

栄 養 月 報

2021年5月1日 ～ 2021年5月31日 (美木多いっちゃん保育園 , 乳児)

食 品 群 名	総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定											
				エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ナトリウム mg	レチノール活性 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
穀類	米	635.00	35.28	34.0	126	2.1	0.4	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	56.50	3.14	7.0	10	0.3	0.3	1	0.0	13	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	106.67	5.93	12.0	12	0.4	0.1	1	0.0	5	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	129.40	7.19	6.5	28	0.7	0.5	3	0.1	26	0.01	0.00	0	0.2	0.1
いも類	芋類	96.40	5.36	12.0	5	0.1	0.0	1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.4	0.0
	いも類加工品	12.50	0.69	1.5	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	砂糖及び甘味類	65.52	3.64	4.5	13	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	47.80	2.66	6.0	5	0.4	0.3	5	0.1	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	12.50	0.69	2.5	2	0.1	0.1	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		1.60	0.09	0.6	1	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	590.41	32.80	25.0	10	0.6	0.0	23	0.3	10	0.02	0.03	10	0.9	0.0
	その他の野菜類	561.10	31.17	35.0	10	0.4	0.0	7	0.1	1	0.01	0.00	4	0.5	0.0
	野菜漬物	0.00	0.00	—	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	108.38	6.02	20.0	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	76.00	4.22	3.5	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
きのこ類		35.00	1.94	3.0	0	0.1	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	5.10	0.28	0.5	1	0.1	0.0	2	0.1	19	0.00	0.00	0	0.1	0.1
魚介類	魚介類（生）	160.00	8.89	10.0	14	1.7	0.7	1	0.1	10	0.01	0.03	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	17.90	0.99	2.5	3	0.3	0.1	2	0.0	11	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	29.33	1.63	0.5	2	0.2	0.0	1	0.0	13	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	305.00	16.94	13.0	30	3.2	1.8	1	0.2	9	0.05	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	0.00	0.00	1.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		126.30	7.02	5.5	11	0.9	0.8	4	0.1	11	0.01	0.03	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3341.70	185.65	160.0	124	6.1	7.1	204	0.0	76	0.07	0.28	2	0.0	0.2
	乳製品	53.00	2.94	20.0	3	0.2	0.1	5	0.0	5	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	44.30	2.46	1.5	18	0.0	1.9	0	0.0	15	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	8.40	0.47	0.5	4	0.0	0.4	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.31	0.02	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	41.91	2.33	2.0	1	0.2	0.0	0	0.0	137	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	19.50	1.08	2.0	2	0.1	0.1	1	0.1	53	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	その他の調味料	83.58	4.64	4.5	13	0.2	0.5	4	0.0	165	0.00	0.00	0	0.1	0.4
その他	その他	489.85	27.21	25.0	32	0.6	1.2	7	0.2	46	0.00	0.01	0	0.0	0.1
	その他 1	364.30	20.24	—	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計				489	19.0	16.5	277	1.7	641	226	0.23	0.44	18	3.0	1.3
基 準 値				460	19.1	12.8	210	2.3	669	185	0.25	0.27	20	0.0	1.5
充 足 率				106.30	99.48	128.91	131.90	73.91	95.81	122.16	92.00	162.96	90.00	—	86.67

給食実施状況

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質	朝食	昼食	夕食	10時	3時	夜食	合 計		
176 kcal	149 kcal	76 kcal	12.7 g	10.5 g	161 人	161 人	0 人	0 人	161 人	0 人	483 人		
穀類エネルギー比		脂質エネルギー比		炭水化物エネルギー比		動物性蛋白質比		動物性脂質比		P / S 比		S : M : P	
$\frac{176}{489} \times 100 = 36.0\%$		$\frac{16.5 \times 9}{489} \times 100 = 30.4\%$		$100 - 30.4 - (\frac{19.0 \times 4}{489} \times 100) = 54.1\%$		$\frac{12.7}{19.0} \times 100 = 66.8\%$		$\frac{10.5}{16.5} \times 100 = 63.6\%$		$\frac{2.06}{6.74} = 0.31$		6.74 : 4.55 : 2.06 = 3 : 2 : 0.9	

栄 養 月 報

2021年5月1日 ～ 2021年5月31日 (美木多いっちゃん保育園 , 幼児)

