

栄 養 月 報

2022年1月3日 ～ 2022年1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	ナトリウム mg	カルシウム mg	カリウム mg	鉄 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	756.0	44.5	34.0	152	2.8	0.4	1	3	40	0.4	0	0.04	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
いも類	その他の穀類	96.9	5.7	6.5	20	0.5	0.1	14	2	8	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	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		68.2	4.0	4.5	15	0.0	0.0	0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	57.1	3.4	6.0	3	0.4	0.2	0	3	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	40.0	2.4	2.5	5	0.1	0.0	2	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	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	480.9	28.3	25.0	10	0.5	0.0	14	15	79	0.2	115	0.01	0.02	9	0.8	0.0
	その他の野菜類	658.2	38.7	35.0	11	0.5	0.0	3	13	81	0.1	3	0.01	0.01	6	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	1.6	0.1	0.5	0	0.0	0.0	9	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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）	269.0	15.8	13.0	29	3.0	1.7	8	1	48	0.1	3	0.07	0.03	0	0.0	0.0
	肉加工品	45.0	2.7	1.5	4	0.3	0.2	7	6	8	0.3	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		49.7	2.9	5.5	4	0.4	0.3	4	1	4	0.1	6	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2963.1	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	53.0	3.1	20.0	5	0.2	0.3	6	5	5	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	36.0	2.1	1.5	17	0.0	1.8	8	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	18.5	1.1	0.5	8	0.0	0.9	7	0	0	0.0	6	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.5	0.0	0.2	0	0.0	0.0	14	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
その他	醤油	33.4	2.0	2.0	1	0.2	0.0	113	0	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	28.0	1.7	2.0	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	103.2	6.1	4.5	14	0.2	0.5	180	3	9	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.5
その他	その他	749.5	44.1	25.0	42	0.7	1.6	47	8	34	0.2	0	0.01	0.01	1	0.1	0.1
	その他 1	250.2	14.7	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					498	18.3	15.6	637	262	689	1.6	211	0.24	0.38	21	2.9	1.3
基 準 値					460	19.1	12.8	591	210	0	2.3	185	0.25	0.27	20	0.0	1.5
充 足 率					108.26	95.81	121.88	107.78	124.76	—	69.57	114.05	96.00	140.74	105.00	—	86.67

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
192 kcal	140 kcal	73 kcal	11.4 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
$\frac{192}{498} \times 100 = 38.6\%$	$\frac{15.6 \times 9}{498} \times 100 = 28.2\%$	$100 - 28.2 - (\frac{18.3 \times 4}{498} \times 100) = 57.1\%$	$\frac{11.4}{18.3} \times 100 = 62.3\%$	$\frac{10.3}{15.6} \times 100 = 66.0\%$	$\frac{1.83}{6.54} = 0.28$	6.54：4.05：1.83＝ 3：1.9：0.8

