

乳児

献立予定(実施)表

(2021年 4月 1日～2021年 4月 4日)

4月 1日 (木)	4月 2日 (金)	4月 3日 (土)	4月 4日 (日)			
E 504kcal 蛋白 20.4g 脂質 17.9g 炭水 62.6g 鉄 1.9mg 食塩 1.7g	E 575kcal 蛋白 19.7g 脂質 22.7g 炭水 72.4g 鉄 1.7mg 食塩 2.5g	E 202kcal 蛋白 7.0g 脂質 10.0g 炭水 20.4g 鉄 mg 食塩 0.4g				
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 ■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			
■ご飯 米 40.0g ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 2.0g 上白糖 0.5g みりん 1.0g カットポテト 10.0g 塩 0.1g バセリ 適量 ■小松菜の和え物 小松菜 32.0g 人参 5.0g 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 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g	■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 16.0g なたね油 0.2g 水 50.0g ■ブロッコリーサラダ ブロッコリー 22.0g 人参 5.0g パプリカ(黄) 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■お弁当会				
3時	3時	3時	3時			
■牛乳 牛乳 100.0g ■チーズ蒸しパン チーズ 5.0g ホットケーキミックス 16.0g 牛乳 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ツナサンド 食パン(37g×10枚切1斤)判 2/4枚 ツナ 10.0g 玉ねぎ 10.0g エッグケア 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚 ■ミックスラムネ ラムネ 1個				

献立予定(実施)表

(2021年 4月 5日～2021年 4月11日)

4月 5日 (月)	4月 6日 (火)	4月 7日 (水)	4月 8日 (木)	4月 9日 (金)	4月10日 (土)	4月11日 (日)
E 330kcal 蛋白 13.0g 脂質 10.8g 炭水 43.2g 鉄 1.4mg 食塩 1.8g	E 581kcal 蛋白 19.6g 脂質 22.8g 炭水 72.8g 鉄 1.6mg 食塩 1.0g	E 478kcal 蛋白 15.2g 脂質 16.1g 炭水 66.8g 鉄 1.0mg 食塩 1.6g	E 461kcal 蛋白 19.4g 脂質 15.2g 炭水 58.2g 鉄 0.9mg 食塩 0.8g	E 528kcal 蛋白 20.5g 脂質 16.6g 炭水 72.4g 鉄 1.4mg 食塩 1.3g	E 404kcal 蛋白 13.7g 脂質 13.6g 炭水 55.9g 鉄 0.4mg 食塩 1.8g	
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 ■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 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■きつねうどん うどん 1/3玉 揚げ 8.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.6g かまぼこ 5.0g ほうれん草 10.0g 人参 5.0g しめじ 5.0g 濃口しょうゆ 6.5g みりん 0.5g 風味だし汁 123.0g ■金平ごぼう ごぼう 19.2g ちくわ 5.0g 人参 5.0g ごま 0.8g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g ごま油 0.5g ■フルーツ缶 パイ缶 15.0g みかん缶 15.0g	■ご飯 米 40.0g ■豚肉の彩り炒め 豚肉 30.0g 玉ねぎ 30.0g ピーマン 26.0g エリンギ 8.0g ごま油 1.0g 上白糖 0.5g 濃口しょうゆ 1.0g 片栗粉 0.2g ■わかめのさっぱり和え わかめ 0.4g 白菜 35.0g コーン 3.0g 人参 5.0g ポン酢 1.0g 上白糖 0.5g ごま油 適量 ■揚げの味噌汁 揚げ 1.8g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■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 インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 22.0g 人参 4.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■えのきの味噌汁 えのき 5.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■赤魚の生姜煮 赤魚 1/2切 濃口しょうゆ 1.0g 水 12.8g しょうが 0.9g 上白糖 0.8g 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■もやしと青菜の和え物 もやし 18.0g 小松菜 14.0g チャンボンスライス 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.6g しめじ 5.0g 人参 5.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ロールパン ロールパン 1パック ■鶏のトマト煮 鶏肉 2枚 玉ねぎ 25.0g じゃが芋 30.0g しめじ 8.0g グリーンピース 3.0g トマトホール缶 5.6g ケチャップ 2.6g 塩 適量 コンソメ 0.1g ■きゅうりと大根のサラダ きゅうり 10.0g 大根 30.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g ごまだれ 4.0g ■野菜スープ チンゲン菜 12.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 3.6g コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量	■焼きそば 焼きそば 1/2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 粉かつお 適量 ■中華スープ コーン 5.0g 玉ねぎ 12.0g にら 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■黄桃 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 ■お好み焼き キャベツ 20.0g 天かす 1.0g 人参 3.6g 豚ミンチ 6.0g 小麦粉 7.8g 鶏卵 5.0g 風味だし汁 5.0g お好みソース 1.5g 粉かつお 0.2g 青のり 0.1g	■牛乳 牛乳 100.0g ■フライドポテト シューストポテト 50.0g 塩 適量 パセリ 1.0g 植物油 4.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■杏仁豆腐 パイ缶 16.0g 黄桃缶 17.0g 杏仁豆腐 14.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マドレーヌ 小麦粉 9.0g 有塩バター 3.0g 上白糖 4.5g ベーキングパウダー 0.4g 鶏卵 7.0g レモン 3.2g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■しぐれおにぎり 米 36.0g 牛ミンチ 8.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g みりん 0.3g 酒 0.3g しょうが 0.1g	■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	

