

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10月05日(日)

			10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)		10月4日(土)	
			ごはん		★かみかみ献立★		ごはん		チャーハン	
昼食			米	60 g	○	0 g	米	60 g	ウインナー	1 本
			みそ汁		麦ごはん		かき玉スープ		玉葱	30 g
			わかめ	0.3 g	米	50 g	卵	1/4 ケ	コーン	5 g
			麴	1 g	押麦	10 g	玉葱	10 g	人参	10 g
			味噌	4.5 g	みそ汁		青葱	1 g	干しいだけ スライス	1 g
			水	135 g	きざみあげ	2 g	水	135 g	フイヨン	1.3 g
			いりこ	2.7 g	小松菜	20 g	片栗粉	1 g	コショウ	0.1 g
			昆布	0.7 g	味噌	4.5 g	中華だし	1.2 g	淡口醤油	1 g
			洋風卵焼き		水	135 g	塩	0 g	ごま油	1.8 g
			鶏肉	10 g	いりこ	2.7 g	コショウ	0.1 g	グリーンピース	3 g
おやつ			玉葱	16 g	昆布	0.7 g	八宝菜		米	60 g
			キャベツ	8 g	鶏肉の和風チーズ焼き		豚肉	30 g	中華スープ	
			人参	3 g	鶏肉	50 g	白菜	40 g	わかめ	0.3 g
			油	1 g	酒	2 g	チンゲン菜	20 g	玉葱	20 g
			卵	2/3 ケ	みりん	3 g	玉葱	40 g	水	135 g
			塩	0.3 g	濃口醤油	3 g	菊	10 g	中華だし	1.2 g
			コショウ	0.01 g	ミックスチーズ	5 g	木くらげ スライス	0.5 g	塩	0 g
			油	1 g	-----	-----	人参	5 g	ごま油	0.5 g
			ケチャップ	7 g	南瓜	30 g	油	1.4 g	もやし中華和え	
			ブロッコリー	20 g	マヨドレ	2 g	水	21 g	もやし	40 g
1日合計			れんこんの炒め煮		-----	-----	中華だし	1.05 g	ほうれん草	10 g
			れんこん	30 g	大豆と昆布の煮物		砂糖	0.7 g	人参	5 g
			きざみあげ	3 g	蒸し大豆	15 g	濃口醤油	4.2 g	酢	1.5 g
			人参	5 g	人参	5 g	コショウ	0.07 g	砂糖	0.5 g
			グリーンピース	3 g	きざみ昆布	0.3 g	片栗粉	1.4 g	濃口醤油	1 g
			油	1 g	だし汁	20 g	ジャーマンポテト		ごま油	0.3 g
			だし汁	15 g	砂糖	1 g	ポテト乱切り	50 g		
			砂糖	1.5 g	濃口醤油	2 g	油	3 g		
			濃口醤油	3 g			塩	0.1 g		
			みりん	1.5 g			ウインナー	1/4 本		
			エネルギー	387 kcal	たんぱく質	14.6 g	パセリ	0.1 g	エネルギー	339 kcal
			脂質	9.8 g	炭水化物	62.2 g			たんぱく質	8.7 g
			食塩相当量	1.8 g	エネルギー	416 kcal			脂質	9.4 g
					たんぱく質	19.1 g			炭水化物	57.7 g
					脂質	12.6 g			食塩相当量	2.0 g
					炭水化物	59.6 g				
					食塩相当量	1.8 g				
			鮭わかめおにぎり		あずきロール		塩昆布と枝豆のおにぎり		五穀のビスケット	
			米	30 g	あずきロール	1 ケ	米	30 g	五穀のビスケット	2 枚
			鮭フレーク	7 g	牛乳		塩昆布	1.7 g	ムーンライト	
			わかめ	0.2 g	牛乳	100 g	枝豆	8 g	ムーンライト	2 枚
			牛乳				牛乳		牛乳	
			牛乳	100 g			牛乳	100 g	牛乳	100 g
			エネルギー	182 kcal	エネルギー	145 kcal	エネルギー	177 kcal	エネルギー	185 kcal
			たんぱく質	6.7 g	たんぱく質	5.5 g	たんぱく質	6.4 g	たんぱく質	5.1 g
			脂質	5.2 g	脂質	6.6 g	脂質	4.7 g	脂質	9.5 g
			炭水化物	28.4 g	炭水化物	17.4 g	炭水化物	29.5 g	炭水化物	21.4 g
			食塩相当量	0.4 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.4 g	食塩相当量	0.3 g
			エネルギー	569 kcal	エネルギー	561 kcal	エネルギー	599 kcal	エネルギー	524 kcal
			たんぱく質	21.3 g	たんぱく質	24.6 g	たんぱく質	20.9 g	たんぱく質	13.8 g
			脂質	15.0 g	脂質	19.2 g	脂質	17.0 g	脂質	18.9 g
			炭水化物	90.6 g	炭水化物	77.0 g	炭水化物	96.3 g	炭水化物	79.1 g
			食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.0 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

2025年10月06日(月) ~ 2025年10月12日(日)

