

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2024年07月01日(月) ~ 2024年07月07日(日)

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)
昼食	ごはん 米 60g みそ汁 玉葱 20g 人参 5g きざみあげ 2g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 魚の塩焼き さば 1/2切 塩 0.2g ----- カットコーン 1/2ケ なすの揚げびたし なす 30g 人参 5g 油 4g 生姜 0.1g だし汁 24g みりん 2g 砂糖 0.5g 濃口醤油 2.4g 枝豆 3g	ごはん 米 60g コンソメスープ 玉葱 10g ちんげん菜 20g 水 135g ブイヨン 1g 塩 0.1g コショウ 0.1g 鶏肉のマーマレード焼 鶏肉 50g 濃口醤油 3.5g 酒 1.5g マーマレード 2g 油 0.8g ----- 枝豆塩味 15g ----- ジャーマンポテト ポテト乱切り 50g 油 6g 塩 0.1g ベーコン 5g パセリ 0.1g	ごはん 米 60g 中華スープ 玉葱 20g わかめ 0.3g 水 135g 中華だし 1.2g 塩 0g コショウ 0.1g <主菜>豚肉と豆腐のチャンプル 豚肩ロース 30g キャベツ 30g 玉葱 20g 人参 10g 三色ピーマン 10g 木綿豆腐 1/6丁 油 2g だし汁 10g 塩 0.2g 卵 1/4ケ 淡口醤油 1g かつおぶし 0.8g スパサラダ スバグティ 10g シーチキン 5g 人参 3g コーン 8g マヨドレ 7g 塩 0.1g コショウ 0.1g	麦ごはん 米 50g もち麦 10g みそ汁 ほうれん草 20g 人参 5g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g タンドリーチキン 鶏肉 50g 酒 1.6g 塩 0.1g にんにく 0.1g 生姜 0.1g ケチャップ 1.8g みりん 1.8g 濃口醤油 0.9g 砂糖 0.9g カレー粉 0.2g ----- キャベツ 30g ゆかり 0.1g ----- 納豆和え 納豆 1/2ケ ブロッコリー 20g コーン 3g 醤油 濃口 1.3g	★七夕★ ○ 0g 天の川ちらし 干しいたけ スライス 0.6g 鶏肉 18g だし汁 5g 濃口醤油 2.4g みりん 1.2g 米 60g 酢 3g 砂糖 1.5g 塩 0.4g きゅうり 15g 錦糸たまご 10g 飾り人参(量) 2枚 すまし汁 オクラ 冷 10g わかめ 0.3g 水 135g かつおぶし 2.7g 昆布 0.7g 淡口醤油 2.5g 塩 0.2g おかか和え 蒸し鶏ほくし 10g もやし 20g ほうれん草 10g 人参 3g かつおぶし 0.5g 濃口醤油 1.7g フルーツ みかん缶 40g	ごはん 米 60g みそ汁 小松菜 20g きざみあげ 2g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 豚肉の生姜焼 豚肩ロース 40g 玉葱 25g 人参 8g もやし 30g 生姜 1.5g 濃口醤油 3.3g 砂糖 1.1g みりん 1.6g 油 1.1g 春雨の中華和え 緑豆春雨 4g わかめ 0.3g 人参 3g 砂糖 1.1g 酢 1.5g 濃口醤油 0.4g だし汁 2g ごま油 0.7g
	エネルギー 423 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 56.5 g 食塩相当量 1.3 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 59.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.8 g 炭水化物 64.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.7 g 炭水化物 54.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 4.9 g 炭水化物 59.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 59.7 g 食塩相当量 1.4 g
	梅おにぎり 米 30g 梅干し 1/2ケ 味付のり 1/5束 牛乳 牛乳 100g	金時豆煮 金時豆 17g 砂糖 8g 塩 0.06g 牛乳 牛乳 100g	炊き込みおにぎり 米 30g 五目詰めしの素 8.3g 牛乳 牛乳 100g	マカロニのあべかわ ツイストマカロニ 10g きな粉 4g 砂糖 3.5g 塩 0.05g 牛乳 牛乳 100g	いりこ菜めしおにぎり 米 30g 菜めし いりこ 1g 牛乳 牛乳 100g	ぼたぼたやき ぼたぼた焼き 2枚 ビスコ ビスコ 2枚 牛乳 牛乳 100g
	エネルギー 167 kcal たんぱく質 5.2 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 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 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 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 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 144 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 6.5 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 0.3 g
	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.9 g 炭水化物 84.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 81.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 661 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.5 g 炭水化物 92.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.7 g 炭水化物 78.0 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歳以上児