献立予定(実施)表

(2021年 4月12日～2021年 4月18日)

4月12日 (月)	4月13日 (火)	4月14日 (水)	4月15日 (木)	4月16日 (金)	4月17日 (土)	4月18日 (日)
E 515kcal 蛋白 18.6g 脂質 17.6g 炭水 68.3g 鉄 1.1mg 食塩 1.3g	E 310kcal 蛋白 13.4g 脂質 6.9g 炭水 48.0g 鉄 1.0mg 食塩 0.8g	E 531kcal 蛋白 20.6g 脂質 21.0g 炭水 63.2g 鉄 1.5mg 食塩 1.1g	E 544kcal 蛋白 20.9g 脂質 18.5g 炭水 69.9g 鉄 1.5mg 食塩 1.4g	E 452kcal 蛋白 14.8g 脂質 12.9g 炭水 68.6g 鉄 6.0mg 食塩 1.6g	E 409kcal 蛋白 11.7g 脂質 12.0g 炭水 61.7g 鉄 0.3mg 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 ■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 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■豚丼 米 40.0g 豚肉 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 ■キャベツのおかか和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.4g 玉ねぎ 8.0g 揚げ 1.8g 味噌 4.0g	■肉うどん うどん 1/3玉 牛肉 20.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 5.0g ねぎ 1.5g うす口しょうゆ 0.8g みりん 0.8g 風味だし汁 123.0g ■かぼちゃの煮物 かぼちゃ 40.0g グリーンピース 3.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g みりん 0.8g 風味だし汁 17.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■ご飯 米 40.0g ■ホイコーロー 豚肉 25.0g 玉ねぎ 24.0g キャベツ 20.0g 人参 5.0g ピーマン 6.0g チキンスープ 0.1g 濃口しょうゆ 0.1g 赤だし 3.0g 酒 1.0g 上白糖 1.2g なたね油 0.2g ■もやしの中華サラダ もやし 25.0g きゅうり 8.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ごま油 0.8g 塩 適量 ■たまごスープ 鶏卵 12.0g 玉ねぎ 8.0g わかめ 0.2g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■白身魚のバター醤油焼き ホキ 1/2切 酒 0.6g 濃口しょうゆ 1.0g みりん 0.6g 無塩バター 2.0g ほうれん草 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■白菜のボン酢和え 白菜 35.0g 人参 5.0g コーン 3.0g ボン酢 1.4g 上白糖 0.8g ■厚揚げの味噌汁 厚揚げ 10.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■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 無塩バター 1.0g コンソメ 0.2g 上白糖 0.2g ■グリーンサラダ ブロッコリー 18.0g きゅうり 5.0g ツナ 4.0g 和風ドレッシング 4.0g ■コンソメスープ コンソメ 0.8g 塩 適量 うす口しょうゆ 0.5g 玉ねぎ 14.0g 人参 5.0g パセリ 1.0g	■チャーハン 米 40.0g ウィンナー 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 ■春雨スープ 春雨 5.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 5.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■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 ■ちんすこう 小麦粉 10.5g 片栗粉 3.0g 上白糖 5.3g なたね油 4.7g	■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 ■きな粉ふのラスク おつゆ麴 5.0g なたね油 6.0g 上白糖 8.0g きな粉 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■りんごとさつま芋のケーキ ホットケーキミックス 15.0g 上白糖 6.4g マーガリン 6.4g 鶏卵 11.2g 牛乳 2.4g さつま芋 8.8g りんご缶 8.8g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■ジャムヨーグルト ヨーグルト 40.0g 上白糖 5.0g コーンフレーク 3.0g いちごジャム 5.0g ■ばりんこ ばりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■雪の宿 雪の宿 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 4月19日～2021年 4月25日)

