

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳未満児

2025年10月27日(月) ~ 2025年11月02日(日)

					11月1日(土)
朝 おやつ					牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
					中華丼 米 48 g 豚肉 16 g 白菜 32 g 玉葱 20 g 人参 4 g チンゲン菜 8 g 油 1.6 g 水 12 g 中華だし 0.64 g 砂糖 0.4 g 濃口醤油 2.4 g 塩 0.16 g コシヨー 0.08 g 片栗粉 0.8 g みそ汁 玉葱 16 g わかめ 0.24 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.58 g れんごんの炒め煮 れんごん 24 g きざみあげ 2.4 g 人参 4 g 油 0.8 g だし汁 12 g 砂糖 1.2 g 濃口醤油 2.4 g みりん 1.2 g エネルギー 294 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 6.2 g 炭水化物 51.2 g 食塩相当量 1.6 g
昼 食					ロールパン バターロール 0.8 ケ 牛乳 牛乳 80 g エネルギー 131 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 5.9 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 0.3 g
					エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 70.6 g 食塩相当量 2.0 g
おやつ					
1 日 合 計					

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳未満児

2025年11月03日(月) ~ 2025年11月09日(日)

	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)
朝 おやつ	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
	昼 食	きのこ塩ごぼ炒飯 ワインナー 0.4 本 しめじ 4 g 干しいたけ スライス 1.6 g えのき 3.2 g 油 1.6 g 卵 0.4 ケ 油 0.8 g 白ネギ 2 g 塩昆布 2.4 g 濃口醤油 1.6 g ごま油 1.6 g 米 48 g 青葱 0.8 g 中華スープ わかめ 0.24 g 人参 4 g 緑豆春雨 1.6 g 水 108 g 中華だし 0.96 g 塩 0 g コショウ 0.08 g 切干大根の中華サラダ 切干大根 2.8 g 人参 4 g ほうれん草 6.4 g シーチキン 4 g 酢 0.8 g 砂糖 0.96 g 濃口醤油 0.8 g ごま油 0.32 g フルーツ みかん缶 32 g エネルギー 313 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 9.1 g 炭水化物 50.8 g 食塩相当量 1.4 g	ごはん みそ汁 ポテト乱切り 12 g 玉葱 8 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 鶏肉の照焼 鶏肉 40 g 油 0.8 g 砂糖 0.8 g 濃口醤油 2 g みりん 2 g 酒 0.8 g キャベツ 24 g ゆかり 0.08 g 白菜の煮浸し 白菜 32 g 人参 4 g きざみあげ 1.6 g だし汁 24 g みりん 1.6 g 濃口醤油 2 g エネルギー 304 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 7.8 g 炭水化物 47.0 g 食塩相当量 1.3 g	ごはん みそ汁 小松菜 16 g 玉葱 12 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g すき焼き風煮 牛しゃぶ用 24 g 油 0.8 g 煎豆腐 0.08 丁 玉葱 9.6 g 白菜 20 g 人参 6.4 g 糸こんにゃく 8 g しめじ 4 g みりん 0.8 g 酒 2.4 g 砂糖 2 g 濃口醤油 4 g 