

栄 養 月 報

2022年1月3日 ～ 2022年1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	ナトリウム mg	カルシウム mg	カリウム mg	鉄 mg	レチノル活性 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	736.0	43.3	34.0	148	2.7	0.4	1	3	39	0.3	0	0.03	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	58.5	3.4	7.0	11	0.3	0.3	15	1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	40.0	2.4	12.0	9	0.3	0.1	0	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	90.6	5.3	6.5	19	0.5	0.1	16	2	8	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	102.0	6.0	12.0	6	0.1	0.0	0	2	27	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	いも類加工品	9.4	0.6	1.5	2	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		82.9	4.9	4.5	16	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	61.1	3.6	6.0	3	0.4	0.2	0	4	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	20.0	1.2	2.5	2	0.2	0.0	0	1	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
種実類		1.0	0.1	0.6	0	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	482.9	28.4	25.0	10	0.5	0.0	15	16	78	0.2	121	0.01	0.02	9	0.8	0.0
	その他の野菜類	676.4	39.8	35.0	12	0.5	0.0	3	14	83	0.1	3	0.01	0.01	7	0.7	0.0
	野菜漬物	0.0	0.0	—	0	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	95.2	5.6	20.0	4	0.0	0.0	0	1	16	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	63.8	3.8	3.5	3	0.0	0.0	0	0	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
きのこ類		45.5	2.7	3.0	1	0.1	0.0	4	0	6	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	2.1	0.1	0.5	0	0.0	0.0	9	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	140.0	8.2	10.0	9	1.4	0.3	13	1	26	0.0	3	0.01	0.01	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	19.7	1.2	2.5	3	0.3	0.2	8	1	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	18.0	1.1	0.5	1	0.1	0.0	8	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	319.0	18.8	13.0	35	3.6	2.1	10	1	57	0.2	3	0.07	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	5.0	0.3	1.5	0	0.0	0.0	3	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		57.3	3.4	5.5	5	0.4	0.3	5	2	4	0.1	7	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2962.3	174.3	160.0	106	5.7	6.6	71	192	261	0.0	66	0.07	0.26	2	0.0	0.2
	乳製品	45.0	2.7	20.0	3	0.1	0.2	5	5	4	0.0	1	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	36.3	2.1	1.5	17	0.0	1.9	8	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	16.0	0.9	0.5	7	0.0	0.8	7	0	0	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.5	0.0	0.5	0	0.0	0.0	14	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	32.2	1.9	3.0	1	0.2	0.0	109	0	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	28.0	1.7	2.5	3	0.2	0.1	81	2	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	82.8	4.9	5.5	13	0.2	0.4	171	2	7	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.4
その他	その他	765.9	45.1	25.0	47	0.8	1.8	52	9	34	0.2	0	0.01	0.01	1	0.1	0.1
	その他 1	290.2	17.1	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計				496	18.6	15.8	628	261	683	1.4	213	0.23	0.39	22	3.1	1.2	
基 準 値				462	19.1	12.8	630	212	0	2.3	187	0.25	0.27	20	0.0	1.5	
充 足 率				107.36	97.38	123.44	99.68	123.11	—	60.87	113.90	92.00	144.44	110.00	—	80.00	

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
187 kcal	142 kcal	74 kcal	11.8 g	10.3 g

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
$\frac{187}{496} \times 100 = 37.7\%$	$\frac{15.8 \times 9}{496} \times 100 = 28.7\%$	$100 - 28.7 - (\frac{18.6 \times 4}{496} \times 100) = 56.3\%$	$\frac{11.8}{18.6} \times 100 = 63.4\%$	$\frac{10.3}{15.8} \times 100 = 65.2\%$	$\frac{1.83}{6.46} = 0.28$	$6.46 : 4.10 : 1.83 = 3 : 1.9 : 0.8$

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 1月 3日～2022年 1月 9日)