4月19日 (月)	4月20日 (火)	4月21日 (水)	4月22日 (木)	4月23日 (金)	4月24日 (土)	4月25日 (日)
E 500kcal 蛋白 20.7g 脂質 17.0g 炭水 64.1g 鉄 1.5mg 食塩 2.0g	E 557kcal 蛋白 19.6g 脂質 22.1g 炭水 67.0g 鉄 1.6mg 食塩 1.3g	E 461kcal 蛋白 21.5g 脂質 18.3g 炭水 50.0g 鉄 2.1mg 食塩 1.8g	E 553kcal 蛋白 21.0g 脂質 23.2g 炭水 62.4g 鉄 1.3mg 食塩 1.5g	E 484kcal 蛋白 18.4g 脂質 15.1g 炭水 67.6g 鉄 1.5mg 食塩 0.8g	E 480kcal 蛋白 15.9g 脂質 19.8g 炭水 58.9g 鉄 0.4mg 食塩 2.8g	
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 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■鶏そぼろ丼 米 40.0g 鶏ミンチ 36.0g 玉ねぎ 18.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g みりん 0.4g 風味だし汁 21.6g 片栗粉 0.3g なたね油 0.2g ほうれん草 18.0g 人参 3.6g 濃口しょうゆ 2.4g 上白糖 1.2g のり 0.6g ■ひじき煮 揚げ 3.0g ひじき 1.5g インゲン 3.0g 人参 3.0g 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 ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.0g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■麻婆豆腐 木綿豆腐 40.0g 豚ミンチ 27.0g しょうが 0.5g 玉ねぎ 10.0g 人参 5.0g ねぎ 1.5g なたね油 0.2g ごま油 0.2g チキンスープ 0.5g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.5g みりん 1.4g 味噌 1.6g 水 21.0g 片栗粉 0.9g ■大根のナムル 大根 25.0g きゅうり 8.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ごま油 0.8g 塩 適量 ■玉ねぎとベーコンのスープ ベーコン 5.0g 玉ねぎ 12.0g コーン 3.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■筍ご飯 米 40.0g 揚げ 3.0g たけのこ 10.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.6g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 ■鯖の塩焼き さば 1/2切 塩 適量 酒 0.7g なたね油 0.2g ■小松菜のお浸し 小松菜 30.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g 風味だし汁 1.0g ■白菜の味噌汁 さつま揚げ 5.0g 白菜 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■☆お誕生会☆ ■ご飯 米 40.0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 1.6g みりん 0.8g 小麦粉 2.1g 片栗粉 2.1g 植物油 2.0g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■ほうれん草のチーズサラダ ほうれん草 30.0g 人参 5.0g チーズ 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■ウインナースープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ウインナー 5.0g 玉ねぎ 8.0g コーン 2.0g パセリ 1.0g	■ご飯 米 40.0g ■牛肉のカレー炒め 牛肉 30.0g 玉ねぎ 25.0g キャベツ 20.0g パプリカ(赤) 8.0g カレールー 0.8g コンソメ 適量 塩 適量 なたね油 0.2g ■インゲンの和え物 インゲン 25.0g ツナ 4.7g 人参 4.7g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g ■豆腐のスープ 絹ごし豆腐 12.0g 玉ねぎ 8.0g わかめ 0.3g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■ちゃんぽんめん 中華そば 1/2玉 豚肉 15.0g 玉ねぎ 10.0g もやし 10.0g チンゲン菜 10.0g 人参 5.0g かまぼこ 5.0g ねぎ 1.0g 白湯ラーメンスープ 13.0g 水 130.0g ■中華ポテト 中華ポテト 2個 ■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 ■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 ■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 ■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 ■フルーツドッグ ドッグパン 1/3個 ホイップ 10.0g みかん缶 8.0g 黄桃缶 8.0g	■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	■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	