酢の物 もやし 28 g わかめ 0.24 g コーン 4 g 砂糖 1.6 g 酢 1.6 g 濃口醤油 0.8 g 塩 0.08 g エネルギー 305 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 7.3 g 炭水化物 48.8 g 食塩相当量 1.5 g	麦ごはん 米 40 g 押麦 8 g みそ汁 キャベツ 16 g 麩 0.8 g 青葱 1.6 g 味噌 3.6 g 水 108 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 魚のもみじ焼き さわら 0.4 切 塩 0.16 g 酒 0.8 g マヨドレ 4.8 g 人参 4 g しめじ 1.6 g パセリ 0.08 g ブロッコリー 16 g 納豆和え おくら 冷 16 g コーン 4 g 納豆 12 g かつおぶし 0.48 g 濃口醤油 1.6 g エネルギー 304 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.1 g 炭水化物 45.1 g 食塩相当量 1.2 g	ごはん すまし汁 玉葱 16 g わかめ 0.16 g 水 108 g かつおぶし 0.72 g 昆布 0.56 g 濃口醤油 2.16 g 塩 0.4 g 豚肉のみそ炒め 豚肉 24 g ちんげん菜 24 g 人参 6.4 g 玉葱 32 g インゲン 8 g 味噌 1.92 g 砂糖 0.48 g みりん 1.6 g 濃口醤油 1.68 g 油 0.24 g じゃが芋の煮物 ポテト乱切り 32 g 人参 4 g 油 0.8 g 砂糖 1.2 g 濃口醤油 2 g だし汁 32 g グリーンピース 1.6 g エネルギー 290 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 5.1 g 炭水化物 53.0 g 食塩相当量 1.5 g
おやつ		ホットケーキミックス 16 g 牛乳 6.8 g 卵 0.11 ケ 砂糖 2.4 g 水 1.6 g 牛乳 80 g エネルギー 128 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 4.4 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 0.3 g	ピラフ風おにぎり 米 24 g コーン 6.4 g 人参 6.4 g シーチキン 4 g フイヨン 0.4 g バター 0.24 g 牛乳 80 g エネルギー 145 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 3.5 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 0.4 g	フルーツポンチ バイン缶ピット 24 g みかん缶 12 g バナナ 0.08 本 牛乳 80 g エネルギー 81 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 3.0 g 炭水化物 11.9 g 食塩相当量 0.1 g	ゆかりおにぎり 米 24 g ゆかり 0.24 g 牛乳 80 g エネルギー 131 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 3.2 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 0.2 g	マリー マリー 1.6 枚 ウエハース 1.6 枚 牛乳 80 g エネルギー 108 kcal たんぱく質 3.4 g 脂質 5.1 g 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 0.2 g
	1 日 合 計	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.5 g 炭水化物 73.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 64.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 71.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 70.0 g 食塩相当量 1.8 g