食 品 群 名	総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定												
				エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ナトリウム mg	レチノール活性 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
穀類	米	793.75	44.10	42.0	158	2.7	0.4	3	0.4	1	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	73.00	4.06	12.0	12	0.4	0.3	1	0.0	17	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	150.00	8.33	16.0	16	0.5	0.1	1	0.1	7	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	161.76	8.99	8.5	34	0.9	0.6	4	0.1	32	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1
いも類	芋類	120.50	6.69	15.0	6	0.1	0.0	1	0.0	0	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0
	いも類加工品	15.63	0.87	2.0	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		80.85	4.49	5.5	16	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	59.75	3.32	7.5	6	0.5	0.4	6	0.1	2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	15.63	0.87	3.0	3	0.2	0.1	1	0.0	2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		1.76	0.10	1.0	1	0.0	0.1	1	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	728.02	40.45	30.0	11	0.7	0.1	29	0.3	12	158	0.02	0.03	12	1.1	0.0
	その他の野菜類	701.31	38.96	45.0	13	0.4	0.0	9	0.1	2	1	0.02	0.00	5	0.7	0.0
	野菜漬物	0.00	0.00	—	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	93.01	5.17	20.0	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	95.00	5.28	4.0	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
きのこ類		43.75	2.43	3.5	1	0.1	0.0	0	0.0	3	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	6.38	0.35	0.5	1	0.1	0.0	2	0.1	24	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
魚介類	魚介類（生）	160.00	8.89	10.0	14	1.7	0.7	1	0.1	10	2	0.01	0.03	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	22.38	1.24	2.0	3	0.4	0.2	2	0.0	14	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	50.42	2.80	0.5	4	0.3	0.1	1	0.0	23	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
肉類	肉類（生）	391.25	21.74	15.0	39	4.1	2.3	1	0.2	12	4	0.07	0.05	0	0.0	0.0
	肉加工品	0.00	0.00	1.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		157.89	8.77	10.0	14	1.1	0.9	5	0.1	14	18	0.01	0.04	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2302.14	127.90	100.0	86	4.3	4.9	141	0.0	53	49	0.05	0.20	2	0.0	0.2
	乳製品	66.25	3.68	20.0	4	0.2	0.2	6	0.0	7	1	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	55.35	3.08	2.0	22	0.0	2.4	0	0.0	19	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	10.50	0.58	1.0	4	0.0	0.5	0	0.0	3	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.34	0.02	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	51.29	2.85	3.8	2	0.2	0.0	0	0.0	168	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	23.63	1.31	3.2	3	0.2	0.1	1	0.1	65	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	103.15	5.73	7.0	16	0.2	0.6	5	0.1	207	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	662.09	36.78	30.0	33	0.8	1.2	7	0.4	54	0	0.01	0.01	0	0.1	0.1
	その他 1	455.38	25.30	—	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計				531	20.1	16.2	228	2.2	759	241	0.26	0.39	22	3.8	1.8	
基 準 値				511	21.0	14.2	231	2.2	709	189	0.28	0.32	20	3.2	1.4	
充 足 率				103.91	95.71	114.08	98.70	100.00	107.05	127.51	92.86	121.88	110.00	118.75	128.57	

給食実施状況

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質	朝食	昼食	夕食	10時	3時	夜食	合 計
221 kcal	146 kcal	80 kcal	12.3 g	9.2 g	0 人	672 人	0 人	0 人	672 人	0 人	1344 人

穀類エネルギー比		脂質エネルギー比		炭水化物エネルギー比		動物性蛋白質比		動物性脂質比		P / S 比		S : M : P	
$\frac{221}{531} \times 100 = 41.6\%$		$\frac{16.2 \times 9}{531} \times 100 = 27.5\%$		$100 - 27.5 - \left(\frac{20.1 \times 4}{531} \times 100 \right) = 57.4\%$		$\frac{12.3}{20.1} \times 100 = 61.2\%$		$\frac{9.2}{16.2} \times 100 = 56.8\%$		$\frac{2.45}{6.00} = 0.41$		6.00 : 4.79 : 2.45 = 3 : 2.4 : 1.2	

乳児

献立予定(実施)表

(2021年 5月 1日～2021年 5月 2日)

5月 1日 (土)	5月 2日 (日)					
E 177kcal 蛋白 6.9g 脂質 8.9g 炭水 17.1g 鉄 mg 食塩 0.3g						
朝食	朝食					
■牛乳 100.0g ■味しらべ 1枚						
昼食	昼食					
■お弁当会						
3時	3時					
■牛乳 100.0g ■ぼたぼた焼き 1枚 ■ゼリー ニコニコゼリー 1個						

乳児

献立予定(実施)表

(2021年 5月 3日～2021年 5月 9日)

5月 3日 (月)	5月 4日 (火)	5月 5日 (水)	5月 6日 (木)	5月 7日 (金)	5月 8日 (土)	5月 9日 (日)
			E 477kcal 蛋白 19.6g 脂質 16.9g 炭水 59.3g 鉄 1.0mg 食塩 0.9g	E 543kcal 蛋白 21.2g 脂質 21.3g 炭水 64.1g 鉄 2.2mg 食塩 1.6g	E 428kcal 蛋白 14.4g 脂質 12.5g 炭水 63.0g 鉄 0.7mg 食塩 1.2g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
			■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
			■ご飯 米 40.0g ■さわらの照り焼き さわら 1/2切 しょうが 0.2g 上白糖 0.6g 濃口しょうゆ 0.8g みりん 0.8g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 22.0g 人参 5.0g ごま 0.3g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 4.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ミートスパゲティ スパゲティ 40.0g 塩 適量 合挽きミンチ 24.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 5.0g マッシュルーム 10.0g なたね油 0.2g トマトホール缶 20.0g ケチャップ 6.4g ウスターソース 1.9g ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 30.0g パプリカ(赤) 5.0g コーン 4.0g エッグケア 4.0g ■コンソメスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 じゃが芋 8.0g 玉ねぎ 8.0g パセリ 1.0g	■中華丼 米 40.0g 豚肉 20.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 6.0g 白菜 30.0g 椎茸 6.0g 絹さや 3.0g なたね油 0.2g チキンスープ 1.0g みりん 2.0g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 片栗粉 0.7g ■わかめスープ わかめ 0.4g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■バイン缶 バイン缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
			■牛乳 牛乳 100.0g ■マシュマロおこし コーンフレーク 8.0g マシュマロ 6.4g 有塩バター 5.4g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ももケーキ 小麦粉 6.2g ベーキングパウダー 0.6g 鶏卵 13.5g なたね油 3.8g 上白糖 6.3g 牛乳 2.5g 黄桃缶 8.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚 ■ゼリー ニコニコゼリー 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2021年 5月10日～2021年 5月16日)