栄 養 月 報

2022年1月3日 ～ 2022年1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	ナトリウム mg	カルシウム mg	カリウム mg	鉄 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	905.0	53.2	42.0	182	3.3	0.4	1	3	47	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	77.0	4.5	12.0	14	0.4	0.3	19	1	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	50.0	2.9	16.0	11	0.4	0.1	0	1	6	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	124.4	7.3	8.5	26	0.7	0.2	19	3	11	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	127.5	7.5	15.0	8	0.1	0.0	1	2	34	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	いも類加工品	11.9	0.7	2.0	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		84.3	5.0	5.5	18	0.0	0.0	0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	79.3	4.7	7.5	5	0.6	0.3	1	4	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	50.0	2.9	3.0	6	0.1	0.0	3	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		1.0	0.1	1.0	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	601.2	35.4	30.0	12	0.6	0.0	19	20	99	0.2	144	0.02	0.03	11	1.0	0.0
	その他の野菜類	822.7	48.4	45.0	14	0.6	0.0	3	17	102	0.2	4	0.02	0.01	8	0.9	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	68.0	4.0	20.0	2	0.0	0.0	0	1	6	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	79.8	4.7	4.0	3	0.0	0.0	0	0	3	0.0	1	0.00	0.00	1	0.0	0.0
きのこ類		56.9	3.4	3.5	1	0.1	0.0	5	0	7	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	2.0	0.1	0.5	0	0.0	0.0	11	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
魚介類	魚介類（生）	150.0	8.8	10.0	9	1.5	0.3	14	2	28	0.0	3	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	24.6	1.5	2.0	4	0.4	0.3	10	1	5	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	22.5	1.3	0.5	2	0.2	0.0	10	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	346.3	20.4	15.0	37	3.9	2.2	11	1	61	0.1	4	0.08	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	66.3	3.9	1.5	6	0.4	0.3	10	9	13	0.5	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
卵類		62.1	3.7	10.0	5	0.4	0.4	5	2	5	0.1	8	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	1878.9	110.5	100.0	68	3.7	4.2	46	122	166	0.0	42	0.04	0.17	1	0.0	0.1
	乳製品	66.3	3.9	20.0	6	0.2	0.4	7	6	6	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	46.7	2.8	2.0	22	0.0	2.4	10	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	23.1	1.4	1.0	10	0.0	1.1	9	0	0	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.6	0.0	0.5	0	0.0	0.0	20	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	40.5	2.4	3.8	2	0.2	0.0	138	0	8	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	34.0	2.0	3.2	4	0.2	0.1	98	2	8	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	126.1	7.4	7.0	17	0.3	0.6	224	4	12	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.6
その他	その他	1035.0	60.9	30.0	45	0.9	1.8	51	7	45	0.3	0	0.01	0.02	2	0.2	0.1
	その他 1	313.3	18.4	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					541	19.2	15.4	745	210	688	2.1	225	0.25	0.33	26	3.5	1.4
基 準 値					511	21.0	14.2	551	231	0	2.2	189	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充 足 率					105.87	91.43	108.45	135.21	90.91	—	95.45	119.05	89.29	103.13	130.00	109.38	100.00

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
233 kcal	139 kcal	77 kcal	10.7 g	8.9 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
$\frac{233}{541} \times 100 = 43.1\%$	$\frac{15.4 \times 9}{541} \times 100 = 25.6\%$	$100 - 25.6 - \left(\frac{19.2 \times 4}{541} \times 100 \right) = 60.2\%$	$\frac{10.7}{19.2} \times 100 = 55.7\%$	$\frac{8.9}{15.4} \times 100 = 57.8\%$	$\frac{2.12}{5.71} = 0.37$	5.71 : 4.22 : 2.12 = 3 : 2.2 : 1.1

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 172kcal 蛋白 7.1g 脂質 9.9g 炭水 16.4g 食繊 g 食塩 0.4g	E 442kcal 蛋白 17.6g 脂質 6.1g 炭水 82.2g 食繊 3.9g 食塩 1.3g	E 505kcal 蛋白 13.9g 脂質 15.1g 炭水 81.8g 食繊 1.8g 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 ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.0g	■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
			■お弁当会	■ご飯 米 50.0g ■白身魚の照り焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 2.0g みりん 2.0g 上白糖 1.0g 酒 1.0g インゲン 15.0g 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	■ウインナーピラフ 米 60.0g ウインナー 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 玉ねぎ 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 ■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 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■芋ぜんざい ゆで小豆 40.0g 塩 適量 さつま芋 30.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚 ■源氏パイ 源氏パイ 1枚	

