

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2025年12月01日(月) ~ 2025年12月07日(日)

	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)
昼食	三色丼 鶏肉 40 g 砂糖 2 g 酒 2 g 濃口醤油 3.8 g 水 5 g 卵 1/2 個 砂糖 0.3 g 塩 0.2 g 油 1 g ほうれん草 30 g 濃口醤油 1 g 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 切干大根のマヨ和え 切干大根 3.5 g 人参 5 g 枝豆 5 g ウインナー 0.25 本 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	ゆかりごはん 米 60 g ゆかり 0.5 g コンソメスープ 玉葱 20 g 人参 5 g 水 135 g フイヨン 1 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 g マカロニグラタン 鶏肉 20 g 玉葱 13 g バター 1 g 塩 0.2 g 小麦粉 1 g ホワイトソース 50 g 牛乳 30 g ツイストマカロニ 14 g ブロッコリー 10 g コーン 5 g ミックスチーズ 5 g パセリ 0.1 g キャベツのマリネ キャベツ 30 g きゅうり 5 g 人参 5 g 酢 3 g 砂糖 1.2 g 油 1.5 g 塩 0.1 g	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 コショウ 0.1 g ポークチャブチエ 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 中華だし 0.5 g 砂糖 2.1 g 水 10 g 油 1.4 g ごま油 0.4 g 小松菜のツナ和え 小松菜 30 g 人参 10 g シーチキン 5 g 濃口醤油 1 g 砂糖 0.3 g	★かみかみ献立★ ○ 麦ごはん 0 g 米 50 g 押麦 10 g 高野豆腐のみそ汁 高野豆腐 1/10 個 大根 15 g 青葱 2 g 味噌 4.5 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 鯉のパン粉焼 アジ 1/2 切 酒 0.5 g 淡口醤油 0.7 g 砂糖 0.4 g パン粉 4 g パセリ 0.3 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 納豆和え もやし 20 g 人参 3 g 納豆 15 g かつおぶし 0.58 g 濃口醤油 2 g	ごはん 米 60 g みそ汁 白菜 15 g 玉葱 10 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 鶏肉の南部焼 鶏肉 50 g 生姜 0.1 g 酒 1 g みりん 2.5 g 濃口醤油 2.6 g 白ごま 0.5 g ブロッコリー 20 g 人参しりしり 人参 20 g シーチキン 5 g 玉葱 25 g 油 1 g だし汁 5 g 淡口醤油 1.5 g	ごはん 米 60 g みそ汁 麩 1 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 肉豆腐 豚肉 30 g 油 1 g 木綿豆腐 1/8 丁 人参 15 g 玉葱 40 g だし汁 50 g 濃口醤油 4 g 砂糖 1.5 g 酒 1.5 g 小葱 1.5 g ビーフソンのソテー ビーフソ 7 g 玉葱 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 470 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 63.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 351 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 6.1 g 炭水化物 65.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 367 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 7.8 g 炭水化物 56.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 56.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.0 g 炭水化物 64.1 g 食塩相当量 1.6 g
	ちんすこう 小麦粉 20 g 砂糖 6 g 油 5 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	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	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 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	マリー マリー 2 枚 豆乳のウエハース 豆乳のウエハース 2 枚 牛乳 牛乳 100 g
	エネルギー 198 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 0.1 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 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 105 kcal たんぱく質 3.4 g 脂質 3.9 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 0.1 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 188 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 9.9 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 0.2 g
	エネルギー 668 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 25.0 g 炭水化物 89.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.0 g 炭水化物 94.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 84.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 85.5 g 食塩相当量 1.8 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12月08日(月) ~ 2025年12月14日(日)