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳未満児

2025年11月10日(月) ~ 2025年11月16日(日)

	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
朝 おやつ	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
	カレーライス 米 40 g 押麦 8 g ----- 豚肉 16 g ポテト乱切り 24 g 人参 8 g 玉葱 32 g 油 0.8 g 砂糖 0.8 g カレールー アレルゲンフリー 14.4 g 水 88 g ごぼうサラダ ごぼう 20 g 枝豆 4 g ウィンナー 0.2 本 白ごま 0.8 g 濃口醤油 0.8 g マヨドレ 5.6 g フルーツ パン缶チビット 32 g	ごはん 米 48 g みそ汁 ほうれん草 16 g 玉葱 8 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 魚の照焼 さば 0.4 切 濃口醤油 1.6 g みりん 1.6 g ----- 人参 12 g だし汁 3.2 g 砂糖 0.4 g 濃口醤油 0.4 g ----- ひじきの炒め煮 ひじき 2 g 油 1.2 g 人参 4 g きざみあげ 1.2 g グリーンピース 2.4 g 濃口醤油 1.6 g 砂糖 1.04 g	ごはん 米 48 g すまし汁 玉葱 16 g わかめ 0.16 g 水 108 g かつおぶし 0.72 g 昆布 0.56 g 淡口醤油 2.16 g 塩 0.4 g 干草焼 卵 0.54 ケ 鶏肉 8 g 干しいたけ スライス 0.24 g 玉葱 16 g 人参 2.4 g 枝豆 4 g 油 0.8 g 淡口醤油 1.44 g みりん 0.8 g 砂糖 0.8 g ----- ブロックリー 16 g 大根のみそ煮込み 大根 24 g 人参 4 g ちくわ 0.2 本 生姜 0.08 g インゲン 2.4 g 油 0.8 g だし汁 24 g 味噌 2.4 g 砂糖 1.6 g 濃口醤油 0.8 g みりん 1.2 g	ごはん 米 48 g みそ汁 木綿豆腐 0.03 丁 チンゲン菜 8 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 鶏肉の唐揚げ 鶏肉 40 g 生姜 0.08 g ニンニク 0.08 g 酒 2.8 g 濃口醤油 0.8 g 塩 0.24 g 天ぷら粉 2.96 g 油 3.2 g ----- キャベツ 26.4 g 濃口醤油 0.4 g ----- 納豆和え もやし 16 g 人参 2.4 g 大豆 0.01 ケ かつおぶし 0.48 g 濃口醤油 1.6 g	ごはん 米 48 g みそ汁 きざみあげ 1.6 g わかめ 0.24 g 味噌 3.6 g 水 108 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 魚のきのこあんかけ さわら 0.4 切 酒 0.8 g 濃口醤油 0.4 g 油 0.8 g だし汁 12 g みりん 1.6 g 濃口醤油 2.4 g しめじ 6.4 g えのき 6.4 g 玉葱 8 g 人参 2.4 g 片栗粉 0.8 g キヌサヤ 4 g 大豆の五目煮 鶏肉 12 g 大豆水煮 12 g 人参 5.6 g ごぼう 4 g だし汁 16 g 濃口醤油 2 g 酒 0.4 g 砂糖 0.96 g 枝豆 8 g	豚丼 豚肉 24 g 糸こんにゃく 16 g キャベツ 24 g 玉葱 24 g 人参 8 g だし汁 21.6 g 濃口醤油 2.48 g みりん 1.44 g グリーンピース 2.4 g 米 48 g みそ汁 玉葱 16 g きざみあげ 1.6 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g おかか和え おくら 冷 32 g 人参 4.32 g 白ごま 0.4 g かつおぶし 0.4 g 濃口醤油 1.36 g
昼 食	エネルギー 399 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 63.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 314 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.9 g 炭水化物 44.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 297 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 6.5 g 炭水化物 49.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 319 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.3 g 炭水化物 43.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 320 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 46.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 5.0 g 炭水化物 48.1 g 食塩相当量 1.2 g
	梅おにぎり 米 28.8 g 梅干し 0.26 ケ 焼海苔 0.08 束 牛乳 牛乳 80 g	マーマレードケーキ バター 1.6 g 砂糖 1.2 g 卵 0.1 ケ 牛乳 8 g マーマレード 5.6 g ホットケーキミックス 16 g 牛乳 80 g	わかめおにぎり 米 24 g 炊き込みわかめ 0.24 g 牛乳 80 g	ごまロールパン ごまロールパン 0.8 ケ 牛乳 80 g	こんにゃくおにぎり 米 20 g 糸こんにゃく 12 g きざみあげ 1.2 g みりん 0.8 g 濃口醤油 0.8 g かつおぶし 0.4 g 黒ごま 0.4 g 牛乳 80 g	源氏パイ 源氏パイ 1.6 枚 カルシウムせんべい カルシウムせんべい 1.6 枚 牛乳 80 g
お やつ	エネルギー 149 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 3.3 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 145 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 131 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 3.2 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 114 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 5.1 g 炭水化物 13.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 129 kcal たんぱく質 4.6 g 脂質 3.8 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 3.8 g 脂質 8.2 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 0.4 g
	エネルギー 597 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 19.7 g 炭水化物 93.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.6 g 炭水化物 67.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 75.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 60.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.2 g 炭水化物 70.9 g 食塩相当量 1.7 g
1 日 合 計						