	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)
昼食	◆十五夜～旬の食材を食べよう ○ ごはん 0 g 米 60 g みそ汁 ちんげん菜 20 g えのき 5 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.72 g 鮭の塩焼き 鮭 1/2 切 塩 0.5 g 油 2 g ----- 人参 15 g だし汁 4 g 砂糖 0.5 g 濃口醤油 0.5 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 白菜 20 g わかめ 0.3 g 味噌 135 g 味増 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 鶏肉のごま唐揚げ 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 白ごま 0.5 g ----- キャベツ 30 g 濃口醤油 1 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 コンソメスープ ポテト乱切り 20 g 玉葱 10 g 水 135 g ブイヨン 1 g 塩 0.1 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 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 片栗粉 1 g 春雨サラダ 緑豆春雨 5 g コーン 8 g わかめ 0.3 g 人参 10 g マヨドレ 7 g 塩 0.1 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 厚揚げのそぼろ煮 絹厚揚げ 1 g 豚肉 10 g 大豆たんぱく 2 g 玉葱 15 g 人参 10 g 干しいたけ スライス 0.3 g 油 1 g 水 30 g 濃口醤油 4 g 砂糖 2 g 片栗粉 1.5 g グリーンピース 3 g おなか和え 蒸し鶏ほぐし 10 g キャベツ 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	ごはん 米 60 g かき玉スープ 卵 1/4 ケ 玉葱 15 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 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 ----- 枝豆塩味 15 g ----- 金平ごぼう ごぼう 18 g 人参 3 g 糸こんにゃく 8 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	
	エネルギー 367 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 8.1 g 炭水化物 59.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 57.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 66.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 8.2 g 炭水化物 59.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 58.3 g 食塩相当量 1.1 g	
	ひじきおにぎり 米 25 g 人参 5 g ひじき 1.2 g きざみあげ 2 g 砂糖 2 g 濃口醤油 2.5 g 酒 0.2 g だし汁 5 g 牛乳 牛乳 100 g エネルギー 167 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 4.7 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 0.5 g	フルーツポンチ バイン缶チビット 30 g みかん缶 15 g バナナ 1/10 本 牛乳 牛乳 100 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	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	いちごジャムケーキ 無塩バター 2 g 砂糖 1.5 g 牛乳 12 g ホットケーキミックス 20 g イチゴジャム 7 g 牛乳 牛乳 100 g エネルギー 172 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 6.8 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 0.3 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 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 534 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.8 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.3 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 84.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 86.5 g 食塩相当量 1.3 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10月13日(月) ~ 2025年10月19日(日)

	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)
昼食	麦ごはん 米 50 g 押麦 10 g 中華スープ 緑豆春雨 4 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 豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ 1 ケ ----- 人参 15 g だし汁 4 g 砂糖 0.5 g 濃口醤油 0.5 g ----- 切干大根煮 切干大根 3 g きざみ昆布 0.5 g 人参 5 g きざみあげ 2 g 油 1 g だし汁 30 g 砂糖 1 g 濃口醤油 3 g キヌサヤ 2 g	ごはん 米 60 g みそ汁 麩 2 g ポテト乱切り 20 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 納豆和え チンゲン菜 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	ごはん 米 60 g みそ汁 白菜 20 g 人参 5 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 味噌 4.5 g 魚の竜田揚げ さわら 1/2 切 濃口醤油 2.5 g みりん 2.5 g 片栗粉 5 g 油 4 g ----- ブロッコリー 20 g ----- もやしのごま和え もやし 20 g 小松菜 10 g 人参 6 g 砂糖 1 g 淡口醤油 1.5 g 白ごま 0.5 g	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 ----- キャベツ 30 g ゆかり 0.1 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 1/4 本 マヨドレ 7 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 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 さつま芋と豚肉の煮物 豚肉 35 g さつま芋 40 g 玉葱 30 g 人参 10 g だし汁 45 g 砂糖 2 g みりん 1 g 濃口醤油 4 g グリーンピース 3 g レモン和え ほうれん草 30 g 人参 5 g 濃口醤油 3 g 砂糖 1.5 g レモン汁 2 g ごま油 1 g	
	エネルギー 390 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.1 g 炭水化物 67.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 8.1 g 炭水化物 63.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 58.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 60.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 8.0 g 炭水化物 71.6 g 食塩相当量 1.8 g	
	おやつ	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	かしわおにぎり 米 25 g 昆布 0.5 g 鶏肉 6 g 人参 2.3 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	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	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	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 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 5.9 g 脂質 4.9 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 0.4 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	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 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 518 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 84.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 90.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 81.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.8 g 炭水化物 88.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 88.4 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10月20日(月) ~ 2025年10月26日(日)