5月10日 (月)	5月11日 (火)	5月12日 (水)	5月13日 (木)	5月14日 (金)	5月15日 (土)	5月16日 (日)
E 498kcal 蛋白 20.9g 脂質 16.7g 炭水 63.4g 鉄 2.4mg 食塩 1.6g	E 357kcal 蛋白 16.7g 脂質 7.2g 炭水 54.0g 鉄 0.9mg 食塩 1.3g	E 497kcal 蛋白 21.1g 脂質 15.2g 炭水 66.3g 鉄 1.5mg 食塩 1.6g	E 410kcal 蛋白 13.4g 脂質 14.9g 炭水 54.4g 鉄 1.7mg 食塩 1.4g	E 477kcal 蛋白 16.0g 脂質 12.8g 炭水 74.0g 鉄 1.3mg 食塩 1.9g	E 385kcal 蛋白 12.7g 脂質 12.9g 炭水 53.3g 鉄 0.4mg 食塩 1.9g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1オサッポロポテト 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■他人井 米 40.0g 牛肉 25.0g 玉ねぎ 30.0g 鶏卵 20.0g 濃口しょうゆ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 0.8g 風味だし汁 17.0g みつば 1.5g ■小松菜のおかか和え 小松菜 30.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.3g ■揚げの味噌汁 揚げ 1.8g 玉ねぎ 10.0g わかめ 0.4g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■白身魚のごま醤油焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 1.0g みりん 1.0g 上白糖 1.0g ごま 1.0g なたね油 0.2g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■わかめのさっぱりサラダ わかめ 1.0g 白菜 25.0g 人参 4.0g 青じそドレッシング 4.0g ■花麩のすまし汁 花麩 1.0g 玉ねぎ 10.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■豆腐のチャンプルー 鶏卵 17.5g 木綿豆腐 22.0g 豚肉 22.0g もやし 10.0g 玉ねぎ 12.0g にら 5.0g 人参 5.4g 粉かつお 0.3g 濃口しょうゆ 2.0g だしの素 0.2g ごま油 0.2g ■キャベツとさつま揚げの和え キャベツ 25.0g さつま揚げ 5.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 8.0g 玉ねぎ 8.0g しめじ 5.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■竹輪の磯辺揚げ ちくわ 2/6本 塩 適量 青のり 1.0g 小麦粉 3.0g 鶏卵 1.0g 植物油 3.0g 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.1g ■大根の昆布和え 大根 35.0g 人参 5.0g 塩昆布 1.0g 濃口しょうゆ 適量 ■えのきのすまし汁 えのき 5.0g おつゆ麩 1.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 1.5g 塩 適量	■ハヤシライス 米 40.0g 牛肉 20.0g マッシュルーム 4.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 10.0g なたね油 0.2g 水 50.0g コンソメ 0.2g ケチャップ 2.0g 上白糖 2.0g 塩 適量 ビーフシチュールー 6.0g ハヤシフレーク 6.0g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 22.0g 人参 4.0g コーン 4.0g ごまだれ 4.0g ■りんご りんご 1/8玉	■焼きうどん うどん 1/3玉 豚肉 15.0g キャベツ 16.0g 玉ねぎ 16.0g 人参 5.0g なたね油 0.2g 焼きそばソース 8.0g お好みソース 8.0g 塩 適量 かつお節 適量 ■中華スープ コーン 5.0g 大根 10.0g ねぎ 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■桃のゼリー 桃ゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■ジャムクラッカーサンド ルヴァンクラッカー 4枚 いちごジャム 4.0g	■お茶 ほうじ茶 (浸出液) 100.0g ■チヂミ 豚ミンチ 7.0g にら 4.0g 玉ねぎ 3.5g 小麦粉 9.0g 片栗粉 1.8g 水 10.8g 鶏卵 3.5g ボン酢 1.8g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■さつま芋蒸しパン さつま芋 15.0g ホットケーキミックス 13.0g 上白糖 1.5g 牛乳 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ポップコーン ポップコーン 5.0g なたね油 2.0g 塩 0.1g	■牛乳 牛乳 100.0g ■杏仁豆腐 バイン缶 16.0g 黄桃缶 17.0g 杏仁豆腐 14.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚 ■サラダせん サラダせん 1枚	

乳児

献立予定(実施)表

(2021年 5月17日～2021年 5月23日)