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 446kcal 蛋白 18.8g 脂質 11.3g 炭水 68.4g 食繊 1.7g 食塩 1.2g	E 574kcal 蛋白 22.6g 脂質 22.1g 炭水 74.2g 食繊 2.6g 食塩 1.3g	E 515kcal 蛋白 16.9g 脂質 17.3g 炭水 76.3g 食繊 2.9g 食塩 1.9g	E 508kcal 蛋白 20.1g 脂質 12.5g 炭水 79.1g 食繊 4.7g 食塩 1.8g	E 481kcal 蛋白 19.0g 脂質 12.4g 炭水 76.2g 食繊 1.6g 食塩 1.1g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
	■牛乳 牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1オサッポロポテト 4.0g	■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 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	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 50.0g ■煮込みハンバーグ 国産ハンバーグ 1個 デミソース 15.0g ケチャップ 6.7g 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	■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 パブリカ(赤) 5.0g ハム 5.0g エッグケア 5.0g ■かぼちゃのスープ コンソメ 1.1g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 かぼちゃ 10.0g 玉ねぎ 8.0g パセリ 1.0g	■牛井 米 60.0g 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 ■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 ■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 3.0g みかん缶 15.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■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 ■プリンアラモード プリンミックス 12.9g 水 55.0g ホイップ 8.0g 黄桃缶 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 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ビスコ ビスコ 1枚	

乳児

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 602kcal 蛋白 21.5g 脂質 20.6g 炭水 86.4g 食繊 3.4g 食塩 1.5g	E 504kcal 蛋白 16.9g 脂質 13.3g 炭水 82.8g 食繊 3.1g 食塩 1.5g	E 412kcal 蛋白 16.4g 脂質 10.6g 炭水 65.8g 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 519kcal 蛋白 18.2g 脂質 15.3g 炭水 79.7g 食繊 2.5g 食塩 2.2g	E 413kcal 蛋白 14.8g 脂質 15.2g 炭水 57.4g 食繊 1.5g 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 ■ばりんこ ばりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■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 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	■豚井 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	■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	■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 ■黄桃缶 黄桃缶 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 ■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 (濃出液) 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) 1/2枚 いちごジャム 10.0g	■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 ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 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 438kcal 蛋白 17.9g 脂質 12.6g 炭水 64.3g 食繊 2.0g 食塩 2.0g	E 555kcal 蛋白 18.6g 脂質 20.3g 炭水 77.9g 食繊 3.4g 食塩 1.0g	E 499kcal 蛋白 17.0g 脂質 15.6g 炭水 76.8g 食繊 4.2g 食塩 1.4g	E 517kcal 蛋白 22.6g 脂質 17.1g 炭水 71.0g 食繊 2.5g 食塩 1.5g	E 610kcal 蛋白 20.8g 脂質 28.3g 炭水 71.9g 食繊 5.3g 食塩 2.8g	E 448kcal 蛋白 15.1g 脂質 12.3g 炭水 72.3g 食繊 2.2g 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 4.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■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 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 ねぎ 1.0g 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 ■わかめの味噌汁 わかめ 0.4g 玉ねぎ 8.0g 味噌 4.0g	■ロールパン ロールパン 1ハッパ ■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
■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 ■クラッカー ルヴァンクッパ 1枚	■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 ルヴァンクッパ 4枚 マシュマロ 2個	■牛乳 牛乳 100.0g ■メープルふのラスク おつゆ麩 8.0g マーガリン 4.0g 上白糖 4.0g メープルシロップ 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 ■星たべよ 星たべよ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

乳児

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 577kcal 蛋白 16.5g 脂質 21.6g 炭水 82.3g 食繊 2.2g 食塩 1.6g						
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 ■スコーン 小麦粉 12.5g ベーキングパウダー 0.5g 無塩バター 2.5g 上白糖 2.2g 塩 適量 牛乳 6.0g いちごジャム 4.2g						

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 154kcal 蛋白 5.5g 脂質 8.3g 炭水 16.3g 食繊 g 食塩 0.4g	E 456kcal 蛋白 15.8g 脂質 2.8g 炭水 94.0g 食繊 4.8g 食塩 1.5g	E 579kcal 蛋白 14.1g 脂質 16.8g 炭水 96.1g 食繊 2.3g 食塩 2.3g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
			■お弁当会	■ご飯 米 60.0g ■白身魚の照り焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 2.0g みりん 2.0g 上白糖 1.0g 酒 1.0g インゲン 18.7g 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 26.2g 人参 6.2g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■七草のすまし汁 七草 1.2g 大根 12.5g うす口しょうゆ 1.2g 塩 適量	■ウインナーピラフ 米 70.0g ウインナー 12.5g 玉ねぎ 18.7g 人参 10.0g グリーンピース 3.7g マッシュルーム 6.2g なたね油 1.2g コンソメ 1.8g 塩 0.1g ■コンソメスープ 玉ねぎ 12.5g コーン 3.7g 人参 6.2g コンソメ 1.2g うす口しょうゆ 0.6g 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 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 2個	■お茶 ほうじ茶 (浸出液) 150.0g ■芋ぜんざい ゆで小豆 50.0g 塩 適量 さつま芋 37.5g ■ばりんこ ばりんこ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■サラダせん サラダせん 2枚 ■源氏パイ 源氏パイ 2枚	