献立予定(実施)表

(2021年 4月26日～2021年 4月30日)

4月26日 (月)	4月27日 (火)	4月28日 (水)	4月29日 (木)	4月30日 (金)		
E 513kcal 蛋白 18.6g 脂質 17.3g 炭水 66.8g 鉄 1.6mg 食塩 1.6g	E 446kcal 蛋白 19.9g 脂質 13.9g 炭水 58.9g 鉄 1.3mg 食塩 1.5g	E 500kcal 蛋白 18.7g 脂質 15.8g 炭水 68.7g 鉄 6.7mg 食塩 1.6g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 炭水 g 鉄 mg 食塩 g	E 541kcal 蛋白 15.4g 脂質 17.4g 炭水 77.3g 鉄 4.7mg 食塩 1.7g		
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 ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g		
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■親子丼 米 40.0g 鶏卵 20.0g 鶏肉 20.0g 玉ねぎ 30.0g みつば 1.0g 上白糖 0.5g みりん 0.5g 濃口しょうゆ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 酒 1.5g 風味だし汁 10.0g ■切干大根と青菜のごま和え 切干大根 1.6g 風味だし汁 13.0g 上白糖 0.5g うす口しょうゆ 1.0g ごま 1.0g 塩 適量 小松菜 20.0g 人参 5.0g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 5.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■白身魚の西京焼き ホキ 1/2切 白味噌 4.0g みりん 1.0g 上白糖 0.5g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■白菜と厚揚げの煮物 白菜 35.0g 厚揚げ 10.0g 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 ■若竹汁 わかめ 0.4g たけのこ 10.0g かまぼこ 4.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■チャプチェ 豚肉 25.0g 春雨 5.4g 玉ねぎ 18.0g 人参 4.5g ピーマン 5.0g たけのこ 5.0g 干し椎茸 0.2g うす口しょうゆ 3.0g チキンスープ 0.4g 上白糖 1.5g ごま 0.8g ごま油 0.2g ■焼売 焼売 2個 ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 10.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 5.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■昭和の日	■ご飯 米 40.0g ■豚肉コロッケ 国産豚肉 コロッケ40g 1個 植物油 4.0g ケチャップ 3.0g とんかつソース 2.0g キャベツ 10.0g 塩 適量 ■大豆の五目煮 大豆 15.0g 大根 8.0g 人参 4.0g こんにゃく 5.0g 干し椎茸 0.2g 濃口しょうゆ 1.5g 上白糖 0.7g 酒 2.5g みりん 0.7g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.0g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g		
3時	3時	3時	3時	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	■牛乳 牛乳 100.0g ■じゃが芋のバター焼き じゃが芋 50.0g 有塩バター 5.0g	■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 ■味しらべ 味しらべ 1枚		■牛乳 牛乳 100.0g ■メープル蒸しパン メープルシロップ 4.0g ホットケーキミックス 16.0g 牛乳 10.0g		

献立予定(実施)表

(2021年 4月12日～2021年 4月18日)