5月17日 (月)	5月18日 (火)	5月19日 (水)	5月20日 (木)	5月21日 (金)	5月22日 (土)	5月23日 (日)
E 602kcal 蛋白 19.1g 脂質 20.8g 炭水 81.4g 鉄 1.7mg 食塩 1.8g	E 575kcal 蛋白 25.7g 脂質 20.6g 炭水 69.1g 鉄 2.1mg 食塩 1.5g	E 423kcal 蛋白 16.5g 脂質 19.3g 炭水 44.2g 鉄 1.2mg 食塩 1.8g	E 498kcal 蛋白 23.5g 脂質 16.5g 炭水 61.9g 鉄 1.6mg 食塩 1.6g	E 564kcal 蛋白 17.1g 脂質 17.4g 炭水 83.6g 鉄 1.4mg 食塩 2.6g	E 462kcal 蛋白 13.1g 脂質 15.1g 炭水 67.6g 鉄 0.5mg 食塩 1.5g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■☆お誕生会(乳児)☆ ■ご飯 米 45.0g ■メンチカツ メンチカツ 1個 植物油 4.5g ケチャップ 2.0g とんかつソース 2.0g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■豆菜サラダ 大豆 5.0g 小松菜 28.0g ツナ 5.0g 人参 3.0g 和風ドレッシング 3.0g ■コンソメスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 玉ねぎ 14.0g 人参 5.0g パセリ 1.0g	■えんどうご飯 米 40.0g えんどう豆 6.0g 塩 適量 ■さわらの塩焼き さわら 1/2切 塩 適量 酒 0.7g 小松菜 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 7.0g 人参 5.0g 干し椎茸 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 17.0g ■さつま芋の味噌汁 さつま芋 14.4g 人参 6.0g ねぎ 1.2g 味噌 4.5g	■鶏肉うどん うどん 1/3玉 揚げ 3.0g 鶏肉 20.0g 玉ねぎ 20.0g しめじ 5.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 6.0g みりん 2.0g 風味だし汁 123.0g ■ほうれん草とコーンの和え物 ほうれん草 30.0g 人参 5.0g コーン 3.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■☆お誕生会(幼児)☆ ■ロールパン ロールパン 1パック ■チキンバーグ 鶏ミンチ 50.0g 玉ねぎ 18.0g 木綿豆腐 4.0g パン粉 4.2g 鶏卵 7.6g 牛乳 5.2g 塩 適量 なたね油 0.3g ケチャップ 4.0g 人参 10.0g コンソメ 適量 上白糖 適量 ■カラフルサラダ ブロッコリー 22.0g パプリカ(赤) 3.6g パプリカ(黄) 3.6g 和風ドレッシング 4.0g ■かぼちゃのスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.3g 塩 適量 かぼちゃ 10.0g 玉ねぎ 8.0g パセリ 0.1g	■ボークカレー 米 40.0g 豚肉 20.0g じゃが芋 16.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 5.0g カレールー 15.0g なたね油 0.2g 水 50.0g ■キャベツのサラダ キャベツ 25.0g コーン 5.0g 人参 5.0g 青じそドレッシング 4.0g ■黄桃缶 黄桃缶 30.0g	■チャーハン 米 40.0g 鶏ミンチ 15.0g 人参 5.6g 玉ねぎ 5.6g ねぎ 1.5g コーン 5.0g なたね油 0.5g チキンスープ 0.8g 濃口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ごま油 0.2g ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 12.0g 玉ねぎ 8.0g チキンスープ 1.4g 塩 適量 ■青りんごゼリー 青りんごゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■いちごジャムケーキ ホットケーキミックス 20.0g 鶏卵 8.0g 牛乳 13.5g いちごジャム 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■きなこサンド 食パン 2/4枚 マーガリン 4.1g きな粉 1.5g 上白糖 2.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ふのラスク おつゆ麴 8.0g マーガリン 8.0g 上白糖 6.0g	■お茶 ほうじ茶(濃出液) 100.0g ■じゃこおかかおにぎり 米 30.0g かつお節 1.0g ちりめんじゃこ 3.0g 濃口しょうゆ 0.4g	■牛乳 牛乳 100.0g ■プリン プリンミックス 12.9g 水 55.0g ■醤油せんべい 醤油せんべい 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	

乳児

献立予定(実施)表

(2021年 5月24日～2021年 5月30日)