1月 3日 (月)	1月 4日 (火)	1月 5日 (水)	1月 6日 (木)	1月 7日 (金)	1月 8日 (土)	1月 9日 (日)
			E 184kcal 蛋白 7.0g 脂質 9.9g 炭水 19.0g 食繊 g 食塩 0.4g	E 426kcal 蛋白 19.5g 脂質 6.7g 炭水 74.3g 食繊 5.1g 食塩 1.0g	E 456kcal 蛋白 12.4g 脂質 16.2g 炭水 68.5g 食繊 1.7g 食塩 1.9g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
			■牛乳 100.0g 牛乳 ■星たべよ 1枚 星たべよ	■牛乳 100.0g 牛乳 ■たべっこベビー たべっこベビー 5.0g	■牛乳 100.0g 牛乳 ■味しらべ 2枚 味しらべ	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
			■お弁当会	■ご飯 50.0g 米 ■白身魚の照り焼き ホキ 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 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 21.0g 人参 5.0g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■七草のすまし汁 七草 1.0g 大根 10.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ピラフ 45.0g 米 ベーコン 10.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 8.0g グリーンピース 3.0g マッシュルーム 5.0g なたね油 1.0g コンソメ 1.5g 塩 0.1g ■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 ■みかん缶 30.0g みかん缶	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
			■牛乳 100.0g 牛乳 ■ぱりんこ 2枚 ぱりんこ ■ラムネ 1個 ラムネ	■お茶 100.0g ほうじ茶(濃出液) ■芋ぜんざい 40.0g こしあん 0.6g 上白糖 適量 塩 30.0g さつま芋 ■ぱりんこ 2枚 ぱりんこ	■牛乳 100.0g 牛乳 ■サラダせん 1枚 サラダせん ■ラムネ 1個 ラムネ	

献立予定(実施)表

(2022年 1月10日～2022年 1月16日)

1月10日 (月)	1月11日 (火)	1月12日 (水)	1月13日 (木)	1月14日 (金)	1月15日 (土)	1月16日 (日)
	E 447kcal 蛋白 19.1g 脂質 11.1g 炭水 68.9g 食繊 1.7g 食塩 1.1g	E 587kcal 蛋白 22.7g 脂質 22.7g 炭水 75.8g 食繊 2.6g 食塩 1.3g	E 566kcal 蛋白 24.0g 脂質 20.5g 炭水 74.1g 食繊 2.6g 食塩 1.7g	E 531kcal 蛋白 18.3g 脂質 15.1g 炭水 83.0g 食繊 2.7g 食塩 2.2g	E 456kcal 蛋白 17.8g 脂質 13.6g 炭水 68.2g 食繊 1.6g 食塩 1.3g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
	■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 ■たべっこベビー たべっこベビー 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 2枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
	■ご飯 米 50.0g ■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 ほうれん草 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■がんもの煮物 小判型がんも 1個 インゲン 5.0g 人参 5.0g 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 ■わかめのすまし汁 玉ねぎ 8.0g わかめ 0.4g 人参 5.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■とり天 鶏肉 2枚 うす口しょうゆ 2.0g しょうが 0.1g 天ぷら粉 9.0g 鶏卵 5.5g 水 9.0g 植物油 2.5g ブロッコリー 8.0g 塩 適量 ■しろ菜のツナ和え しろ菜 38.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■なめこの味噌汁 なめこ 6.0g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 50.0g ■ハンバーグ 合挽きミンチ 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 ■野菜サラダ キャベツ 25.0g きゅうり 7.0g コーン 3.0g 青じそドレッシング 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 玉ねぎ 8.0g しめじ 5.0g 人参 4.0g パセリ 適量	■ハヤシライス 米 50.0g 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 ■キャベツのサラダ キャベツ 25.0g インゲン 5.0g 人参 5.0g コーン 3.0g ごまだれ 5.0g ■みかん みかん 1/2個	■牛丼 米 40.0g 牛肉 30.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 5.0g ねぎ 1.5g 濃口しょうゆ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g みりん 1.8g 上白糖 1.4g ■もやしの味噌汁 もやし 12.0g 揚げ 1.8g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g ■黄桃缶 黄桃缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
	■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 コーンフレーク 5.0g みかん缶 15.0g	■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 1.2g	■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 ■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	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