	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)
昼食	ごはん 米 60 g みそ汁 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 魚の中華焼 さわら 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 キャベツ 30 g ゆかり 0.2 g 塩こぶ和え おくら 冷 35 g 人参 5 g 塩昆布 0.8 g ごま油 0.5 g エネルギー 335 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 7.2 g 炭水化物 54.9 g 食塩相当量 1.3 g	麦ごはん 米 50 g 押麦 10 g みそ汁 玉葱 15 g ごぼう 10 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 鶏肉の唐揚げみぞれかけ 鶏肉 50 g 酒 1.5 g 片栗粉 4 g 油 5 g だし汁 15 g 大根 15 g 濃口醤油 2.5 g みりん 1 g 砂糖 1 g 酒 1 g 小ネギ 1 g 納豆和え 小松菜 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 436 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.8 g 炭水化物 59.7 g 食塩相当量 1.5 g	ごはん 米 60 g かき玉汁 卵 1/4 ケ 玉葱 15 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 豚肉の味噌炒め 豚肉 40 g キャベツ 30 g 枝豆 5 g 玉葱 15 g 人参 10 g 味噌 3 g 砂糖 2 g 濃口醤油 0.6 g 油 0.2 g 春雨の酢の物 緑豆春雨 4 g 人参 5 g わかめ 0.5 g 砂糖 2 g 酢 4 g 濃口醤油 2 g エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 61.6 g 食塩相当量 1.5 g	ごはん 米 60 g みそ汁 小松菜 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 おでん風煮 鶏肉 40 g さつま揚げ 1/6 ケ 絹厚揚げ 1/2 ケ 大根 50 g 人参 8 g 糸こんにゃく 5 g きざみ昆布 0.2 g だし汁 45 g 濃口醤油 4 g みりん 4 g 塩 0.4 g フルーツ バイン缶チビット 40 g エネルギー 390 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 65.0 g 食塩相当量 2.0 g	ごはん 米 60 g みそ汁 キャベツ 20 g わかめ 0.3 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.72 g 魚の梅煮 さば 1/2 切 梅干 糟抜き 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 白和え 木綿豆腐 1/13 丁 ほうれん草 20 g 人参 5 g ひじき 0.5 g だし汁 5 g 白ごま 0.2 g 砂糖 1.8 g 濃口醤油 0.5 g エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 13.5 g 炭水化物 62.8 g 食塩相当量 1.8 g	
	お麩のレモンラスク 麩 6 g グラニュー糖 4 g バター 6.5 g レモン汁 0.6 g 牛乳 牛乳 100 g エネルギー 144 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 9.3 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 0.2 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 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	ピピンパおにぎり 米 25 g 国産鶏豚ハンバーグ 1/12 ケ ほうれん草 5 g 人参 3 g 白ごま 0.5 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 179 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 5.9 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 0.4 g	ホットケーキ ホットケーキミックス 20 g 卵 1/10 ケ 牛乳 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	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	
	1日合計 エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 67.2 g 食塩相当量 1.5 g	1日合計 エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.8 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 1.6 g	1日合計 エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 88.6 g 食塩相当量 1.9 g	1日合計 エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 85.4 g 食塩相当量 2.3 g	1日合計 エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 92.3 g 食塩相当量 2.2 g	

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2025年12月15日(月) ~ 2025年12月21日(日)

	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)
昼食	ごはん 米 60 g みそ汁 玉葱 10 g 人参 5 g 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 ハンバーグ 国産鶏胸肉ハンバーグ 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 ブロッコリー 20 g 白菜サラダ 白菜 40 g 人参 8 g コーン 5 g ごま油 1 g 酢 1.5 g だし汁 2 g 濃口醤油 2 g 砂糖 0.8 g ごま油 0.5 g エネルギー 408 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.0 g 炭水化物 64.3 g 食塩相当量 1.6 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 魚の竜田揚げ ホキ 1/2 切 濃口醤油 2.5 g みりん 2.5 g 片栗粉 5 g 油 4 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 もやしのごま炒め もやし 30 g 人参 10 g ビーマン 5 g 淡口醤油 1 g 塩 0.1 g コショウ 0.05 g ごま油 1.2 g 白ごま 1 g エネルギー 371 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 60.2 g 食塩相当量 1.7 g	ごはん 米 60 g みそ汁 小松菜 2 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 おくら 冷 20 g コーン 5 g 納豆 15 g 濃口醤油 2 g エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 60.6 g 食塩相当量 1.6 g	根菜カレーライス 米 50 g 押麦 10 g ----- 鶏肉 20 g ポテト乱切り 15 g さつまい 10 g れんこん 8 g 玉葱 20 g 人参 10 g 油 1 g 水 110 g 砂糖 1 g カレールー アレルゲンフリー 18 g カレー粉 0.2 g レモンサラダ キャベツ 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 455 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 1.8 g	ごはん 米 60 g みそ汁 白菜 15 g 人参 10 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 ----- ブロッコリー 10 g カリフラワー 10 g 炒り高野豆腐 高野豆腐 1/4 ケ 玉葱 20 g 人参 5 g 油 0.8 g 枝豆 3 g 水 3 g 砂糖 0.7 g みりん 1.8 g 濃口醤油 2.2 g エネルギー 392 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 56.4 g 食塩相当量 1.6 g	ごはん 米 60 g すまし汁 ほうれん草 20 g かまぼこ 1 枚 水 135 g かつおぶし 0.9 g いりこ 0.7 g 淡口醤油 2.7 g 塩 0.5 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 20 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 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 コショウ 0.1 g エネルギー 428 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 70.5 g 食塩相当量 2.0 g
	フルーツポンチ みかん缶 20 g バイン缶チビット 30 g 牛乳 100 g エネルギー 97 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 3.8 g 炭水化物 14.0 g 食塩相当量 0.1 g	かぼちゃ蒸しパン ホットケーキミックス 20 g 南瓜 10 g 牛乳 15 g 牛乳 100 g エネルギー 149 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 5.2 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 0.3 g	いりこ菜めしおにぎり 米 30 g 菜めし いりこ 1 g 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	シュガートースト 食パン 1/2 枚 バター 2 g グラニュー糖 2 g 牛乳 100 g エネルギー 164 kcal たんぱく質 6.2 g 脂質 6.7 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 0.5 g	のり巻きおにぎり 米 30 g 塩 0.2 g 焼海苔 1/10 束 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	豆腐ブレッド 豆腐ブレッド 1 ケ 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 505 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 78.3 g 食塩相当量 1.7 g	1日合計 エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 82.5 g 食塩相当量 2.0 g	1日合計 エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 89.0 g 食塩相当量 2.1 g	1日合計 エネルギー 619 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 19.7 g 炭水化物 98.7 g 食塩相当量 2.3 g	1日合計 エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 84.5 g 食塩相当量 1.9 g	1日合計 エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 87.3 g 食塩相当量 2.1 g