5月24日 (月)	5月25日 (火)	5月26日 (水)	5月27日 (木)	5月28日 (金)	5月29日 (土)	5月30日 (日)
E 502kcal 蛋白 21.8g 脂質 17.3g 炭水 61.3g 鉄 1.2mg 食塩 1.6g	E 401kcal 蛋白 14.0g 脂質 7.7g 炭水 67.8g 鉄 1.4mg 食塩 1.8g	E 536kcal 蛋白 20.8g 脂質 22.2g 炭水 60.4g 鉄 1.5mg 食塩 1.8g	E 493kcal 蛋白 18.9g 脂質 18.2g 炭水 61.0g 鉄 1.5mg 食塩 1.0g	E 462kcal 蛋白 16.9g 脂質 13.5g 炭水 66.8g 鉄 3.9mg 食塩 1.2g	E 472kcal 蛋白 19.2g 脂質 16.4g 炭水 59.6g 鉄 1.7mg 食塩 1.2g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1オサッポロポテト 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 40.0g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 しょうが 0.1g 酒 1.6g 白味噌 3.0g 濃口しょうゆ 1.5g 上白糖 2.4g みりん 1.3g 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■インゲンのごま和え インゲン 22.0g 人参 4.0g ごま 0.3g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■かき玉汁 鶏卵 8.0g 玉ねぎ 10.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■肉じゃが 牛肉 15.0g じゃが芋 25.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 5.0g 糸こんにゃく 5.0g グリーンピース 1.0g なたね油 0.2g 濃口しょうゆ 5.5g 上白糖 3.5g みりん 2.0g ■青菜とさつま揚げの和え物 チンゲン菜 32.0g さつま揚げ 6.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■麴の味噌汁 おつゆ麴 1.0g わかめ 0.4g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■わかめご飯 米 40.0g わかめ御飯(鮭250g) 1.0g ■スパニッシュオムレツ 豚ミンチ 15.0g じゃが芋 18.0g 玉ねぎ 15.0g グリーンピース 2.0g なたね油 0.5g 塩 適量 鶏卵 40.0g ケチャップ 3.0g プロッコリー 10.0g 塩 適量 ■大根のサラダ 大根 25.0g ツナ 4.0g 人参 4.0g コーン 3.0g ごまだれ 4.0g ■オニオンスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.3g 塩 適量 玉ねぎ 14.0g 人参 5.0g パセリ 適量	■ご飯 米 40.0g ■鶏のマーマレード焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 2.2g マーマレード 5.4g キャベツ 10.0g 塩 適量 ■小松菜とじゃこの和え物 小松菜 28.0g 人参 5.0g ちりめんじゃこ 3.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■しめじのすまし汁 しめじ 5.0g 玉ねぎ 8.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■豚肉のチンジャオロース風 豚肉 25.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 玉ねぎ 25.0g ピーマン 20.0g たけのこ 10.0g なたね油 0.2g チキンスープ 0.2g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.4g 酒 0.1g ごま油 0.5g ■餃子 ギョーザ 1個 ■春雨スープ 春雨 4.0g わかめ 0.4g にら 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■高野そぼろ丼 米 40.0g 鶏ミンチ 20.0g 高野豆腐 10.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 3.6g ねぎ 2.0g 風味だし汁 45.0g 濃口しょうゆ 1.0g みりん 1.0g 上白糖 1.0g 片栗粉 3.0g ■えのきの味噌汁 えのき 5.0g 玉ねぎ 8.0g わかめ 0.4g 味噌 4.0g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■スティックケーキ ホットケーキミックス 10.0g 鶏卵 2.0g 牛乳 7.5g チーズ 5.0g 上白糖 2.5g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■フルーツヨーグルト ヨーグルト 40.0g バナナ 5.0g みかん缶 5.0g 上白糖 5.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■シュガーパイ パイシート 15.0g グラニュー糖 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ココアクッキー 小麦粉 10.5g 片栗粉 1.7g ベーキングパウダー 0.1g ココア 0.4g マーガリン 4.6g 上白糖 2.7g 牛乳 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■カルピス寒天 寒天 0.5g 水 37.0g カルピス 8.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚 ■ゼリー ニコニコゼリー 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2021年 5月31日～2021年 5月31日)

5月31日 (月)						
E 486kcal 蛋白 17.7g 脂質 15.0g 炭水 67.5g 鉄 1.2mg 食塩 0.8g						
朝食						
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚						
昼食						
■ご飯 米 40.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 22.0g 玉ねぎ 20.0g キャベツ 30.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g みりん 1.0g しょうが 0.3g なたね油 0.2g ■インゲンのおかか和え インゲン 24.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 10.0g わかめ 0.4g 玉ねぎ 10.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量						
3時						
■牛乳 牛乳 100.0g ■マフィン 無塩バター 3.0g 上白糖 6.0g 鶏卵 5.2g 小麦粉 13.5g ベーキングパウダー 0.5g 水 4.5g						

幼児

献立予定(実施)表

(2021年 5月 1日～2021年 5月 2日)

5月 1日 (土)	5月 2日 (日)					
E 137kcal 蛋白 5.2g 脂質 6.2g 炭水 15.1g 鉄 mg 食塩 0.3g						
昼食	昼食					
■お弁当会						
3時	3時					
■牛乳 牛乳 150.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 ■ゼリー ニコニコゼリー 2個						

献立予定(実施)表

(2021年 5月 3日～2021年 5月 9日)