2024年07月08日(月) ~ 2024年07月14日(日)

	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)
昼食	ごはん 米 60g みそ汁 きざみあげ 2g わかめ 0.3g 味噌 4.5g 水 135g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 豚肉とじゃが芋の煮物 豚肩ロース 40g ポテト乱切り 50g 玉葱 30g 人参 9g 濃口醤油 5g 酒 0.9g 砂糖 2.5g 油 1.8g キヌサヤ 3g 人参しりしり 人参 20g シーチキン 5g 玉葱 25g だし汁 5g 淡口醤油 1.5g	ごはん 米 60g みそ汁 ごぼう 12g 人参 5g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 厚揚げの野菜あんかけ 絹厚揚げ 1/3ケ だし汁 10g みりん 1g 淡口醤油 2g ----- 鶏肉 20g 玉葱 30g 人参 5g 干しいたけ スライス 0.3g キヌサヤ 5g 油 1g みりん 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 1g 酢の物 もやし 35g きゅうり 5g 人参 5g 砂糖 2.5g 酢 1.5g だし汁 2g 濃口醤油 1.2g 塩 0.15g	ごはん 米 60g みそ汁 小松菜 20g 玉葱 10g 味噌 4.5g 水 135g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 魚の中華焼 さば 1/2切 玉葱 12g ニンニク 0.3g ごま油 1g 濃口醤油 1.5g みりん 1.5g 砂糖 0.2g ----- 人参 15g だし汁 4g 砂糖 0.5g 濃口醤油 0.5g ----- 納豆和え おくら 冷 20g 人参 3g 納豆 0.5g かつおぶし 0.6g 濃口醤油 2g	夏野菜のキーマカレー 米 60g 豚肩ロース 20g 大豆たんぱく 3g なす 30g 玉葱 40g 人参 10g 油 1g コーン 6g 枝豆 5g 水 20g カレールー アレルゲンフリー 4g 濃口醤油 0.9g ウスターソース 2.4g クチャップ 4.8g 塩 0.12g れんこんサラダ れんこん 20g だし汁 0g 人参 5g シーチキン 4.5g 白ごま 1g 濃口醤油 0.9g マヨドレ 7g フルーツ バナナ 1/3本	ごはん 米 60g みそ汁 ちんげん菜 20g 人参 5g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 魚の和風チーズ焼き さわら 1/2切 酒 2g みりん 2g 濃口醤油 2g ミックスチーズ 5g ----- 枝豆塩味 15g ----- がんも煮 がんもどき 1ケ 干しいたけ ホール 1g インゲン 5g 人参 5g だし汁 30g 濃口醤油 2g 砂糖 1g	ごはん 米 60g すまし汁 えのき 5g わかめ 0.3g 水 135g かつおぶし 0.9g 昆布 0.7g 塩 0.5g 淡口醤油 2.7g 豚肉の味噌炒め 豚肩ロース 40g キャベツ 30g 玉葱 25g 人参 5g ごま油 2g 味噌 3g 酒 0.8g 砂糖 2g 濃口醤油 1g 枝豆 5g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 30g 人参 3g 白ごま 0.5g かつおぶし 0.5g 砂糖 0.4g 濃口醤油 2g
	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 12.8g 炭水化物 67.6g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.6g 脂質 8.4g 炭水化物 62.5g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.0g 炭水化物 58.0g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 12.1g 脂質 13.0g 炭水化物 69.4g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 8.8g 炭水化物 54.1g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 15.0g 脂質 11.3g 炭水化物 57.4g 食塩相当量 1.8g
	鮭おにぎり 米 30g 鮭フレーク 10g 味付のり 1/5束 牛乳 牛乳 100g	バナナ バナナ 1/2本 牛乳 牛乳 100g	梅肉鶏めし 米 25g 鶏肉 8g 生姜 0.1g みりん 1g 梅干し 1/3ケ 濃口醤油 1g 白ごま 1g 牛乳 牛乳 100g	ロールパン バターロール 1ケ 牛乳 牛乳 100g	わかめおにぎり 米 30g 炊き込みわかめ 0.3g 牛乳 牛乳 100g	あんぱん あんぱん 1ケ 牛乳 牛乳 100g
	エネルギー 188 kcal たんぱく質 7.4g 脂質 5.3g 炭水化物 29.2g 食塩相当量 0.7g	エネルギー 97 kcal たんぱく質 3.7g 脂質 3.9g 炭水化物 13.6g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 172 kcal たんぱく質 6.4g 脂質 5.6g 炭水化物 25.3g 食塩相当量 0.5g	エネルギー 156 kcal たんぱく質 5.7g 脂質 7.1g 炭水化物 17.9g 食塩相当量 0.3g	エネルギー 165 kcal たんぱく質 5.1g 脂質 4.1g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 0.3g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 5.3g 脂質 5.1g 炭水化物 18.6g 食塩相当量 0.2g
	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.1g 炭水化物 96.8g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.3g 炭水化物 76.1g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.6g 炭水化物 83.3g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 20.1g 炭水化物 87.3g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 12.9g 炭水化物 82.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.4g 炭水化物 76.0g 食塩相当量 2.0g
	1日合計					

