

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2025年09月01日(月) ~ 2025年09月07日(日)

	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)
昼食	◆防災の日◆ ○ 大豆カレー 米 50g 押麦 10g ----- 鶏肉 20g 蒸し大豆 10g ポテト乱切り 30g 玉葱 30g 人参 10g 油 1g 砂糖 1g カレールー アレルゲンフリー 18g 水 110g ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 30g コーン 10g シーチキン 5g 濃口醤油 1g マヨドレ 7g フルーツ みかん缶 40g	ごはん みそ汁 白菜 20g えのき 5g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 魚の南蛮漬け さわら 1/2 切 酒 0.2g 塩 0.2g コショウ 0.1g 小麦粉 4g 油 5g ----- 玉葱 20g ピーマン 5g 人参 3g だし汁 20g 砂糖 2.3g 濃口醤油 3g 酢 2g ----- さつま芋の煮物 さつま芋 45g だし汁 15g 濃口醤油 2g 砂糖 0.7g みりん 1.8g	ごはん みそ汁 麩 1g ポテト乱切り 20g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 鶏肉の照焼 鶏肉 50g 油 1g 砂糖 1g 濃口醤油 2.5g みりん 2.5g 酒 1g 黒ごま 0.5g ----- 枝豆塩味 15g ----- 小松菜のごま和え 小松菜 30g 人参 10g コーン 5g 砂糖 0.4g 濃口醤油 2.5g 白ごま 0.5g	ごはん かき玉スープ 米 60g 卵 1/4 個 玉葱 15g 水 135g 片栗粉 1g 中華だし 1.2g 塩 0g コショウ 0.1g 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 2g みりん 0.5g 砂糖 1.8g 酒 1g 濃口醤油 5g ひじきの和風サラダ ひじき 1.5g コーン 5g きゅうり 10g 人参 10g シーチキン 5g ごま油 0.5g 濃口醤油 1.3g 酢 0.5g 砂糖 0.4g	ごはん みそ汁 米 60g 木綿豆腐 1/20 丁 玉葱 10g 青葱 3g 水 135g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 味噌 4.5g 洋風卵焼き(チーズ) ウインナー 1/4 本 玉葱 10g 三色ピーマン 10g ミックスチーズ 5g 油 1g 卵 5/6 個 塩 0.3g コショウ 0.01g 油 1g ----- ケチャップ 7g ----- 南瓜 30g マヨドレ 2g ----- 納豆和え キャベツ 20g 人参 3g 納豆 15g かつおぶし 0.6g 濃口醤油 2g	春雨入りあんかけ丼 豚肉 30g 生姜 0.2g 玉葱 15g 人参 8g 白菜 30g 干しいたけ ホール 0.3g 油 2g 水 20g 緑豆春雨 4g ごま油 0.4g 砂糖 0.7g 濃口醤油 2g 酒 1g 塩 0.4g コショウ 0.1g 片栗粉 0.5g 米 60g みそ汁 玉葱 20g わかめ 0.3g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g れんこんの炒め煮 れんこん 30g きざみあげ 3g 人参 5g 黒ごま 0.5g 油 1g だし汁 15g 砂糖 1.5g 濃口醤油 3g みりん 1.5g
	エネルギー 480 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 76.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.1 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物 59.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 58.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 62.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.1 g 炭水化物 65.8 g 食塩相当量 1.9 g
	橋おにぎり 米 36g 梅干し 1/3 個 焼海苔 1/10 束 牛乳 牛乳 100g	フルーツポンチ バイン缶チビット 30g みかん缶 15g バナナ 1/10 本 牛乳 牛乳 100g	ビビンバおにぎり 米 25g 国産鶏豚ハンバーグ 1/8 個 ほうれん草 5g 人参 3g 白ごま 0.5g ごま油 1g みりん 1.5g 砂糖 0.5g 濃口醤油 1g 味噌 1.5g 牛乳 牛乳 100g	ジャムサンド 食パン 1 枚 イチゴジャム 8g 牛乳 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 牛乳 100g	カルシウムせんべい カルシウムせんべい 2 枚 マリー マリー 2 枚 牛乳 牛乳 150g
	エネルギー 186 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 4.1 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 3.6 g 脂質 3.8 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 184 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 6.3 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 0.4 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 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 170 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 6.9 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 0.4 g
	エネルギー 666 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.3 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.8 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 90.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 88.9 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09月08日(月) ~ 2025年09月14日(日)