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 488kcal 蛋白 19.2g 脂質 12.7g 炭水 74.7g 食繊 2.3g 食塩 1.5g	E 651kcal 蛋白 26.5g 脂質 24.1g 炭水 83.9g 食繊 3.2g 食塩 1.7g	E 580kcal 蛋白 18.8g 脂質 18.3g 炭水 88.4g 食繊 4.0g 食塩 2.5g	E 532kcal 蛋白 20.6g 脂質 11.0g 炭水 87.1g 食繊 5.5g 食塩 2.1g	E 514kcal 蛋白 20.2g 脂質 11.4g 炭水 85.4g 食繊 2.1g 食塩 1.3g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
	■ご飯 米 60.0g ■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 12.5g 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 2個 インゲン 6.2g 人参 6.2g 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 ■わかめのすまし汁 玉ねぎ 10.0g わかめ 0.5g 人参 6.2g うす口しょうゆ 1.2g 塩 適量	■ご飯 米 60.0g ■とり天 鶏肉 3枚 うす口しょうゆ 2.5g しょうが 0.1g 天ぷら粉 11.2g 鶏卵 6.8g 水 11.2g 植物油 3.1g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■しろ菜のツナ和え しろ菜 47.5g ツナ 6.2g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■なめこの味噌汁 なめこ 7.5g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 60.0g ■煮込みハンバーグ 国産ハンバーグ 1+1/2個 デミソース 18.7g ケチャップ 8.4g 人参 12.5g コンソメ 適量 上白糖 適量 ■野菜サラダ キャベツ 31.2g きゅうり 8.7g コーン 3.7g 青じそドレッシング 6.2g ■コンソメスープ コンソメ 1.2g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 玉ねぎ 10.0g しめじ 6.2g 人参 5.0g パセリ 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 ■ポパイサラダ ほうれん草 43.7g パプリカ(赤) 6.2g ハム 6.2g エッグケア 6.2g ■かぼちゃのスープ コンソメ 1.3g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 かぼちゃ 12.5g 玉ねぎ 10.0g パセリ 1.2g	■牛丼 米 70.0g 牛肉 37.5g 玉ねぎ 37.5g 人参 6.2g ねぎ 1.8g 濃口しょうゆ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g みりん 2.2g 上白糖 1.7g ■もやしの味噌汁 もやし 15.0g 揚げ 2.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g ■みかん缶 みかん缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■みかんヨーグルト ヨーグルト 50.0g 上白糖 6.2g コーンフレーク 3.7g みかん缶 18.7g ■星たべよ 星たべよ 2枚	■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 1.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■プリンアラモード プリンミックス 16.1g 水 68.7g ホイップ 10.0g 黄桃缶 12.5g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■夕焼けおにぎり 米 45.0g 人参 12.5g ちりめんじゃこ 3.7g うす口しょうゆ 0.5g みりん 0.3g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 ■ビスコ ビスコ 2枚	

