

栄 養 月 報

2021年5月1日 ～ 2021年5月31日 （ ベビーセンターいっちゃん保育園 ， 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	590.00	34.71	34.0	124	2.1	0.3	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	56.50	3.32	7.0	10	0.3	0.3	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	93.33	5.49	12.0	12	0.4	0.1	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	129.40	7.61	6.5	29	0.7	0.5	3	0.1	27	0.01	0.00	0	0.2	0.1
いも類	芋類	96.40	5.67	12.0	5	0.1	0.0	1	0.0	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0
	いも類加工品	12.50	0.74	1.5	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		64.32	3.78	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	49.60	2.92	6.0	5	0.4	0.4	6	0.1	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	7.50	0.44	2.5	2	0.1	0.1	0	0.0	1	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	576.41	33.91	25.0	9	0.5	0.0	23	0.3	10	0.01	0.03	10	0.8	0.0
	その他の野菜類	586.10	34.48	35.0	11	0.4	0.0	8	0.1	1	0.01	0.00	5	0.6	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	54.80	3.22	20.0	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	53.00	3.12	3.5	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
きのこ類		31.00	1.82	3.0	0	0.1	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	5.10	0.30	0.5	1	0.1	0.0	2	0.1	20	0.00	0.00	0	0.1	0.1
魚介類	魚介類（生）	160.00	9.41	10.0	15	1.8	0.8	1	0.1	10	0.01	0.03	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	17.90	1.05	2.5	3	0.4	0.1	2	0.0	12	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	11.00	0.65	0.5	1	0.1	0.0	0	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	350.00	20.59	13.0	39	3.8	2.4	1	0.2	11	0.06	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	7.43	5.5	11	0.9	0.8	4	0.1	12	0.01	0.03	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3141.70	184.81	160.0	124	6.1	7.0	203	0.0	76	0.07	0.28	2	0.0	0.2
	乳製品	53.00	3.12	20.0	4	0.2	0.2	5	0.0	6	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	37.60	2.21	1.5	17	0.0	1.7	0	0.0	12	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	8.40	0.49	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	0.29	0.02	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	43.31	2.55	3.0	2	0.2	0.0	0	0.0	150	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	23.50	1.38	2.5	3	0.2	0.1	1	0.1	68	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	60.52	3.56	5.5	9	0.1	0.3	4	0.0	124	0.00	0.00	0	0.1	0.3
その他	その他	443.85	26.11	25.0	33	0.5	1.3	9	0.2	39	0.00	0.01	0	0.0	0.1
	その他 1	314.30	18.49	—	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計				494	19.5	16.9	277	1.7	614	224	0.22	0.44	20	2.9	1.3
基 準 値				462	19.1	12.8	212	2.3	630	187	0.25	0.27	20	0.0	1.5
充 足 率				106.93	102.09	132.03	130.66	73.91	97.46	119.79	88.00	162.96	100.00	—	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	152 kcal	78 kcal	13.4 g	11.0 g	539 人	539 人	0 人	0 人	539 人	0 人	1617 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		
$\frac{176}{494} \times 100 = 35.6\%$	$\frac{16.9 \times 9}{494} \times 100 = 30.8\%$	$100 - 30.8 - (\frac{19.5 \times 4}{494} \times 100) = 53.4\%$	$\frac{13.4}{19.5} \times 100 = 68.7\%$		$\frac{11.0}{16.9} \times 100 = 65.1\%$		$\frac{2.04}{6.89} = 0.30$		6.89 : 4.80 : 2.04 = 3 : 2.1 : 0.9		