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳未満児

2025年11月17日(月) ~ 2025年11月23日(日)

	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)
朝 おやつ	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
	ごはん 48 g 中華スープ わかめ 0.24 g コーン 6.4 g 水 108 g 中華だし 0.96 g 塩 0.08 g コシヨー 0.08 g 豚肉のソテー 豚肉 24 g 酒 0.8 g 濃口醤油 0.8 g 生姜 0.8 g 油 1.6 g 三色ピーマン 12 g 人参 16 g 玉葱 24 g 油 1.2 g 濃口醤油 2.4 g 酒 1.6 g みりん 1.6 g 塩 0.32 g 片栗粉 1.6 g 水 3.2 g 春雨の中巻和え 緑豆春雨 3.2 g 蒸し鶏ほぐし 4 g 人参 6.4 g コーン 2.4 g 砂糖 0.88 g 酢 2.64 g 濃口醤油 0.32 g ごま油 0.56 g エネルギー 306 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 7.7 g 炭水化物 50.6 g 食塩相当量 1.2 g	ごはん 48 g みそ汁 木綿豆腐 0.04 丁 きざみあげ 1.6 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 魚の和風チーズ焼き さわら 0.4 切 酒 1.6 g みりん 1.6 g 濃口醤油 1.6 g ミックスチーズ 4 g ----- ポテト乱切り 16 g 塩 0.04 g コシヨー 0.01 g パセリ 0.04 g ----- 人参しりしり 人参 16 g シーチキン 4 g 玉葱 20 g だし汁 4 g 淡口醤油 1.2 g エネルギー 296 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 6.3 g 炭水化物 45.9 g 食塩相当量 1.2 g	★かみかみ献立★ 麦ごはん 0 g 米 40 g 押麦 8 g みそ汁 切干大根 1.6 g 玉葱 8 g ちんげん菜 8 g 味噌 3.6 g 水 108 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 厚揚げと鶏肉の煮物 絹揚げ 0.8 枚 鶏肉 16 g れんこん 16 g ごぼう 12 g さといも 16 g 人参 4 g 濃口醤油 3.6 g 砂糖 2 g みりん 2.4 g だし汁 36 g キヌサヤ 4 g 納豆和え 納豆 12 g キャベツ 16 g コーン 4 g かつおぶし 0.48 g 濃口醤油 1.04 g エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 6.9 g 炭水化物 55.8 g 食塩相当量 1.3 g	ハヤシライス 米 40 g 押麦 8 g 牛しゃぶ用 20 g ポテト乱切り 16 g 玉葱 32 g 人参 12 g 油 0.8 g ハヤシフレーク アレルゲンフリー 12 g 水 64 g グリーンピース 4 g スパサラダ スパゲティ 8 g シーチキン 4 g ミックスベジタブル 4 g マヨドレ 5.6 g 塩 0.08 g コシヨー 0.08 g フルーツ バナナ 0.26 本 エネルギー 389 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 62.2 g 食塩相当量 1.5 g	◆和食の日～だしを味わおう～◆ さつま芋ごはん 米 48 g 昆布 0.56 g 塩 0.56 g 酒 0.24 g さつま芋 16 g 黒ごま 0.4 g 汁物>けんちん汁 木綿豆腐 0.02 丁 大根 8 g ごぼう 4 g 人参 2.4 g 糸こんにゃく 4 g きざみあげ 1.6 g 白葱 0.8 g ごま油 0.8 g 水 108 g かつおぶし 2.16 g 昆布 0.56 g 淡口醤油 3.2 g 塩 0.16 g 魚の塩焼き 鮭 0.4 切 塩 0.16 g ----- ブロックリー 16 g ----- ほうれん草のごま和え ほうれん草 24 g 人参 4 g 砂糖 0.32 g 濃口醤油 2 g 白ごま 0.4 g エネルギー 294 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 7.0 g 炭水化物 46.6 g 食塩相当量 2.1 g	鶏と野菜の照焼丼 鶏肉 24 g キャベツ 16 g 玉葱 8 g 人参 6.4 g 油 0.8 g 生姜 0.08 g 水 4 g 濃口醤油 2.4 g みりん 2.4 g 砂糖 0.64 g 塩 0.08 g 片栗粉 0.64 g キヌサヤ 2.4 g ----- 米 48 g みそ汁 わかめ 0.24 g 玉葱 16 g 味噌 3.6 g 水 108 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g かぼちゃサラダ 南瓜 32 g 人参 4 g 枝豆 4 g マヨドレ 5.6 g 塩 0.08 g コシヨー 0.08 g エネルギー 317 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 51.9 g 食塩相当量 1.3 g
食 食	ごはん 48 g 中華スープ わかめ 0.24 g コーン 6.4 g 水 108 g 中華だし 0.96 g 塩 0.08 g コシヨー 0.08 g 豚肉のソテー 豚肉 24 g 酒 0.8 g 濃口醤油 0.8 g 生姜 0.8 g 油 1.6 g 三色ピーマン 12 g 人参 16 g 玉葱 24 g 油 1.2 g 濃口醤油 2.4 g 酒 1.6 g みりん 1.6 g 塩 0.32 g 片栗粉 1.6 g 水 3.2 g 春雨の中巻和え 緑豆春雨 3.2 g 蒸し鶏ほぐし 4 g 人参 6.4 g コーン 2.4 g 砂糖 0.88 g 酢 2.64 g 濃口醤油 0.32 g ごま油 0.56 g エネルギー 306 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 7.7 g 炭水化物 50.6 g 食塩相当量 1.2 g	ごはん 48 g みそ汁 木綿豆腐 0.04 丁 きざみあげ 1.6 