4月12日 (月)	4月13日 (火)	4月14日 (水)	4月15日 (木)	4月16日 (金)	4月17日 (土)	4月18日 (日)
E 552kcal 蛋白 19.8g 脂質 17.0g 炭水 77.6g 鉄 1.3mg 食塩 1.4g	E 314kcal 蛋白 13.0g 脂質 4.1g 炭水 55.2g 鉄 1.8mg 食塩 0.9g	E 576kcal 蛋白 22.5g 脂質 21.6g 炭水 72.2g 鉄 1.9mg 食塩 1.5g	E 592kcal 蛋白 20.8g 脂質 18.6g 炭水 80.7g 鉄 1.6mg 食塩 1.7g	E 484kcal 蛋白 15.7g 脂質 12.6g 炭水 76.4g 鉄 9.0mg 食塩 2.1g	E 443kcal 蛋白 12.0g 脂質 10.6g 炭水 73.4g 鉄 0.5mg 食塩 1.6g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■豚丼 米 50.0g 豚肉 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 ■キャベツのおかか和え キャベツ 31.2g 人参 6.2g かつお節 1.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.5g 玉ねぎ 10.0g 揚げ 2.2g 味噌 5.0g	■肉うどん うどん 1/2玉 牛肉 25.0g 玉ねぎ 18.7g 人参 6.2g ねぎ 1.8g うす口しょうゆ 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 153.7g ■かぼちゃの煮物 かぼちゃ 50.0g グリンピース 3.7g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 21.2g ■バナナ バナナ 1/2本	■ご飯 米 50.0g ■ホイコーロー 豚肉 31.2g 玉ねぎ 30.0g キャベツ 25.0g 人参 6.2g ピーマン 7.5g チキンスープ 0.1g 濃口しょうゆ 0.1g 赤だし 3.7g 酒 1.2g 上白糖 1.5g なたね油 0.2g ■もやしの中華サラダ もやし 31.2g きゅうり 10.0g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ごま油 1.0g 塩 適量 ■たまごスープ 鶏卵 15.0g 玉ねぎ 10.0g わかめ 0.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■白身魚のバター醤油焼き ホキ 1/2切 酒 0.6g 濃口しょうゆ 1.0g みりん 0.6g 無塩バター 2.0g ほうれん草 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■白菜のポン酢和え 白菜 43.7g 人参 6.2g コーン 3.7g ポン酢 1.8g 上白糖 1.0g ■厚揚げの味噌汁 厚揚げ 12.5g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■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 無塩バター 1.2g コンソメ 0.2g 上白糖 0.2g ■グリーンサラダ ブロッコリー 22.5g きゅうり 6.2g ツナ 5.0g 和風ドレッシング 5.0g ■コンソメスープ コンソメ 1.0g 塩 適量 うす口しょうゆ 0.6g 玉ねぎ 17.5g 人参 6.2g パセリ 1.2g	■チャーハン 米 50.0g ウインナー 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 ■春雨スープ 春雨 6.2g 玉ねぎ 10.0g 人参 6.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■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 ■ちんすこう 小麦粉 13.1g 片栗粉 3.7g 上白糖 6.6g なたね油 5.9g	■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 ポン酢 2.2g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■きな粉ふのラスク おつゆ麴 6.2g なたね油 7.5g 上白糖 10.0g きな粉 6.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■りんごとさつま芋のケーキ ホットケーキミックス 18.7g 上白糖 8.0g マーガリン 8.0g 鶏卵 14.0g 牛乳 3.0g さつま芋 11.0g りんご缶 11.0g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 150.0g ■ジャムヨーグルト ヨーグルト 50.0g 上白糖 6.2g コーンフレーク 3.7g いちごジャム 6.2g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■雪の宿 雪の宿 2枚 ■ゼリー ニコニコゼリー 2個	

献立予定(実施)表

(2021年 4月 1日～2021年 4月 4日)

4月 1日 (木)	4月 2日 (金)	4月 3日 (土)	4月 4日 (日)			
E 575kcal 蛋白 23.7g 脂質 19.6g 炭水 72.0g 鉄 2.3mg 食塩 2.1g	E 671kcal 蛋白 22.9g 脂質 24.9g 炭水 88.1g 鉄 2.0mg 食塩 3.3g	E 185kcal 蛋白 5.5g 脂質 8.3g 炭水 21.7g 鉄 mg 食塩 0.4g				
昼食	昼食	昼食	昼食			
■ご飯 米 50.0g ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 2.5g 上白糖 0.6g みりん 1.2g カットポテト 12.5g 塩 0.1g バセリ 適量 ■小松菜の和え物 小松菜 40.0g 人参 6.2g 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 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■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 20.0g なたね油 0.2g 水 62.5g ■ブロッコリーサラダ ブロッコリー 27.5g 人参 6.2g パプリカ(黄) 6.2g 和風ドレッシング 5.0g ■オレンジ オレンジ 2/6玉	■お弁当会				
3時	3時	3時	3時			
■牛乳 牛乳 150.0g ■チーズ蒸しパン チーズ 6.2g ホットケーキミックス 20.0g 牛乳 12.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ツナサンド 食パン(37g×10枚切1斤)刈エ 1枚 ツナ 12.5g 玉ねぎ 12.5g エッグケア 6.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■サラダせん サラダせん 2枚 ■ミックスラムネ ラムネ 2個				