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 657kcal 蛋白 23.0g 脂質 20.7g 炭水 98.2g 食繊 4.2g 食塩 2.0g	E 531kcal 蛋白 18.3g 脂質 11.2g 炭水 92.8g 食繊 3.7g 食塩 2.0g	E 412kcal 蛋白 16.1g 脂質 7.4g 炭水 72.3g 食繊 3.2g 食塩 1.1g	E 641kcal 蛋白 26.3g 脂質 14.2g 炭水 104.0g 食繊 4.4g 食塩 1.9g	E 612kcal 蛋白 20.3g 脂質 15.2g 炭水 102.1g 食繊 3.6g 食塩 2.6g	E 484kcal 蛋白 15.8g 脂質 16.8g 炭水 71.0g 食繊 1.8g 食塩 2.2g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 60.0g ■豚肉とさつま芋の煮物 豚肉 31.2g さつま芋 37.5g 玉ねぎ 31.2g 人参 10.0g グリーンピース 1.2g なたね油 1.2g 上白糖 0.6g みりん 0.6g 濃口しょうゆ 1.2g ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 25.0g ツナ 6.2g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.5g さつま揚げ 10.0g 玉ねぎ 10.0g 味噌 5.0g	■ご飯 米 60.0g ■白身魚のフライ 白身魚フライ 1個 植物油 2.5g とんかつソース 5.0g トマト 1/10玉 ■白菜のおかか和え 白菜 48.7g 人参 6.2g かつお節 1.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 15.0g しめじ 6.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 60.0g ■豚肉のカレー炒め 豚肉 37.5g 玉ねぎ 37.5g キャベツ 37.5g ピーマン 12.5g カレールー 1.0g コンソメ 適量 なたね油 0.2g ■春雨サラダ 春雨 5.0g 人参 6.2g きゅうり 18.7g うす口しょうゆ 1.0g 酢 0.7g なご 0.5g 塩 適量 ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 10.0g 玉ねぎ 15.0g チキンスープ 1.2g 塩 適量	■豚丼 米 70.0g 豚肉 45.0g 玉ねぎ 45.0g 人参 6.2g ねぎ 1.8g 濃口しょうゆ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.7g みりん 1.1g ■切干大根の煮物 切干大根 5.0g ちくわ 6.2g 人参 6.2g 干し椎茸 0.6g 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 なたね油 0.1g ■厚揚げの味噌汁 厚揚げ 15.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ハヤシライス 米 70.0g 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 ■キャベツのサラダ キャベツ 31.2g インゲン 6.2g 人参 6.2g コーン 3.7g ごまだれ 6.2g ■みかん みかん 1個	■焼きそば 焼きそば 2/3玉 豚肉 20.0g キャベツ 15.0g 玉ねぎ 12.5g 人参 5.0g なたね油 0.2g 焼きそばソース 10.0g お好みソース 10.0g 濃口しょうゆ 0.1g 塩 適量 粉かつお 0.6g 青のり 0.1g ■きのこスープ えのき 6.2g しめじ 6.2g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g チキンスープ 1.0g ■黄桃缶 黄桃缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■りんごのケーキ ホットケーキミックス 15.0g 上白糖 8.0g 有塩バター 7.5g 鶏卵 14.0g 牛乳 3.0g りんご缶 11.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■かぼちゃ団子 かぼちゃ 37.5g さつま芋 12.5g マーガリン 1.1g 上白糖 5.2g 片栗粉 1.8g 塩 適量	■お茶 ほうじ茶 (浸出液) 150.0g ■チヂミ 豚ミンチ 8.7g にら 5.0g 玉ねぎ 4.3g 小麦粉 11.2g 片栗粉 2.2g 塩 0.1g 水 13.5g 鶏卵 4.3g ボン酢 2.2g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ジャムサンド 食パン (37g×10枚切1斤) 2/2枚 いちごジャム 12.5g	■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	■牛乳 牛乳 150.0g ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 2個	