5月 3日 (月)	5月 4日 (火)	5月 5日 (水)	5月 6日 (木)	5月 7日 (金)	5月 8日 (土)	5月 9日 (日)
			E 499kcal 蛋白 19.3g 脂質 16.1g 炭水 67.5g 鉄 1.2mg 食塩 1.0g	E 594kcal 蛋白 23.3g 脂質 22.1g 炭水 73.1g 鉄 2.6mg 食塩 1.7g	E 437kcal 蛋白 14.8g 脂質 10.1g 炭水 70.4g 鉄 0.8mg 食塩 1.3g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
			■ご飯 米 50.0g ■さわらの照り焼き さわら 1/2切 しょうが 0.2g 上白糖 0.6g 濃口しょうゆ 0.8g みりん 0.8g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 27.5g 人参 6.2g ごま 0.3g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.2g 玉ねぎ 12.5g 人参 5.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ミートスパゲティー スパゲティ 50.0g 塩 適量 合挽きミンチ 30.0g 玉ねぎ 25.0g 人参 6.2g マッシュルーム 12.5g なたね油 0.2g トマトホール缶 25.0g ケチャップ 8.0g ウスターソース 2.3g ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 37.5g パプリカ(赤) 6.2g コーン 5.0g エッグケア 5.0g ■コンソメスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 じゃが芋 10.0g 玉ねぎ 10.0g パセリ 1.2g	■中華丼 米 50.0g 豚肉 25.0g 玉ねぎ 25.0g 人参 7.5g 白菜 37.5g 椎茸 7.5g 絹さや 3.7g なたね油 0.2g チキンスープ 1.2g みりん 2.5g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 片栗粉 0.8g ■わかめスープ わかめ 0.5g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■パイン缶 パイン缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
			■牛乳 牛乳 150.0g ■マシュマロおこし コーンフレーク 10.0g マシュマロ 8.0g 有塩バター 6.7g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ももケーキ 小麦粉 7.7g ベーキングパウダー 0.7g 鶏卵 16.8g なたね油 4.7g 上白糖 7.8g 牛乳 3.1g 黄桃缶 10.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ばりんこ ばりんこ 2枚 ■ゼリー ニコニコゼリー 2個	

献立予定(実施)表

(2021年 5月10日～2021年 5月16日)

5月10日 (月)	5月11日 (火)	5月12日 (水)	5月13日 (木)	5月14日 (金)	5月15日 (土)	5月16日 (日)
E 549kcal 蛋白 22.9g 脂質 16.9g 炭水 74.2g 鉄 2.9mg 食塩 1.8g	E 335kcal 蛋白 14.9g 脂質 4.1g 炭水 57.7g 鉄 1.3mg 食塩 1.5g	E 536kcal 蛋白 23.3g 脂質 14.2g 炭水 76.1g 鉄 1.9mg 食塩 1.8g	E 454kcal 蛋白 15.3g 脂質 14.9g 炭水 63.8g 鉄 2.5mg 食塩 1.9g	E 522kcal 蛋白 16.8g 脂質 12.3g 炭水 85.9g 鉄 1.7mg 食塩 2.2g	E 420kcal 蛋白 13.4g 脂質 12.7g 炭水 62.8g 鉄 0.9mg 食塩 2.3g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■他人丼 米 50.0g 牛肉 31.2g 玉ねぎ 37.5g 鶏卵 25.0g 濃口しょうゆ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.2g みりん 1.0g 風味だし汁 21.2g みつば 1.8g ■小松菜のおかか和え 小松菜 37.5g 人参 6.2g かつお節 1.0g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g ■揚げの味噌汁 揚げ 2.2g 玉ねぎ 12.5g わかめ 0.5g 味噌 5.0g	■ご飯 50.0g ■白身魚のごま醤油焼き ホキ 1/2切 1.0g 濃口しょうゆ 1.0g みりん 1.0g 上白糖 1.0g ごま 1.0g なたね油 0.2g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■わかめのさっぱりサラダ わかめ 1.2g 白菜 31.2g 人参 5.0g 青じそドレッシング 5.0g ■花麴のすまし汁 花麴 1.2g 玉ねぎ 12.5g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 50.0g ■豆腐のチャンプルー 米 50.0g 鶏卵 21.8g 木綿豆腐 27.5g 豚肉 27.5g もやし 12.5g 玉ねぎ 15.0g にら 6.2g 人参 6.7g 粉かつお 0.3g 濃口しょうゆ 2.5g だしの素 0.2g ごま油 0.2g ■キャベツとさつま揚げの和え キャベツ 31.2g さつま揚げ 6.2g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 10.0g 玉ねぎ 10.0g しめじ 6.2g 味噌 5.0g	■ご飯 50.0g ■竹輪の磯辺揚げ ちくわ 2/3本 2/3本 塩 適量 青のり 1.2g 小麦粉 3.7g 鶏卵 3.7g 植物油 12.5g 人参 0.6g 濃口しょうゆ 0.1g ■大根の昆布和え 大根 43.7g 人参 6.2g 塩昆布 1.2g 濃口しょうゆ 適量 ■えのきのすまし汁 えのき 6.2g おつゆ麴 1.2g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.8g 塩 適量	■ハヤシライス 米 50.0g 牛肉 25.0g マッシュルーム 5.0g 玉ねぎ 25.0g 人参 12.5g なたね油 0.2g 水 62.5g コンソメ 0.3g ケチャップ 2.5g 上白糖 2.5g 塩 適量 ビーフシチュールー 7.5g ハヤシフレーク 7.5g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 27.5g 人参 5.0g コーン 5.0g ごまだれ 5.0g ■りんご りんご 2/8玉	■焼きうどん うどん 1/2玉 18.7g 豚肉 20.0g キャベツ 20.0g 玉ねぎ 6.2g 人参 0.2g なたね油 10.0g 焼きそばソース 10.0g お好みソース 適量 塩 適量 かつお節 適量 ■中華スープ コーン 6.2g 大根 12.5g ねぎ 1.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■桃のゼリー 桃ゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 150.0g ■ジャムクラッカーサンド ルヴァンクラッカー 6枚 いちごジャム 5.0g	■お茶 150.0g ほうじ茶 (浸出液) ■チヂミ 8.7g 豚ミンチ 5.0g にら 4.3g 玉ねぎ 11.2g 小麦粉 2.2g 片栗粉 13.5g 水 4.3g 鶏卵 2.2g ポン酢 0.2g ごま油	■牛乳 150.0g ■さつま芋蒸しパン 18.7g さつま芋 16.2g ホットケーキミックス 1.8g 上白糖 12.5g 牛乳	■牛乳 150.0g ■ポップコーン 6.2g ポップコーン 2.5g なたね油 0.1g 塩	■牛乳 150.0g ■杏仁豆腐 20.0g パイン缶 21.2g 黄桃缶 17.5g 杏仁豆腐	■牛乳 150.0g ■ビスコ 2枚 ビスコ ■サラダせん 2枚 サラダせん	