献立予定(実施)表

(2021年 4月 5日～2021年 4月11日)

4月 5日 (月)	4月 6日 (火)	4月 7日 (水)	4月 8日 (木)	4月 9日 (金)	4月10日 (土)	4月11日 (日)
E 320kcal 蛋白 12.2g 脂質 7.5g 炭水 49.0g 鉄 1.8mg 食塩 2.3g	E 623kcal 蛋白 20.8g 脂質 23.8g 炭水 80.1g 鉄 1.9mg 食塩 1.2g	E 535kcal 蛋白 16.7g 脂質 16.5g 炭水 79.3g 鉄 1.2mg 食塩 2.0g	E 482kcal 蛋白 19.4g 脂質 14.1g 炭水 66.2g 鉄 1.3mg 食塩 0.9g	E 545kcal 蛋白 21.6g 脂質 16.6g 炭水 74.0g 鉄 1.7mg 食塩 1.6g	E 445kcal 蛋白 14.5g 脂質 13.7g 炭水 66.9g 鉄 0.8mg 食塩 2.2g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■きつねうどん うどん 1/2玉 揚げ 10.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.7g かまぼこ 6.2g ほうれん草 12.5g 人参 6.2g しめじ 6.2g 濃口しょうゆ 8.1g みりん 0.6g 風味だし汁 153.7g ■金平ごぼう ごぼう 24.0g ちくわ 6.2g 人参 6.2g ごま 1.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.2g ごま油 0.6g ■フルーツ缶 バイン缶 18.7g みかん缶 18.7g	■ご飯 米 50.0g ■豚肉の彩り炒め 豚肉 37.5g 玉ねぎ 37.5g ビーマン 32.5g エリンギ 10.0g ごま油 1.2g 上白糖 0.6g 濃口しょうゆ 1.2g 片栗粉 0.2g ■わかめのさっぱり和え わかめ 0.5g 白菜 43.7g コーン 3.7g 人参 6.2g ポン酢 1.2g 上白糖 0.6g ごま油 適量 ■揚げの味噌汁 揚げ 2.2g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■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 インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 27.5g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.3g ■えのきの味噌汁 えのき 6.2g 人参 6.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■赤魚の生姜煮 赤魚 1/2切 濃口しょうゆ 1.0g 水 12.8g しょうが 0.9g 上白糖 0.8g 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■もやしと青菜の和え物 もやし 22.5g 小松菜 17.5g チャンポンスライス 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.7g しめじ 6.2g 人参 6.2g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ロールパン ロールパン 1パック ■鶏のトマト煮 鶏肉 3枚 玉ねぎ 31.2g じゃが芋 37.5g しめじ 10.0g グリンピース 3.7g トマトホール缶 7.0g ケチャップ 3.2g 塩 適量 コンソメ 0.1g ■きゅうりと大根のサラダ きゅうり 12.5g 大根 37.5g 人参 6.2g ツナ 6.2g ごまだれ 5.0g ■野菜スープ チンゲン菜 15.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 4.5g コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量	■焼きそば 焼きそば 2/3玉 豚肉 18.7g キャベツ 20.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 6.2g なたね油 0.2g 焼きそばソース 10.0g お好みソース 10.0g 塩 適量 粉かつお 適量 ■中華スープ コーン 6.2g 玉ねぎ 15.0g にら 1.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■黄桃 黄桃缶 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 ■お好み焼き キャベツ 25.0g 天かす 1.2g 人参 4.5g 豚ミンチ 7.5g 小麦粉 9.7g 鶏卵 6.2g 風味だし汁 6.2g お好みソース 1.8g 粉かつお 0.3g 青のり 0.1g	■牛乳 牛乳 150.0g ■フライドポテト シューストポテト 62.5g 塩 適量 パセリ 1.2g 植物油 5.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■杏仁豆腐 バイン缶 20.0g 黄桃缶 21.2g 杏仁豆腐 17.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■マドレーヌ 小麦粉 11.2g 有塩バター 3.7g 上白糖 5.6g ベーキングパウダー 0.5g 鶏卵 8.7g レモン 4.0g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 150.0g ■しぐれおにぎり 米 45.0g 牛ミンチ 10.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 0.3g 酒 0.3g しょうが 0.1g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ビスコ ビスコ 2枚 ■サラダせん サラダせん 2枚	