	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)
昼食	★かみかみ献立★ ○ 麦ごはん 米 押麦 みそ汁 キャベツ 麩 水 味噌 いりこ 昆布 筑前煮 鶏肉 れんこん ごぼう ポテト乱切り 人参 糸こんにゃく 濃口醤油 砂糖 みりん だし汁 キヌサヤ 納豆和え 納豆 おくら 冷 人参 かつおぶし 濃口醤油	ごはん 米 みそ汁 ほうれん草 きざみあげ 水 味噌 いりこ 昆布 魚の照焼 さば 濃口醤油 みりん ----- カットコーン ----- なすの揚げびたし なす 人参 油 生姜 だし汁 みりん 砂糖 濃口醤油 枝豆	きのこ塩こぶ炒飯 ベーコン しめじ 干しいたけ スライス えのき 油 卵 油 白ネギ 塩昆布 濃口醤油 ごま油 米 青葱 中華スープ 玉葱 わかめ 水 中華だし 塩 コンショ キャベツのナムル キャベツ コーン 人参 ごま油 濃口醤油 濃口醤油 砂糖 すりごま フルーツ パン缶チビット	ごはん 米 みそ汁 きざみあげ 玉葱 なす 水 味噌 いりこ 昆布 鶏肉のソース焼 鶏肉 酒 塩 コンショ お好みソース あおさ粉 油 ----- キャベツ 濃口醤油 白ごま ----- 厚揚げの煮物 絹厚揚げ 人参 油 だし汁 砂糖 濃口醤油 枝豆	ごはん 米 みそ汁 木綿豆腐 わかめ 水 いりこ 昆布 味噌 魚のカレーパン粉焼 ホキ 酒 濃口醤油 砂糖 カレー粉 パン粉 パセリ 油 ----- ブロッコリー ----- 白菜のおかか和え 白菜 人参 かつおぶし 濃口醤油 砂糖	ごはん 米 みそ汁 玉葱 きざみあげ 水 味噌 いりこ 昆布 豚肉の塩こうじ炒め 豚肉 人参 玉葱 ごぼう キャベツ ごま油 酒 砂糖 塩糖 濃口醤油 ----- じゃが芋の煮物 ポテト乱切り 人参 グリーンピース だし汁 濃口醤油 砂糖 みりん
	エネルギー 407 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 8.5 g 炭水化物 68.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 17.2 g 炭水化物 61.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 63.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 56.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 319 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 4.6 g 炭水化物 54.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 2.0 g
	わかめおにぎり 米 炊き込みわかめ 牛乳 牛乳	ココア蒸しパン ホットケーキミックス ココア 卵 砂糖 牛乳 牛乳	のり巻きおにぎり 米 塩 焼海苔 牛乳 牛乳	金時豆煮 金時豆 砂糖 塩 牛乳 牛乳	いりこ菜めしおにぎり 米 菜めし いりこ 牛乳 牛乳	ロールパン バターロール 牛乳 牛乳
	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 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	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 163 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 7.4 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 0.4 g
	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 96.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 23.0 g 炭水化物 85.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 91.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 79.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 8.7 g 炭水化物 83.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 88.2 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09月15日(月) ~ 2025年09月21日(日)

	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)
昼食		ハヤシライス 米 50 g 押麦 10 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 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	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 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 ----- 人参 15 g だし汁 4 g 砂糖 0.5 g 濃口醤油 0.5 g ----- 南瓜のそぼろあんかけ 南瓜 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 みそ汁 白菜 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 鶏肉ののり塩焼き 鶏肉 50 g 酒 1 g 塩 0.5 g ニンニク 0.1 g 片栗粉 7 g あおさ粉 0.3 g 油 0.5 g ----- ブロックリー 20 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 ポテト乱切り 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 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 納豆和え 納豆 15 g キャベツ 20 g コーン 3 g 濃口醤油 1.3 g	ごはん 米 60 g みそ汁 麩 1 g 玉葱 20 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 厚揚げの野菜あんかけ 絹厚揚げ 1 ケ 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 酢の物 もやし 35 g わかめ 0.3 g 人参 5 g 砂糖 2.5 g 酢 3 g 濃口醤油 1.2 g 塩 0.2 g
	エネルギー 459 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 14.7 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 352 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 5.4 g 炭水化物 62.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.4 g 炭水化物 59.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 8.5 g 炭水化物 69.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 7.9 g 炭水化物 62.1 g 食塩相当量 1.9 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	ゆかりおにぎり 米 30 g ゆかり 0.3 g 牛乳 牛乳 100 g	ラスク 食パン 3/4 枚 バター 5 g 砂糖 5 g 牛乳 牛乳 100 g	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	クリームパン クリームパン 1 ケ 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	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 207 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 0.6 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	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	
	1 日 合 計	エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.7 g 炭水化物 89.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 90.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 86.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.2 g 炭水化物 79.0 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