献立予定(実施)表

(2022年 1月17日～2022年 1月23日)

1月17日 (月)	1月18日 (火)	1月19日 (水)	1月20日 (木)	1月21日 (金)	1月22日 (土)	1月23日 (日)
E 444kcal 蛋白 17.0g 脂質 11.5g 炭水 71.8g 食繊 3.5g 食塩 1.4g	E 504kcal 蛋白 16.9g 脂質 13.3g 炭水 82.8g 食繊 3.1g 食塩 1.5g	E 425kcal 蛋白 16.5g 脂質 11.2g 炭水 67.4g 食繊 2.5g 食塩 1.1g	E 528kcal 蛋白 22.5g 脂質 13.9g 炭水 81.8g 食繊 3.1g 食塩 1.5g	E 494kcal 蛋白 20.0g 脂質 12.7g 炭水 75.3g 食繊 4.4g 食塩 1.8g	E 400kcal 蛋白 14.3g 脂質 13.8g 炭水 57.5g 食繊 1.3g 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 ■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 ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベビー たべっこベビー 5.0g	■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 50.0g ■豚肉とさつま芋の煮物 豚肉 25.0g さつま芋 30.0g 玉ねぎ 25.0g 人参 8.0g グリーンピース 1.0g なたね油 1.0g 上白糖 0.5g みりん 0.5g 濃口しょうゆ 1.0g ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 20.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.4g さつま揚げ 8.0g 玉ねぎ 8.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 50.0g ■白身魚のフライ 白身魚フライ 2/3個 植物油 2.5g とんかつソース 5.0g トマト 1/12玉 ■白菜のおかか和え 白菜 39.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 12.0g しめじ 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 50.0g ■豚肉のカレー炒め 豚肉 30.0g 玉ねぎ 30.0g キャベツ 30.0g ピーマン 10.0g カレールー 0.8g コンソメ 適量 なたね油 0.2g ■春雨サラダ 春雨 4.0g 人参 5.0g きゅうり 15.0g うす口しょうゆ 0.8g 酢 0.6g なたね油 0.4g 塩 適量 ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 8.0g 玉ねぎ 12.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■豚丼 米 50.0g 豚肉 36.0g 玉ねぎ 36.0g 人参 5.0g ねぎ 1.5g 濃口しょうゆ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.4g みりん 0.9g ■切干大根の煮物 切干大根 4.0g ちくわ 5.0g 人参 5.0g 干し椎茸 0.5g 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 なたね油 0.1g ■厚揚げの味噌汁 厚揚げ 12.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■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 ■ポパイサラダ ほうれん草 35.0g パプリカ(赤) 5.0g ハム 5.0g エッグケア 5.0g ■コンソメスープ コンソメ 1.1g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 かぼちゃ 8.0g 玉ねぎ 8.0g パセリ 1.0g	■焼きそば 焼きそば 1/2玉 豚肉 16.0g キャベツ 12.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 4.0g なたね油 0.2g 焼きそばソース 8.0g お好みソース 8.0g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 粉かつお 0.5g 青のり 0.1g ■きのこスープ えのき 5.0g しめじ 5.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g チキンスープ 0.8g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■フルーチェ フルーチェ(イチゴ) 30.0g 牛乳 30.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■かぼちゃ団子 かぼちゃ 30.0g さつま芋 10.0g マーガリン 0.9g 上白糖 4.2g 片栗粉 1.4g 塩 適量	■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 塩 0.1g 水 10.8g 鶏卵 3.5g ボン酢 1.8g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ジャムサンド 食パン(37g×10枚切1斤)判 1/2枚 いちごジャム 10.0g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■夕焼けおにぎり 米 36.0g 人参 10.0g ちりめんじゃこ 3.0g うす口しょうゆ 0.4g みりん 0.3g	■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

(2022年 1月24日～2022年 1月30日)