献立予定(実施)表

(2021年 4月19日～2021年 4月25日)

4月19日 (月)	4月20日 (火)	4月21日 (水)	4月22日 (木)	4月23日 (金)	4月24日 (土)	4月25日 (日)
E 536kcal 蛋白 22.8g 脂質 16.5g 炭水 72.6g 鉄 2.0mg 食塩 2.1g	E 592kcal 蛋白 21.1g 脂質 22.8g 炭水 73.0g 鉄 2.0mg 食塩 1.5g	E 472kcal 蛋白 21.6g 脂質 17.0g 炭水 55.6g 鉄 2.8mg 食塩 1.9g	E 668kcal 蛋白 25.8g 脂質 27.5g 炭水 76.7g 鉄 1.5mg 食塩 2.1g	E 517kcal 蛋白 19.6g 脂質 15.2g 炭水 74.0g 鉄 1.7mg 食塩 1.0g	E 577kcal 蛋白 17.3g 脂質 23.1g 炭水 74.6g 鉄 0.5mg 食塩 3.3g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■鶏そぼろ丼 米 50.0g 鶏ミンチ 45.0g 玉ねぎ 22.5g 濃口しょうゆ 1.5g 上白糖 0.7g みりん 0.6g 風味だし汁 27.0g 片栗粉 0.4g なたね油 0.3g ほうれん草 22.5g 人参 4.5g 濃口しょうゆ 3.0g 上白糖 1.5g のり 0.7g ■ひじき煮 揚げ 3.7g ひじき 1.8g インゲン 3.7g 人参 3.7g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 6.2g みりん 1.2g 風味だし汁 21.2g ■麴の味噌汁 おつゆ麴 1.2g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■麻婆豆腐 木綿豆腐 50.0g 豚ミンチ 33.7g しょうが 0.6g 玉ねぎ 12.5g 人参 6.2g ねぎ 1.8g なたね油 0.2g ごま油 0.2g チキンスープ 0.6g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.6g みりん 1.7g 味噌 2.0g 水 26.2g 片栗粉 1.1g ■大根のナムル 大根 31.2g きゅうり 10.0g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ごま油 1.0g 塩 適量 ■玉ねぎとベーコンのスープ ベーコン 6.2g 玉ねぎ 15.0g コーン 3.7g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■苜ご飯 米 50.0g 揚げ 3.7g たけのこ 12.5g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 2.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 0.1g ■鯖の塩焼き さば 1/2切 塩 適量 酒 0.7g なたね油 0.2g ■小松菜のお浸し 小松菜 37.5g 人参 6.2g かつお節 1.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g 風味だし汁 1.2g ■白菜の味噌汁 さつま揚げ 6.2g 白菜 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■☆お誕生会☆ ■ご飯 米 50.0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 2.0g みりん 1.0g 小麦粉 2.6g 片栗粉 2.6g 植物油 2.5g ブロccoli 12.5g 塩 適量 ■ほうれん草のチーズサラダ ほうれん草 37.5g 人参 6.2g チーズ 6.2g 和風ドレッシング 5.0g ■ウインナースープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ウインナー 6.2g 玉ねぎ 10.0g コーン 2.5g パセリ 1.2g	■ご飯 米 50.0g ■牛肉のカレー炒め 牛肉 37.5g 玉ねぎ 31.2g キャベツ 25.0g パプリカ(赤) 10.0g カレールー 1.0g コンソメ 適量 塩 適量 なたね油 0.2g ■インゲンの和え物 インゲン 31.2g ツナ 5.9g 人参 5.9g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g ■豆腐のスープ 絹ごし豆腐 15.0g 玉ねぎ 10.0g わかめ 0.3g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■ちゃんぽんめん 中華そば 2/3玉 豚肉 18.7g 玉ねぎ 12.5g もやし 12.5g チンゲン菜 12.5g 人参 6.2g かまぼこ 6.2g ねぎ 1.2g 白湯ラーメンスープ 16.2g 水 162.5g ■中華ポテト 中華ポテト 3個 ■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 ■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 ■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 ■ポップコーン ポップコーン 6.2g なたね油 2.5g 塩 0.1g	■牛乳 牛乳 150.0g ■フルーツドッグ ドッグパン 2/3個 ホイップ 12.5g みかん缶 10.0g 黄桃缶 10.0g	■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	■牛乳 牛乳 150.0g ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚	

