酒 3 g キャベツ　冷カット 20 g もやし 20 g 人参 5 g ---------- 砂糖 3 g 味ぽん 7 g オリーブオイル 5 g すりごま 3 g マヨドレ 8 g **ひじき豆** ひじき 2.5 g 油 1.5 g 人参 5 g 蒸し大豆 5 g きざみあげ 2 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 **すまし汁** かまぼこ 1 枚 わかめ 0.3 g 水 135 g かつおぶし 2.7 g 昆布 0.7 g 淡口醤油 2.5 g 塩 0.2 g **鯖のみそ煮** さば 1/2 切 生姜 0.5 g 砂糖 1.8 g みりん 1.2 g 味噌 5 g ---------- 人参 20 g ---------- **納豆和え** キャベツ　冷カット 20 g コーン 5 g 納豆 15 g かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 2 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 404 kcal　たんぱく質 17.7 g 脂質 12.2 g　炭水化物 57.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 493 kcal　たんぱく質 17.8 g 脂質 21.6 g　炭水化物 58.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 409 kcal　たんぱく質 17.2 g 脂質 13.2 g　炭水化物 57.4 g 食塩相当量 1.8 g	
おやつ		**お麩スナック** 麩 6 g 油 2 g きな粉 3.2 g 砂糖 3.2 g 塩 0.08 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	**フルーツポンチ** パイン缶チビット 40 g みかん缶 15 g バナナ 1/10 本 **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	
		エネルギー 127 kcal　たんぱく質 6.2 g 脂質 6.8 g　炭水化物 12.3 g 食塩相当量 0.2 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 107 kcal　たんぱく質 3.7 g 脂質 3.8 g　炭水化物 17.0 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	
1日合計		エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 87.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.3 g 炭水化物 85.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 25.4 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物 85.6 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

2025年07月28日(月)　～　2025年07月31日(木)

昼食

7月28日(月)

チャーハン

ウインナー	1	本
玉葱	30	g
コーン	5	g
人参	10	g
ブイヨン	1.3	g
コショー	0.09	g
淡口醤油	1	g
ごま油	1.8	g
グリーンピース	3	g
米	60	g

中華スープ

ほうれん草	20	g
えのき	5	g
水	135	g
中華だし	1.2	g
塩	0	g
ごま油	0.5	g

切干大根のマヨ和え

切干大根	3.5	g
人参	3	g
枝豆	5	g
シーチキン	5	g
すりごま	0.2	g
濃口醤油	1.2	g
マヨドレ	5	g

フルーツ

みかん缶	40	g

エネルギー 396 kcal　たんぱく質 10.0 g
脂質 12.6 g　炭水化物 63.9 g
食塩相当量 2.2 g

7月29日(火)

ごはん

米	60	g

みそ汁

木綿豆腐	1/20	丁
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

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

ブロッコリー	20	g

納豆和え

もやし	20	g
人参	5	g
納豆	15	g
かつおぶし	0.6	g
濃口醤油	2	g

エネルギー 439 kcal　たんぱく質 20.3 g
脂質 15.8 g　炭水化物 55.7 g
食塩相当量 1.8 g

7月30日(水)

ごはん

米	60	g

みそ汁

ごぼう	15	g
麩	2	g
水	135	g
味噌	4.5	g
いりこ	2.7	g
昆布	0.7	g

夏野菜の麻婆豆腐

豚肉	15	g
大豆たんぱく	2	g
木綿豆腐	1/8	丁
玉葱	13.5	g
なす	15	g
三色ピーマン	10	g
枝豆	5	g
生姜	0.1	g
ニンニク	0.1	g
油	2	g
赤だし味噌	3	g
濃口醤油	1	g
砂糖	1.1	g
ケチャップ	3	g
中華だし	0.6	g
片栗粉	1	g
水	20	g

キャベツのナムル

キャベツ　冷カット	30	g
ほうれん草	5	g
人参	3	g
ごま油	0.2	g
淡口醤油	0.6	g
濃口醤油	0.6	g
砂糖	0.5	g
すりごま	0.2	g

エネルギー 379 kcal　たんぱく質 16.2 g
脂質 9.0 g　炭水化物 61.6 g
食塩相当量 1.6 g

7月31日(木)

ごはん

米	60	g

みそ汁

きざみあげ	2	g
玉葱	20	g
しめじ	5	g
水	135	g
味噌	4.5	g
いりこ	2.7	g
昆布	0.7	g

魚の磯辺焼き

さわら	1/2	切
塩	0.1	g
酒	2	g
片栗粉	3	g
あおさ粉	0.3	g
油	0.5	g

人参	15	g
だし汁	4	g
砂糖	0.5	g
濃口醤油	0.5	g

春雨の中華炒め

緑豆春雨	4	g
人参	5	g
インゲン	5	g
玉葱	10	g
油	0.5	g
濃口醤油	1.5	g
塩	0.1	g
砂糖	0.2	g
酒	0.9	g

エネルギー 354 kcal　たんぱく質 15.2 g
脂質 6.6 g　炭水化物 59.9 g
食塩相当量 1.3 g

おやつ

7月28日(月)

肉みそおにぎり

米	25	g
鶏肉	10	g
コーン	5	g
ごま油	1	g
みりん	1.5	g
砂糖	0.5	g
濃口醤油	1	g
味噌	1.5	g

牛乳

牛乳	100	g

エネルギー 189 kcal　たんぱく質 6.9 g
脂質 6.6 g　炭水化物 27.0 g
食塩相当量 0.4 g

7月29日(火)

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	60	g
水	20	g
パイン缶チビット	20	g

牛乳

牛乳	100	g

エネルギー 120 kcal　たんぱく質 3.5 g
脂質 3.9 g　炭水化物 19.8 g
食塩相当量 0.1 g

7月30日(水)

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	7	g
白ごま	1	g

牛乳

牛乳	100	g

エネルギー 177 kcal　たんぱく質 6.7 g
脂質 4.6 g　炭水化物 28.9 g
食塩相当量 0.4 g

7月31日(木)

ホットケーキ

ホットケーキミックス	20	g
卵	1/10	ケ
牛乳	15	g

牛乳

牛乳	100	g

エネルギー 149 kcal　たんぱく質 6.0 g
脂質 5.7 g　炭水化物 20.4 g
食塩相当量 0.3 g

1日合計

	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)
エネルギー	585 kcal	559 kcal	556 kcal	503 kcal
たんぱく質	16.9 g	23.8 g	22.9 g	21.2 g
脂質	19.2 g	19.7 g	13.6 g	12.3 g
炭水化物	90.9 g	75.5 g	90.5 g	80.3 g
食塩相当量	2.6 g	1.9 g	2.0 g	1.6 g