2025年09月22日(月) ~ 2025年09月28日(日)

	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27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 個 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 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 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 369 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 59.9 g 食塩相当量 1.7 g		ごはん 米 60 g 麦っこスープ もち麦 1.3 g 玉葱 12 g ほうれん草 5 g 水 135 g フィヨン 1 g 塩 0.1 g コシヨー 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 さといも 40 g 玉葱 20 g グリーンピース 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 g ビーフンのソテー ビーフン 7 g 玉葱 15 g キャベツ 10 g 人参 3 g 中華だし 0.3 g 濃口醤油 0.7 g 酒 2 g ごま油 1 g エネルギー 406 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 7.8 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 1.4 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 いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 味噌 4.5 g 鶏唐揚げのレモン醤油漬 鶏肉 50 g 酒 0.2 g 生姜 0.1 g 片栗粉 4 g 油 5 g 濃口醤油 2.3 g 砂糖 2.7 g レモン汁 2 g 枝豆塩味 15 g 納豆和え 納豆 15 g もやし 20 g 人参 3 g 濃口醤油 1.3 g エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 58.4 g 食塩相当量 1.3 g	わかめごはん 米 60 g 炊き込みわかめ 0.5 g コーンスープ コーンスープ 11 g コーン 10 g 牛乳 20 g スキムミルク 3 g 水 110 g パセリ 0.1 g ポテトミートソース ポテト乱切り 50 g 豚肉 20 g 大豆たんぱく 3 g 玉葱 25 g 人参 10 g ニンニク 0.5 g 油 1.5 g ケチャップ 18 g 砂糖 0.5 g トマトピューレ 8 g パセリ 0.1 g 野菜サラダ キャベツ 30 g きゅうり 5 g 人参 3 g マヨドレ 7 g 塩 0.1 g コシヨー 0.1 g エネルギー 464 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 81.0 g 食塩相当量 2.1 g	麻婆丼 米 60 g 豚肉 15 g 大豆たんぱく 3 g 木綿豆腐 1/8 丁 玉葱 30 g 生姜 0.1 g ニンニク 0.1 g 油 1 g 赤だし味噌 3 g 濃口醤油 1.8 g 砂糖 1.4 g ケチャップ 3.6 g 中華だし 0.7 g 片栗粉 1 g 水 20 g グリーンピース 2.7 g 中華スープ チンゲン菜 15 g 玉葱 10 g 水 135 g 中華だし 1.2 g 塩 0 g コシヨー 0.1 g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 30 g コーン 5 g かつおぶし 0.5 g 濃口醤油 2.5 g 砂糖 0.5 g エネルギー 351 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 6.9 g 炭水化物 60.2 g 食塩相当量 1.8 g
	豆腐ブレード 豆腐ブレード 1 枚 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		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 黒ごま 0.5 g 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	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	しらすごまおにぎり 米 30 g しらす 3 g 黒ごま 0.5 g 塩 0.2 g 牛乳 100 g エネルギー 170 kcal たんぱく質 5.9 g 脂質 4.5 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 0.4 g	たべっこBABY たべっこベビー 6 枚 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 125 kcal たんぱく質 4.6 g 脂質 6.0 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 0.3 g
	1 日 合 計		エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 98.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.8 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 634 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 109.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 75.1 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

2025年09月29日(月) ～ 2025年09月30日(火)

	9月29日(月)	9月30日(火)				
昼食	ごはん 米 60 g	ごはん 米 60 g				
	みそ汁 さといも 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	みそ汁 きざみあげ 2 g 小松菜 20 g 味噌 4.5 g 水 135 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 キャベツ 30 g 生姜 0.2 g 濃口醤油 3.3 g 砂糖 1.1 g みりん 1.6 g 油 1.1 g	魚のきのこあんかけ ホキ 1/2 切 酒 1 g 片栗粉 2 g 油 4 g 濃口醤油 3 g みりん 2 g だし汁 15 g しめじ 8 g えのき 8 g 玉葱 10 g 人参 3 g 片栗粉 1 g キヌサヤ 5 g				
	スパサラダ スパゲティ 10 g ウィンナー 1/4 本 ミックスベジタブル 5 g マヨドレ 7 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 g	おろし納豆 大豆 30 g 納豆 15 g かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 2 g				
	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 66.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 7.7 g 炭水化物 57.8 g 食塩相当量 1.6 g				
	炊き込みおにぎり 米 30 g 五目詰めしの素 8.3 g 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 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	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				
	1 日 合 計	エネルギー 622 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 95.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 1.7 g			