献立予定(実施)表

(2021年 5月17日～2021年 5月23日)

5月17日 (月)	5月18日 (火)	5月19日 (水)	5月20日 (木)	5月21日 (金)	5月22日 (土)	5月23日 (日)
E 685kcal 蛋白 21.6g 脂質 22.1g 炭水 96.9g 鉄 2.0mg 食塩 2.2g	E 634kcal 蛋白 27.6g 脂質 20.6g 炭水 81.7g 鉄 2.6mg 食塩 1.9g	E 466kcal 蛋白 18.1g 脂質 19.5g 炭水 52.9g 鉄 1.6mg 食塩 2.1g	E 494kcal 蛋白 24.1g 脂質 14.5g 炭水 64.7g 鉄 1.8mg 食塩 1.9g	E 639kcal 蛋白 18.3g 脂質 18.4g 炭水 98.7g 鉄 1.6mg 食塩 3.6g	E 520kcal 蛋白 13.8g 脂質 16.2g 炭水 78.3g 鉄 0.7mg 食塩 1.7g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■☆お誕生会(乳児)☆ ■ご飯 米 56.2g ■メンチカツ メンチカツ 1+1/2個 植物油 5.6g ケチャップ 2.5g とんかつソース 2.5g ブロッコリー 12.5g 塩 適量 ■豆菜サラダ 大豆 6.2g 小松菜 35.0g ツナ 6.2g 人参 3.7g 和風ドレッシング 3.7g ■コンソメスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 玉ねぎ 17.5g 人参 6.2g パセリ 1.2g	■えんどうご飯 米 50.0g えんどう豆 7.5g 塩 適量 ■さわらの塩焼き さわら 1/2切 塩 適量 酒 0.7g 小松菜 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 8.7g 人参 6.2g 干し椎茸 1.2g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.2g みりん 1.2g 風味だし汁 21.2g ■さつま芋の味噌汁 さつま芋 18.0g 人参 7.5g ねぎ 1.5g 味噌 5.6g	■鶏肉うどん うどん 1/2玉 揚げ 3.7g 鶏肉 25.0g 玉ねぎ 25.0g しめじ 6.2g 人参 6.2g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 7.5g みりん 2.5g 風味だし汁 153.7g ■ほうれん草とコーンの和え物 ほうれん草 37.5g 人参 6.2g コーン 3.7g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■オレンジ オレンジ 2/6玉	■☆お誕生会(幼児)☆ ■ロールパン ロールパン 1パック ■チキンバーグ 鶏ミンチ 62.5g 玉ねぎ 22.5g 木綿豆腐 5.0g パン粉 5.2g 鶏卵 9.5g 牛乳 6.5g 塩 適量 なたね油 0.3g ケチャップ 5.0g 人参 12.5g コンソメ 適量 上白糖 適量 ■カラフルサラダ ブロッコリー 27.5g パプリカ(赤) 4.5g パプリカ(黄) 4.5g 和風ドレッシング 5.0g ■かぼちゃのスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.3g 塩 適量 かぼちゃ 12.5g 玉ねぎ 10.0g パセリ 0.1g	■ボークカレー 米 50.0g 豚肉 25.0g じゃが芋 20.0g 玉ねぎ 37.5g 人参 6.2g カレールー 18.7g なたね油 0.2g 水 62.5g ■キャベツのサラダ キャベツ 31.2g コーン 6.2g 人参 6.2g 青じそドレッシング 5.0g ■黄桃缶 黄桃缶 37.5g	■チャーハン 米 50.0g 鶏ミンチ 18.7g 人参 7.0g 玉ねぎ 7.0g ねぎ 1.8g コーン 6.2g なたね油 0.6g チキンスープ 1.0g 濃口しょうゆ 0.7g 塩 適量 ごま油 0.2g ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 15.0g 玉ねぎ 10.0g チキンスープ 1.7g 塩 適量 ■青りんごゼリー 青りんごゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■いちごジャムケーキ ホットケーキミックス 25.0g 鶏卵 10.0g 牛乳 16.8g いちごジャム 6.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■きなこサンド 食パン 1枚 マーガリン 5.1g きな粉 1.8g 上白糖 2.7g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ふのラスク おつゆ麴 10.0g マーガリン 10.0g 上白糖 7.5g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■じゃこおかかおにぎり 米 37.5g かつお節 1.2g ちりめんじゃこ 3.7g 濃口しょうゆ 0.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■プリン プリンミックス 16.1g 水 68.7g ■醤油せんべい 醤油せんべい 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■ばりんこ ばりんこ 2枚	