	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	
昼食	◆冬至◆ (12月21日)	ごはん 米 0 g かき玉汁 卵 60 g 玉葱 1/4 ケ 水 20 g わかめ 0.2 g 水 135 g かつおぶし 0.9 g 昆布 0.7 g 塩口醤油 2.7 g 塩 0.5 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 ----- ほうれん草 20 g 砂糖 0.2 g 濃口醤油 1 g 白ごま 0.3 g ----- 南瓜の煮物 南瓜 40 g 人参 5 g だし汁 25 g 砂糖 2.5 g 濃口醤油 2.7 g	ごはん 米 60 g かき玉汁 卵 1/4 ケ 玉葱 20 g 水 135 g かつおぶし 0.9 g 昆布 0.7 g 塩口醤油 2.5 g 塩 0.2 g 鶏肉の韓国風照焼き 鶏肉 50 g 塩 0.1 g ニンニク 0.1 g 酒 2.5 g ケチャップ 4 g 濃口醤油 2.5 g みりん 2.5 g 味噌 1.3 g 砂糖 0.9 g 油 1 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 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	★クリスマス★ ○ カレーピラフ ウィンナー 1 本 玉葱 30 g コーン 8 g 人参 5 g フィヨン 1.3 g 塩 0.2 g 濃口醤油 1 g カレー粉 0.2 g 油 1.8 g ----- 米 55 g ポトフ ポテト乱切り 25 g 玉葱 20 g 人参 5 g 水 135 g フィヨン 1 g 塩 0.1 g コシヨー 0.1 g エビフライ エビフライ 1 ケ 油 3 g 野菜サラダ キャベツ 35 g きゅうり 5 g マヨドレ 7 g 塩 0.1 g コシヨー 0.1 g 飾り人参(星) 2 枚	ごはん 米 50 g みそ汁 ちんげん菜 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 魚の磯辺焼き ホキ 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 ----- キャベツ 30 g 濃口醤油 0.5 g ----- ひじきの炒め煮 ひじき 2.5 g 油 1.5 g 人参 5 g きざみあげ 1.5 g グリーンピース 3 g 濃口醤油 2 g 砂糖 1.29 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 牛肉と里芋の旨煮 牛しゃぶ用 25 g 砂糖 0.4 g さといも 40 g 人参 20 g インゲン 5 g だし汁 20 g 砂糖 0.6 g 酒 2 g みりん 1 g 濃口醤油 2 g 小松菜とエノキの和えもの 小松菜 40 g 人参 10 g えのき 10 g ミックスベジタブル 1.3 g 砂糖 0.4 g	ごはん 米 50 g みそ汁 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 豚肉の塩こうじ炒め 豚肉 30 g 人参 5.4 g 玉葱 26 g ごぼう 15 g ほうれん草 15 g ごま油 2 g 酒 0.8 g 砂糖 1 g 塩麹 2.5 g 濃口醤油 2.7 g 枝豆 5 g マカロニサラダ ツイストマカロニ 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 レモン汁 0.1 g
	エネルギー 342 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 5.0 g 炭水化物 62.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 57.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 64.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 275 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 4.1 g 炭水化物 47.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 350 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 6.1 g 炭水化物 62.4 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 56.8 g 食塩相当量 1.8 g	
	おやつ	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 100 g	お麩キャラメル 麩 6 g グラニュー糖 3 g バター 5 g 牛乳 100 g	ココアケーキ ホットケーキミックス 20 g バター 3 g 砂糖 3 g 卵 1/8 ケ 牛乳 10 g ココア 1 g ----- ホイップクリーム 10 g 牛乳 100 g	プリン 水 40 g 牛乳 20 g プリンMIX 15 g 牛乳 100 g	ゆかりのおにぎり 米 30 g ゆかり 0.3 g 牛乳 100 g	カルシウムせんべい カルシウムせんべい 2 枚 源氏パイ 2 枚 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	エネルギー 129 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 8.1 g 炭水化物 11.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 219 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 133 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 5.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 0.2 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 201 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 10.3 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 0.5 g	
1日合計	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 87.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.5 g 炭水化物 68.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 652 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 27.2 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 65.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 24.6 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 2.3 g	