	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
昼食	秋野菜カレー 米 60 g 鶏肉 20 g さつま芋 15 g れんこん 15 g 玉葱 30 g 人参 10 g しめじ 10 g 砂糖 1 g 油 1 g カレールー アレルゲンフリー 18 g カレー粉 0.2 g 水 110 g スパサラダ スバグティ 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 塩 0.1 g コショウ 0.1 g フルーツ みかん缶 40 g	ごはん 米 60 g みそ汁 ポテト乱切り 20 g 玉葱 10 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 枝豆入りすり身揚げ すり身 40 g 木綿豆腐 1/50 丁 玉葱 15 g 人参 5 g ごぼう 10 g 枝豆 5 g 砂糖 1 g 濃口醤油 1 g 卵 1/20 ケ 酒 0.5 g 小麦粉 2.5 g 油 7 g ----- ブロッコリー 20 g ----- 納豆和え 小松菜 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	ごはん 米 60 g 中華スープ 白菜 15 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 牛肉と春雨の炒め物 牛しゃぶ用 25 g 緑豆春雨 14 g 玉葱 20 g 人参 5 g ほうれん草 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 炒り高野豆腐 高野豆腐 1/4 ケ 玉葱 10 g 干しいたけ ホール 0.5 g 人参 5 g 油 1 g グリーンピース 3 g 水 5 g 砂糖 0.7 g みりん 1.8 g 濃口醤油 2.2 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 魚の塩焼き さば 1/2 切 塩 0.2 g ----- キャベツ 33 g かつおぶし 0.5 g 濃口醤油 1 g ----- 白和え ほうれん草 5 g さつま芋 15 g 人参 5 g 木綿豆腐 1/13 丁 すりごま 0.2 g 砂糖 1.8 g 味噌 2 g 濃口醤油 0.5 g	ごはん 米 60 g そうめん汁 そうめん 1/10 束 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 鶏肉のみそ焼 鶏肉 50 g ニンニク 0.1 g 酒 0.5 g 味噌 3 g 砂糖 1 g みりん 1.5 g ----- 枝豆塩味 15 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	ビビンバ丼 米 60 g 豚肉 40 g 砂糖 2.2 g 味噌 2.2 g 濃口醤油 3.2 g 水 15 g 人参 10 g ほうれん草 30 g すりごま 1.8 g 砂糖 0.5 g 濃口醤油 1 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 ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 30 g 人参 3 g すりごま 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 496 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 430 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 66.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 68.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 59.6 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.5 g 炭水化物 58.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 9.1 g 炭水化物 58.5 g 食塩相当量 1.9 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 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	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	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	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	梅おにぎり 米 36 g 梅干し 1/3 ケ 焼海苔 1/10 束 牛乳 牛乳 100 g 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	豆乳のウエハース 豆乳のウエハース 2 枚 アスパラ アスパラガススナック 3 本 牛乳 牛乳 100 g エネルギー 178 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 0.2 g
	エネルギー 659 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 19.2 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.7 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 96.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.1 g 炭水化物 90.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 91.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 77.0 g 食塩相当量 2.1 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10月27日(月) ~ 2025年10月31日(金)

	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	
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 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 塩こぶ和え オクラ 冷 35 g 人参 5 g 塩昆布 0.8 g ごま油 0.5 g エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 9.4 g 炭水化物 67.5 g 食塩相当量 1.7 g	麦ごはん 米 50 g 押麦 10 g みそ汁 小松菜 10 g 木綿豆腐 1/10 丁 味噌 4.5 g 水 135 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 ----- 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 納豆 15 g キャベツ 20 g コーン 3 g 濃口醤油 1 g エネルギー 410 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 62.6 g 食塩相当量 1.6 g	ごはん 米 60 g みそ汁 白菜 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 鶏肉の生姜焼き 鶏肉 50 g 濃口醤油 2 g 砂糖 0.3 g 酒 1 g 生姜 1 g 油 0.3 g ----- ポテト乱切り 20 g 塩 0.05 g コショウ 0.01 g パセリ 0.05 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 エネルギー 366 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 55.6 g 食塩相当量 1.5 g	ごはん 米 60 g みそ汁 えのき 15 g わかめ 0.3 g 青葱 2 g 味噌 4.5 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 豚肉の香味焼き 豚肉 50 g 玉葱 30 g 三色ピーマン 5 g 白ネギ 2 g ニンニク 0.03 g 濃口醤油 2 g 酒 1 g 油 0.5 g しらす和え キャベツ 20 g もやし 15 g 人参 3 g しらす 1.8 g 濃口醤油 1.2 g 砂糖 0.2 g エネルギー 358 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 54.4 g 食塩相当量 1.5 g	ゆかりごはん 米 60 g ゆかり 0.5 g パンプキンシチュー 鶏肉 20 g 南瓜 25 g ポテト乱切り 20 g 玉葱 30 g 人参 15 g 油 1 g シチュールー アレルゲンフリー 15 g 水 95 g グリーンピース 5 g 野菜サラダ ブロッコリー 30 g コーン 5 g 人参 3 g マヨドレ 7 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 g フルーツ ハインツチビット 40 g エネルギー 463 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 79.8 g 食塩相当量 1.5 g	
	いりこ菜めしおにぎり 米 30 g 菜めし いりこ 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 0.2 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	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	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	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 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 562 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 83.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 76.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 108.1 g 食塩相当量 1.9 g	
	1 日 合 計					