献立予定(実施)表

(2021年 5月24日～2021年 5月30日)

5月24日 (月)	5月25日 (火)	5月26日 (水)	5月27日 (木)	5月28日 (金)	5月29日 (土)	5月30日 (日)
E 511kcal 蛋白 21.9g 脂質 15.4g 炭水 68.0g 鉄 1.3mg 食塩 1.7g	E 420kcal 蛋白 13.4g 脂質 6.0g 炭水 77.7g 鉄 1.9mg 食塩 2.2g	E 585kcal 蛋白 22.5g 脂質 23.1g 炭水 68.9g 鉄 1.9mg 食塩 2.0g	E 562kcal 蛋白 22.0g 脂質 19.9g 炭水 70.1g 鉄 1.8mg 食塩 1.3g	E 533kcal 蛋白 19.1g 脂質 15.2g 炭水 78.9g 鉄 7.1mg 食塩 1.6g	E 522kcal 蛋白 21.0g 脂質 16.4g 炭水 70.3g 鉄 2.0mg 食塩 1.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 しょうが 0.1g 酒 1.6g 白味噌 3.0g 濃口しょうゆ 1.5g 上白糖 2.4g みりん 1.3g 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■インゲンのごま和え インゲン 27.5g 人参 5.0g ごま 0.3g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■かき玉汁 鶏卵 10.0g 玉ねぎ 12.5g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■肉じゃが 牛肉 18.7g じゃが芋 31.2g 玉ねぎ 25.0g 人参 6.2g 糸こんにゃく 6.2g グリーンピース 1.2g なたね油 0.2g 濃口しょうゆ 6.8g 上白糖 4.3g みりん 2.5g ■青菜とさつま揚げの和え物 チンゲン菜 40.0g さつま揚げ 7.5g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.2g わかめ 0.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■わかめご飯 米 50.0g わかめ御飯(鮭250g) 1.2g ■スパニッシュオムレツ 豚ミンチ 18.7g じゃが芋 22.5g 玉ねぎ 18.7g グリーンピース 2.5g なたね油 0.6g 塩 適量 鶏卵 50.0g ケチャップ 3.7g プロッコリー 12.5g 塩 適量 ■大根のサラダ 大根 31.2g ツナ 5.0g 人参 5.0g コーン 3.7g ごまだれ 5.0g ■オニオンスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.3g 塩 適量 玉ねぎ 17.5g 人参 6.2g パセリ 適量	■ご飯 米 50.0g ■鶏のマーマレード焼き 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 2.7g マーマレード 6.7g キャベツ 12.5g 塩 適量 ■小松菜とじゃこの和え物 小松菜 35.0g 人参 6.2g ちりめんじゃこ 3.7g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■しめじのすまし汁 しめじ 6.2g 玉ねぎ 10.0g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■豚肉のチンジャオロース風 豚肉 31.2g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 玉ねぎ 31.2g ピーマン 25.0g たけのこ 12.5g なたね油 0.2g チキンスープ 0.2g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.5g 酒 0.1g ごま油 0.6g ■餃子 ギョーザ 2個 ■春雨スープ 春雨 5.0g わかめ 0.5g にら 1.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■高野そぼろ丼 米 50.0g 鶏ミンチ 25.0g 高野豆腐 12.5g 玉ねぎ 25.0g 人参 4.5g ねぎ 2.5g 風味だし汁 56.2g 濃口しょうゆ 1.2g みりん 1.2g 上白糖 1.2g 片栗粉 3.7g ■えのきの味噌汁 えのき 6.2g 玉ねぎ 10.0g わかめ 0.5g 味噌 5.0g ■オレンジ オレンジ 2/6玉	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■スティックケーキ ホットケーキミックス 12.5g 鶏卵 2.5g 牛乳 9.3g チーズ 6.2g 上白糖 3.1g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■フルーツヨーグルト ヨーグルト 50.0g バナナ 6.2g みかん缶 6.2g 上白糖 6.2g ■味しらべ 味しらべ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■シュガーパイ パイシート 18.7g グラニュー糖 3.7g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ココアクッキー 小麦粉 13.1g 片栗粉 2.1g ベーキングパウダー 0.2g ココア 0.5g マーガリン 5.7g 上白糖 3.3g 牛乳 3.7g	■牛乳 牛乳 150.0g ■カルビス寒天 寒天 0.6g 水 46.2g カルビス 10.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■サラダせん サラダせん 2枚 ■ゼリー ニコニコゼリー 2個	

献立予定(実施)表

(2021年 5月31日～2021年 5月31日)

5月31日 (月)						
E 516kcal 蛋白 19.0g 脂質 13.8g 炭水 77.1g 鉄 1.4mg 食塩 0.9g						
昼食						
■ご飯 米 50.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 27.5g 玉ねぎ 25.0g キャベツ 37.5g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g みりん 1.2g しょうが 0.3g なたね油 0.2g ■インゲンのおかか和え インゲン 30.0g 人参 6.2g かつお節 1.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 12.5g わかめ 0.5g 玉ねぎ 12.5g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量						
3時						
■牛乳 牛乳 150.0g ■マフィン 無塩バター 3.7g 上白糖 7.5g 鶏卵 6.5g 小麦粉 16.8g ベーキングパウダー 0.6g 水 5.6g						