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 409kcal 蛋白 11.2g 脂質 12.7g 炭水 61.0g 鉄 0.5mg 食塩 1.4g						
朝食	朝食					
■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 2枚						
昼食	昼食					
■ベーコンピラフ 米 45.0g ベーコン 6.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 6.0g 塩 適量 こしょう 適量 コンソメ 1.0g なたね油 0.2g ■コンソメスープ チンゲン菜 10.0g コーン 3.0g 人参 5.0g コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ■オレンジ オレンジ 1/6玉						
3時	3時					
■牛乳 牛乳 100.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 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 556kcal 蛋白 21.3g 脂質 21.9g 炭水 65.7g 鉄 2.2mg 食塩 1.6g	E 461kcal 蛋白 14.6g 脂質 13.6g 炭水 68.5g 鉄 0.7mg 食塩 1.3g	
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 ■ばりりんこ ばりりんこ 2枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 2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	■☆お誕生会☆ ■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 バセリ 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 ■サラダせん サラダせん 1枚 ■ラムネ ラムネ 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 373kcal 蛋白 17.0g 脂質 8.0g 炭水 55.9g 鉄 0.9mg 食塩 1.3g	E 510kcal 蛋白 21.2g 脂質 15.8g 炭水 67.9g 鉄 1.5mg 食塩 1.6g	E 468kcal 蛋白 17.7g 脂質 20.1g 炭水 51.9g 鉄 1.7mg 食塩 1.0g	E 188kcal 蛋白 7.0g 脂質 7.6g 炭水 23.4g 鉄 0.1mg 食塩 0.2g	E 367kcal 蛋白 14.5g 脂質 12.1g 炭水 37.9g 鉄 0.3mg 食塩 0.9g	
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 ■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 2枚	■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 ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 2枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■他人丼 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 ■鶏肉の磯辺揚げ 鶏肉 2枚 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	■お弁当会	■五目うどん 細うどん 1/3玉 豚肉 20.0g かまぼこ 5.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g みりん 0.8g 風味だし汁 123.0g ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 22.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.3g ■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 ポン酢 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 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

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 533kcal 蛋白 19.7g 脂質 17.7g 炭水 70.8g 鉄 1.9mg 食塩 1.2g	E 575kcal 蛋白 25.7g 脂質 20.6g 炭水 69.3g 鉄 2.2mg 食塩 1.5g	E 426kcal 蛋白 16.6g 脂質 19.7g 炭水 31.4g 鉄 1.1mg 食塩 1.7g	E 498kcal 蛋白 23.5g 脂質 16.5g 炭水 61.9g 鉄 1.6mg 食塩 1.6g	E 558kcal 蛋白 16.8g 脂質 18.1g 炭水 80.6g 鉄 1.4mg 食塩 2.4g	E 486kcal 蛋白 13.3g 脂質 16.2g 炭水 71.1g 鉄 0.5mg 食塩 1.6g	
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 ■ばりんこ ばりんこ 2枚	■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 ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 2枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 40.0g ■野菜のそぼろ炒め 合挽きミンチ 25.0g 玉ねぎ 30.0g ピーマン 8.0g パプリカ(黄) 8.0g キャベツ 25.0g 人参 8.0g 塩 適量 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ごま油 1.0g ■チンゲン菜のツナ和え チンゲン菜 35.0g ツナ 5.0g 人参 4.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■揚げの味噌汁 揚げ 1.8g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■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 15.0g 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 細うどん 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	■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(浸出液) 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 ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ばりんこ ばりんこ 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 420kcal 蛋白 14.3g 脂質 8.5g 炭水 70.1g 鉄 1.5mg 食塩 1.8g	E 549kcal 蛋白 20.9g 脂質 22.8g 炭水 62.0g 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 505kcal 蛋白 19.4g 脂質 17.5g 炭水 65.1g 鉄 1.7mg 食塩 1.3g	
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 2枚	■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 ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 2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 ■麩の味噌汁 おつゆ麩 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 ■みかんヨーグルト ヨーグルト 40.0g 上白糖 5.0g みかん缶 15.0g ■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 ■カルビス寒天 寒天 0.5g 水 37.0g カルビス 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 ■ラムネ ラムネ 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						