幼児

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 425kcal 蛋白 15.7g 脂質 9.1g 炭水 70.6g 食繊 2.4g 食塩 1.9g	E 631kcal 蛋白 20.6g 脂質 22.8g 炭水 89.2g 食繊 4.2g 食塩 1.4g	E 559kcal 蛋白 18.2g 脂質 15.7g 炭水 90.9g 食繊 5.2g 食塩 1.7g	E 552kcal 蛋白 24.7g 脂質 17.4g 炭水 76.4g 食繊 3.0g 食塩 1.9g	E 660kcal 蛋白 21.6g 脂質 30.5g 炭水 78.6g 食繊 6.3g 食塩 3.6g	E 519kcal 蛋白 16.2g 脂質 10.9g 炭水 91.6g 食繊 2.6g 食塩 1.3g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 60.0g ■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 12.5g 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 0.5g 大根 35.0g 人参 6.2g ポン酢 2.0g 上白糖 0.5g ごま油 適量 ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.7g 玉ねぎ 10.0g 人参 6.2g うす口しょうゆ 1.2g 塩 適量	■ご飯 米 60.0g ■肉野菜炒め 豚肉 31.2g 玉ねぎ 31.2g ピーマン 12.5g キャベツ 25.0g 塩 適量 濃口しょうゆ 2.5g 上白糖 0.6g ごま油 1.2g ■餃子 ギョーザ 2個 ■中華スープ もやし 15.0g えのき 6.2g にら 1.2g チキンスープ 1.2g 塩 適量	■ご飯 米 60.0g ■筑前煮 鶏肉 25.0g ごぼう 12.5g レンコン 12.5g 人参 6.2g 椎茸 6.2g グリーンピース 3.7g うす口しょうゆ 1.7g みりん 0.8g 上白糖 1.2g 風味だし汁 37.5g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 37.5g 人参 6.2g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 15.0g 玉ねぎ 9.3g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 60.0g ■豆腐のチャンプルー 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 ■大根の煮物 大根 37.5g ちくわ 6.2g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.2g みりん 1.2g 風味だし汁 21.2g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.5g 玉ねぎ 10.0g 味噌 5.0g	■ロールパン ロールパン 1パック ■クリームシチュー 鶏肉 25.0g 玉ねぎ 40.0g じゃが芋 25.0g 人参 12.5g ブロッコリー 10.0g マッシュルーム 6.2g クリームシチュールー 18.7g コンソメ 0.6g 牛乳 20.0g 水 42.5g ■小松菜のごまだれ和え 小松菜 37.5g ツナ 6.2g 人参 6.2g ごまだれ 5.0g ■みかん缶 みかん缶 37.5g	■中華丼 米 70.0g 豚肉 25.0g 玉ねぎ 25.0g 人参 7.5g 白菜 37.5g 椎茸 7.5g なたね油 0.2g チキンスープ 1.2g 濃口しょうゆ 0.2g みりん 2.5g 塩 適量 片栗粉 0.8g ■わかめスープ わかめ 0.5g 玉ねぎ 15.0g コーン 3.7g 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
■お茶 ほうじ茶(濃出液) 150.0g ■フルーチェ フルーチェ(イチゴ) 37.5g 牛乳 37.5g ■クラッカー ルヴァンクラッカー 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■コンソメポテト シューストポテト 61.2g 植物油 2.5g 塩 適量 コンソメ 適量	■牛乳 牛乳 150.0g ■マシュマロサンド ルヴァンクラッカー 6枚 マシュマロ 3個	■牛乳 牛乳 150.0g ■メープルふのラスク おつゆ麴 10.0g マーガリン 5.0g 上白糖 5.0g メープルシロップ 2.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■マドレーヌ 小麦粉 12.5g 有塩バター 12.5g 上白糖 10.0g ベーキングパウダー 適量 鶏卵 12.5g レモン 4.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■星たべよ 星たべよ 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個	

1月31日 (月)						
E 651kcal 蛋白 18.2g 脂質 22.9g 炭水 95.9g 食繊 2.7g 食塩 1.8g						
昼食						
■ご飯 米 60.0g ■メンチカツ メンチカツ 1+1/2個 植物油 4.3g 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 ■コールスローサラダ キャベツ 31.2g コーン 6.2g 人参 4.5g エッグケア 5.0g 酢 1.0g 上白糖 0.7g 塩 適量 ■オニオンスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 玉ねぎ 17.5g 人参 4.5g パセリ 1.2g						
3時						
■牛乳 150.0g ■スコーン 小麦粉 15.6g ベーキングパウダー 0.6g 無塩バター 3.1g 上白糖 2.8g 塩 適量 牛乳 7.5g いちごジャム 5.2g						