1月24日 (月)	1月25日 (火)	1月26日 (水)	1月27日 (木)	1月28日 (金)	1月29日 (土)	1月30日 (日)
E 576kcal 蛋白 22.1g 脂質 20.8g 炭水 76.4g 食繊 1.9g 食塩 2.0g	E 567kcal 蛋白 18.9g 脂質 21.1g 炭水 78.9g 食繊 3.4g 食塩 1.0g	E 513kcal 蛋白 17.2g 脂質 16.2g 炭水 78.5g 食繊 4.4g 食塩 1.5g	E 509kcal 蛋白 22.7g 脂質 17.3g 炭水 68.4g 食繊 2.3g 食塩 1.4g	E 622kcal 蛋白 20.9g 脂質 28.1g 炭水 75.2g 食繊 5.5g 食塩 2.8g	E 479kcal 蛋白 15.3g 脂質 13.7g 炭水 76.8g 食繊 2.2g 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 ■たべっこベビー たべっこベビー 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 2枚	
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 酒 1.6g 上白糖 2.4g みりん 1.3g 白味噌 4.0g しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 2.0g 風味だし汁 4.0g 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 0.4g 大根 28.0g 人参 5.0g ポン酢 1.6g 上白糖 0.4g ごま油 適量 ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.6g 玉ねぎ 8.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■肉野菜炒め 豚肉 25.0g 玉ねぎ 25.0g ピーマン 10.0g キャベツ 20.0g 塩 適量 濃口しょうゆ 2.0g 上白糖 0.5g ごま油 1.0g ■餃子 ギョーザ 1個 ■中華スープ もやし 12.0g えのき 5.0g にら 1.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■筑前煮 鶏肉 20.0g ごぼう 10.0g レンコン 10.0g 人参 5.0g 椎茸 5.0g グリーンピース 3.0g うす口しょうゆ 1.4g みりん 0.7g 上白糖 1.0g 風味だし汁 30.0g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 30.0g 人参 5.0g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 12.0g 玉ねぎ 7.5g わかめ 0.4g 味噌 4.0g	■ご飯 米 50.0g ■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 ■大根の煮物 大根 30.0g ちくわ 5.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 17.0g ■小松菜の味噌汁 小松菜 10.0g 玉ねぎ 8.0g 味噌 4.0g	■ロールパン ロールパン 1パック ■クリームシチュー 鶏肉 20.0g 玉ねぎ 32.0g じゃが芋 20.0g 人参 10.0g ブロッコリー 8.0g マッシュルーム 5.0g クリームシチュールー 15.0g コンソメ 0.5g 牛乳 16.0g 水 34.0g ■小松菜のごまだれ和え 小松菜 30.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g ごまだれ 4.0g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■中華丼 米 50.0g 豚肉 20.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 6.0g 白菜 30.0g 椎茸 6.0g なたね油 0.2g チキンスープ 1.0g 濃口しょうゆ 0.2g みりん 2.0g 塩 適量 片栗粉 0.7g ■わかめスープ わかめ 0.4g 玉ねぎ 12.0g コーン 3.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■パイン缶 パイン缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■りんごのケーキ ホットケーキミックス 12.0g 上白糖 6.4g 有塩バター 6.0g 鶏卵 11.2g 牛乳 2.4g りんご缶 8.8g	■牛乳 牛乳 100.0g ■コンソメポテト シューストポテト 49.0g 植物油 2.0g 塩 適量 コンソメ 適量	■牛乳 牛乳 100.0g ■マシュマロサンド ルヴァンクッキー 4枚 マシュマロ 2個	■牛乳 牛乳 100.0g ■抹茶のふのラスク おつゆ麩 8.0g マーガリン 4.0g 上白糖 4.0g グリーンティ 2.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マドレーヌ 小麦粉 10.0g 有塩バター 10.0g 上白糖 8.0g ベーキングパウダー 適量 鶏卵 10.0g レモン 3.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

献立予定(実施)表

(2022年 1月31日～2022年 1月31日)