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 魚の和風チーズ焼き さわら 0.4 切 酒 1.6 g みりん 1.6 g 濃口醤油 1.6 g ミックスチーズ 4 g ----- ポテト乱切り 16 g 塩 0.04 g コシヨー 0.01 g パセリ 0.04 g ----- 人参しりしり 人参 16 g シーチキン 4 g 玉葱 20 g だし汁 4 g 淡口醤油 1.2 g エネルギー 296 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 6.3 g 炭水化物 45.9 g 食塩相当量 1.2 g	★かみかみ献立★ 麦ごはん 0 g 米 40 g 押麦 8 g みそ汁 切干大根 1.6 g 玉葱 8 g ちんげん菜 8 g 味噌 3.6 g 水 108 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 厚揚げと鶏肉の煮物 絹揚げ 0.8 枚 鶏肉 16 g れんこん 16 g ごぼう 12 g さといも 16 g 人参 4 g 濃口醤油 3.6 g 砂糖 2 g みりん 2.4 g だし汁 36 g キヌサヤ 4 g 納豆和え 納豆 12 g キャベツ 16 g コーン 4 g かつおぶし 0.48 g 濃口醤油 1.04 g エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 6.9 g 炭水化物 55.8 g 食塩相当量 1.3 g	ハヤシライス 米 40 g 押麦 8 g 牛しゃぶ用 20 g ポテト乱切り 16 g 玉葱 32 g 人参 12 g 油 0.8 g ハヤシフレーク アレルゲンフリー 12 g 水 64 g グリーンピース 4 g スパサラダ スパゲティ 8 g シーチキン 4 g ミックスベジタブル 4 g マヨドレ 5.6 g 塩 0.08 g コシヨー 0.08 g フルーツ バナナ 0.26 本 エネルギー 389 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 62.2 g 食塩相当量 1.5 g	◆和食の日～だしを味わおう～◆ さつま芋ごはん 米 48 g 昆布 0.56 g 塩 0.56 g 酒 0.24 g さつま芋 16 g 黒ごま 0.4 g 汁物>けんちん汁 木綿豆腐 0.02 丁 大根 8 g ごぼう 4 g 人参 2.4 g 糸こんにゃく 4 g きざみあげ 1.6 g 白葱 0.8 g ごま油 0.8 g 水 108 g かつおぶし 2.16 g 昆布 0.56 g 淡口醤油 3.2 g 塩 0.16 g 魚の塩焼き 鮭 0.4 切 塩 0.16 g ----- ブロックリー 16 g ----- ほうれん草のごま和え ほうれん草 24 g 人参 4 g 砂糖 0.32 g 濃口醤油 2 g 白ごま 0.4 g エネルギー 294 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 7.0 g 炭水化物 46.6 g 食塩相当量 2.1 g	鶏と野菜の照焼丼 鶏肉 24 g キャベツ 16 g 玉葱 8 g 人参 6.4 g 油 0.8 g 生姜 0.08 g 水 4 g 濃口醤油 2.4 g みりん 2.4 g 砂糖 0.64 g 塩 0.08 g 片栗粉 0.64 g キヌサヤ 2.4 g ----- 米 48 g みそ汁 わかめ 0.24 g 玉葱 16 g 味噌 3.6 g 水 108 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g かぼちゃサラダ 南瓜 32 g 人参 4 g 枝豆 4 g マヨドレ 5.6 g 塩 0.08 g コシヨー 0.08 g エネルギー 317 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 51.9 g 食塩相当量 1.3 g
	お やつ	餅と枝豆のおにぎり 米 24 g 鮭フレーク 4 g 枝豆 4 g 牛乳 80 g エネルギー 147 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 4.1 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 0.3 g	お麩のココアラスク 麩 4.8 g バター 4 g グラニュー糖 2.4 g ココア 0.4 g 牛乳 80 g エネルギー 105 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 6.4 g 炭水化物 9.1 g 食塩相当量 0.2 g	炊き込みおにぎり 米 24 g 五目釜めしの素 6.64 g 牛乳 80 g エネルギー 138 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 3.7 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 0.4 g	ジャムサンド 食パン 0.8 枚 イチゴジャム 6.4 g 牛乳 80 g エネルギー 157 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 4.6 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 0.6 g	ごまのりおにぎり 米 24 g 塩 0.16 g 白ごま 0.4 g 焔海苔 0.08 束 牛乳 80 g エネルギー 134 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 3.4 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 0.3 g
1 日 合 計		エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 77.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 58.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 82.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 90.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 2.5 g