献立予定(実施)表

(2021年 4月26日～2021年 4月30日)

4月26日 (月)	4月27日 (火)	4月28日 (水)	4月29日 (木)	4月30日 (金)		
E 545kcal 蛋白 19.9g 脂質 16.7g 炭水 76.0g 鉄 2.1mg 食塩 1.7g	E 467kcal 蛋白 19.7g 脂質 13.4g 炭水 64.7g 鉄 1.5mg 食塩 1.6g	E 576kcal 蛋白 21.1g 脂質 16.8g 炭水 83.8g 鉄 9.9mg 食塩 1.9g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 炭水 g 鉄 mg 食塩 g	E 617kcal 蛋白 16.7g 脂質 18.5g 炭水 93.8g 鉄 6.7mg 食塩 2.0g		
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■親子丼 米 50.0g 鶏卵 25.0g 鶏肉 25.0g 玉ねぎ 37.5g みつば 1.2g 上白糖 0.6g みりん 0.6g 濃口しょうゆ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g 酒 1.8g 風味だし汁 12.5g ■切干大根と青菜のごま和え 切干大根 2.0g 風味だし汁 16.2g 上白糖 0.6g うす口しょうゆ 1.2g ごま 1.2g 塩 適量 小松菜 25.0g 人参 6.2g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 6.2g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■白身魚の西京焼き ホキ 1/2切 白味噌 4.0g みりん 1.0g 上白糖 0.5g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■白菜と厚揚げの煮物 白菜 43.7g 厚揚げ 12.5g 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 ■若竹汁 わかめ 0.5g たけのこ 12.5g かまぼこ 5.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■チャプチェ 豚肉 31.2g 春雨 6.7g 玉ねぎ 22.5g 人参 5.6g ピーマン 6.2g たけのこ 6.2g 干し椎茸 0.2g うす口しょうゆ 3.7g チキンスープ 0.5g 上白糖 1.8g ごま 1.0g ごま油 0.2g ■焼売 焼売 3個 ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 12.5g 玉ねぎ 10.0g 人参 6.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■昭和の日	■ご飯 米 50.0g ■豚肉コロッケ 国産豚肉 コロッケ40g 1+1/2個 植物油 5.0g ケチャップ 3.7g とんかつソース 2.5g キャベツ 12.5g 塩 適量 ■大豆の五目煮 大豆 18.7g 大根 10.0g 人参 5.0g こんにゃく 6.2g 干し椎茸 0.2g 濃口しょうゆ 1.8g 上白糖 0.8g 酒 3.1g みりん 0.8g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.2g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g		
3時	3時	3時	3時	3時		
■牛乳 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	■牛乳 牛乳 150.0g ■じゃが芋のバター焼き じゃが芋 62.5g 有塩バター 6.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■カルピス寒天 寒天 0.6g 水 46.2g カルピス 10.0g ■味しらべ 味しらべ 2枚		■牛乳 牛乳 150.0g ■メープル蒸しパン メープルシロップ 5.0g ホットケーキミックス 20.0g 牛乳 12.5g		