1月31日 (月)						
E 511kcal 蛋白 15.4g 脂質 19.1g 炭水 73.0g 食繊 2.3g 食塩 1.5g						
朝食						
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚						
昼食						
■ご飯 米 50.0g ■メンチカツ メンチカツ 1個 植物油 3.5g 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 ■コールスローサラダ キャベツ 25.0g コーン 5.0g 人参 3.6g エッグケア 4.0g 酢 0.8g 上白糖 0.6g 塩 適量 ■オニオンスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 玉ねぎ 14.0g 人参 3.6g パセリ 1.0g						
3時						
■牛乳 牛乳 100.0g ■フルーツ寒天 寒天 0.5g 水 40.0g 上白糖 3.0g 黄桃缶 10.0g パイナップル 適量						

2021年12月25日 土曜日 献立予定(実施)表

乳児	幼児	職員	
E 395kcal 蛋白 18.4g 脂質 17.1g 食塩 0.9g	E 466kcal 蛋白 19.5g 脂質 16.4g 食塩 1.4g	E 682kcal 蛋白 29.4g 脂質 23.3g 食塩 2.1g	
朝食			
■牛乳(朝) 普通牛乳(1L) 120.0g			
■たべっこベビー たべっこベビー(63g) 5.0g			
昼食			
■年越しうどん うどん(ゆで200g) 1/3玉 鶏もも こま切れ(生) 30.0g 惣菜用揚 6.0g 丸赤かぼ(5.5g×30枚)5mm厚 5.0g カットわかめ 0.4g ◇にんじん(生) 5.0g ◇玉ねぎ(生) 20.0g うす口しょうゆ(1.8L) 1.0g みりん(1.8L) 0.8g 風味だし汁 123.0g	■年越しうどん うどん(ゆで200g) 2/3玉 鶏もも こま切れ(生) 37.5g 惣菜用揚 7.5g 丸赤かぼ(5.5g×30枚)5mm厚 6.2g カットわかめ 0.5g ◇にんじん(生) 6.2g ◇玉ねぎ(生) 25.0g うす口しょうゆ(1.8L) 1.2g みりん(1.8L) 1.0g 風味だし汁 153.7g	■年越しうどん うどん(ゆで200g) 1玉 鶏もも こま切れ(生) 67.5g 惣菜用揚 13.5g 丸赤かぼ(5.5g×30枚)5mm厚 11.2g カットわかめ 0.9g ◇にんじん(生) 11.2g ◇玉ねぎ(生) 45.0g うす口しょうゆ(1.8L) 2.2g みりん(1.8L) 1.8g 風味だし汁 276.7g	
■インゲンのごま和え インゲン(カット・冷凍) 22.0g ◇にんじん(生) 5.0g ごま(いり・白) 0.3g 上白糖(1kg) 1.0g うす口しょうゆ(1.8L) 0.8g	■インゲンのごま和え インゲン(カット・冷凍) 27.5g ◇にんじん(生) 6.2g ごま(いり・白) 0.3g 上白糖(1kg) 1.2g うす口しょうゆ(1.8L) 1.0g	■インゲンのごま和え インゲン(カット・冷凍) 49.5g ◇にんじん(生) 11.2g ごま(いり・白) 0.6g 上白糖(1kg) 2.2g うす口しょうゆ(1.8L) 1.8g	
■黄桃缶 黄桃缶(ダイス1号缶1800g) 30.0g	■黄桃缶 黄桃缶(ダイス1号缶1800g) 37.5g	■黄桃缶 黄桃缶(ダイス1号缶1800g) 67.5g	
3時			
■牛乳 普通牛乳(1L) 120.0g	■牛乳 普通牛乳(1L) 150.0g	■牛乳 普通牛乳(1L) 150.0g	
■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼(2.5g×20) 1枚	■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼(2.5g×20) 2枚	■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼(2.5g×20) 2枚	
■ぱりんこ ぱりんこ(2.5g×2枚×18包装) 1枚	■ぱりんこ ぱりんこ(2.5g×2枚×18包装) 2枚	■ぱりんこ ぱりんこ(2.5g×2枚×18包装) 2枚	