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳未満児

2025年11月24日(月) ~ 2025年11月30日(日)

	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)
朝 おやつ	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g	牛乳 牛乳 80 g エネルギー 49 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
	昼 食	五目チャーハン 鶏肉 6 g 玉葱 24 g 人参 8 g 卵 0.4 g グリーンピース 2.4 g パイヨン 0.8 g 塩 0.24 g コショウ 0.08 g 淡口醤油 1.6 g ごま油 1.44 g 米 48 g 中華スープ わかめ 0.24 g 緑豆春雨 1.6 g 水 108 g 中華だし 0.96 g 塩 0.08 g コショウ 0.08 g しゅうまい シューマイ 1.6 g キャベツのナムル キャベツ 24 g ほうれん草 4 g 人参 2.4 g ごま油 0.16 g 淡口醤油 0.48 g 濃口醤油 0.48 g 砂糖 0.4 g すりごま 0.16 g	ごはん 米 48 g そうめん汁 そうめん 0.08 束 わかめ 0.24 g 白葱 1.6 g 水 108 g かつおぶし 0.72 g 昆布 0.56 g 淡口醤油 2 g 塩 0.16 g 魚のみそ煮 さば 0.4 切 味噌 3.2 g 砂糖 1.2 g 酒 0.8 g 濃口醤油 0.4 g みりん 0.8 g 生姜 0.8 g だし汁 24 g ----- 人参 16 g ----- 高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 0.1 g 人参 2.4 g 玉葱 8 g 油 0.8 g だし汁 16 g 濃口醤油 1.6 g 砂糖 0.8 g 卵 0.26 g グリーンピース 2.4 g	麦ごはん 米 40 g 押麦 8 g みそ汁 大根 16 g きざみあげ 1.6 g 水 108 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 味噌 3.6 g チキンカツ 鶏肉 40 g 塩 0.24 g 天ぷら粉 5.6 g パン粉 4 g 油 4 g ----- ケチャップ 3.2 g ----- キャベツ 26.4 g 塩 0.08 g ----- 納豆和え チンゲン菜 16 g 人参 2.4 g 納豆 0.01 g かつおぶし 0.48 g 濃口醤油 1.6 g	ごはん 米 48 g みそ汁 ほうれん草 16 g えのき 4 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 麻婆豆腐 豚肉 16 g 大豆たんぱく 2.4 g 木綿豆腐 0.1 g 玉葱 32 g 人参 6.4 g 干しいたけ スライス 0.24 g 生姜 0.08 g ニンニク 0.08 g 油 0.8 g 赤だし味噌 3.2 g 濃口醤油 1.6 g 砂糖 0.8 g ケチャップ 2.8 g 中華だし 0.64 g 水 8 g 片栗粉 0.8 g 水 0.8 g グリーンピース 2.4 g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 24 g 人参 2.4 g すりごま 0.4 g かつおぶし 0.4 g 砂糖 0.32 g 濃口醤油 1.6 g	ごはん 米 48 g みそ汁 わかめ 0.24 g きざみあげ 1.6 g 水 108 g 味噌 3.6 g いりこ 2.16 g 昆布 0.56 g 豚肉の焼肉炒め 豚肉 24 g 生姜 0.08 g 玉葱 24 g ちんげん菜 16 g もやし 24 g 人参 4 g 油 0.72 g みりん 0.43 g 砂糖 1.44 g 酒 0.72 g 濃口醤油 4 g しらす和え オクラ 冷 24 g コーン 4.32 g しらす 1.44 g かつおぶし 0.4 g 濃口醤油 0.96 g 砂糖 0.16 g
エネルギー 298 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 7.4 g 炭水化物 49.4 g 食塩相当量 2.1 g		エネルギー 338 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.0 g 炭水化物 47.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 346 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.5 g 炭水化物 48.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 306 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 6.5 g 炭水化物 49.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 5.6 g 炭水化物 46.6 g 食塩相当量 1.4 g	
お やつ	マカロニのあべかわ ツイストマカロニ 8 g きな粉 3.2 g 砂糖 2.8 g 塩 0.04 g 牛乳 牛乳 80 g エネルギー 102 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 3.9 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 0.1 g	いりこ薬めしおにぎり 米 24 g 菜めし いりこ 0.24 g 牛乳 牛乳 80 g エネルギー 132 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 3.2 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 0.2 g	あずきロール あずきロール 0.8 g 牛乳 牛乳 80 g エネルギー 116 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 5.2 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 0.1 g	のり巻きおにぎり 米 24 g 塩 0.16 g 焼海苔 0.08 束 牛乳 牛乳 80 g エネルギー 132 kcal たんぱく質 4.2 g 脂質 3.2 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 0.3 g	五穀のビスケット 五穀のビスケット 1.6 枚 ムーンライト ムーンライト 1.6 枚 牛乳 牛乳 80 g エネルギー 148 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 7.5 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 0.3 g	
	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 66.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.7 g 炭水化物 66.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 67.5 g 食塩相当量 1.8 g	
1 日 合 計	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 66.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.7 g 炭水化物 66.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 67.5 g 食塩相当量 1.8 g	