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2024年07月15日(月) ~ 2024年07月21日(日)

	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)
昼食	ごはん 米 60 g みそ汁 わかめ 0.3 g 玉葱 15 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 g 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 ----- 納豆和え 納豆 1/2 ケ おくら 冷 20 g コーン 5 g かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 1 g	ごはん 米 60 g 中華スープ 玉葱 10 g キャベツ 20 g 水 135 g 中華だし 1.2 g 塩 0 g コショウ 0.1 g ポークチャプチェ 豚肩ロース 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 枝豆 5 g マヨドレ 7 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 g	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 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 ----- キャベツのナムル キャベツ 35 g ロースハム 5 g 人参 5 g ごま油 0.5 g 濃口醤油 0.6 g 濃口醤油 0.6 g 砂糖 0.5 g	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 きざみあげ 2 g 玉葱 20 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 バイン缶チビット 40 g	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 豚肩ロース 20 g 油 1 g 綿厚揚げ 1/3 ケ 人参 10 g 玉葱 40 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 キャベツの塩ごぶ和え キャベツ 30 g 人参 5 g 塩昆布 0.8 g ごま油 0.5 g	
	エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.1 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 7.2 g 炭水化物 59.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 7.9 g 炭水化物 67.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 59.7 g 食塩相当量 1.4 g	
	おやつ	いりこ&チーズ いりこ 4 g ベビーチーズ 1 ケ (未満児:ビスケット&チーズ) たべっこ動物 0 枚 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 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	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	のり巻きおにぎり 米 30 g 塩 0.2 g 味付のり 1/5 束 牛乳 牛乳 100 g	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 109 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 7.0 g 炭水化物 4.9 g 食塩相当量 0.6 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	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 165 kcal たんぱく質 5.2 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 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
1日合計	エネルギー 520 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 70.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 98.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 82.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.1 g 炭水化物 76.5 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歳以上児

2024年07月22日(月) ~ 2024年07月28日(日)

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	
昼食	五目チャーハン 鶏肉 7.5 g 玉葱 30 g 人参 10 g 卵 1/2 ケ グリーンピース 3 g ブイヨン 1 g 塩 0.3 g コショウ 0.1 g 濃口醤油 2 g ごま油 1.8 g 米 60 g 中華スープ キャベツ 10 g ほうれん草 10 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	ごはん 米 60 g そうめん汁 そうめん 1/5 束 かまぼこ 1 枚 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 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 もやし 20 g コーン 5 g 納豆 0.5 ケ かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 2 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 ----- ブロccoli 20 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 豚肩ロース 40 g 酒 3 g キャベツ 20 g もやし 20 g 人参 5 g ----- 砂糖 3 g 味噌 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 みそ汁 玉葱 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 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 ----- 枝豆塩味 15 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 11.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 61.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 64.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物 57.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 58.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 6.9 g 炭水化物 60.2 g 食塩相当量 2.0 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	あずきロール あずきロール 1 ケ 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 バイン缶チビット 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 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	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	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 552 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 90.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.7 g 炭水化物 81.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 27.3 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 88.4 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

2024年07月29日(月) ~ 2024年07月31日(水)

	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)				
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 バイン缶チビット 40 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 小松菜 20 g コーン 5 g 納豆 1/2 ケ かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 2 g	ごはん 米 60 g みそ汁 チンゲン菜 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 夏野菜の麻婆豆腐 豚肩ロース 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 クチャップ 3 g 中華だし 0.6 g 片栗粉 1 g 水 20 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 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 443 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 56.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 61.4 g 食塩相当量 1.6 g			
	おやつ	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	豆腐ブレッド 豆腐ブレッド 1 ケ 牛乳 牛乳 100 g	鮭おにぎり 米 30 g 鮭フレーク 10 g 味付のり 1/5 束 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	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	エネルギー 188 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 5.3 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 0.7 g			
	1日合計	エネルギー 606 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.1 g 炭水化物 103.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.5 g 炭水化物 73.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 2.3 g			