

栄 養 月 報

2021年6月1日 ～ 2021年6月30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	レノル活性 μg	ビ ⁺ タミB1 mg	ビ ⁺ タミB2 mg	ビ ⁺ タミC mg	食物繊維 g	食塩 g
穀類	米	830.0	37.7	34.0	129	2.3	0.4	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	35.0	1.6	7.0	4	0.2	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めん類	122.3	5.6	12.0	12	0.4	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	114.0	5.2	6.5	19	0.5	0.1	2	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	75.0	3.4	12.0	4	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	いも類加工品	14.4	0.7	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		88.7	4.0	4.5	15	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	87.5	4.0	6.0	5	0.4	0.3	4	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	19.0	0.9	2.5	2	0.2	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		2.4	0.1	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	689.4	31.3	25.0	9	0.4	0.0	22	0.2	136	0.01	0.02	8	0.8	0.0
	その他の野菜類	830.9	37.8	35.0	11	0.5	0.1	10	0.1	1	0.02	0.01	6	0.7	0.0
	野菜漬物	0.2	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	121.8	5.5	20.0	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	97.0	4.4	3.5	3	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	1	0.0	0.0
きのこ類		43.0	2.0	3.0	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	5.3	0.2	0.5	0	0.0	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	210.0	9.6	10.0	13	1.8	0.6	2	0.1	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	22.9	1.0	2.5	3	0.2	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	10.0	0.5	0.5	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	431.3	19.6	13.0	35	3.7	2.2	1	0.2	4	0.06	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	8.0	0.4	1.5	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		64.4	2.9	5.5	4	0.4	0.3	1	0.0	6	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3970.5	180.5	160.0	110	6.0	6.9	199	0.0	69	0.07	0.27	2	0.0	0.2
	乳製品	98.0	4.5	20.0	5	0.1	0.3	5	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	62.6	2.9	1.5	20	0.0	2.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	13.1	0.6	0.5	5	0.0	0.5	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	1.0	0.1	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	51.4	2.3	3.0	1	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	47.4	2.2	2.5	4	0.3	0.1	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	99.1	4.5	5.5	9	0.1	0.2	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.3
その他	その他	790.5	35.9	25.0	42	0.6	1.6	10	0.3	0	0.01	0.01	1	0.2	0.1
	その他 1	268.8	12.2	—	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					475	18.5	16.4	268	1.4	226	0.22	0.40	20	2.7	1.3
基 準 値					462	19.1	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	20	0.0	1.5
充 足 率					102.81	96.86	128.13	126.42	60.87	120.86	88.00	148.15	100.00	—	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
164 kcal	148 kcal	74 kcal	12.3 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
$\frac{164}{475} \times 100 = 34.5\%$	$\frac{16.4 \times 9}{475} \times 100 = 31.1\%$	$100 - 31.1 - (\frac{18.5 \times 4}{475} \times 100) = 53.3\%$	$\frac{12.3}{18.5} \times 100 = 66.5\%$	$\frac{10.3}{16.4} \times 100 = 62.8\%$	$\frac{2.10}{6.48} = 0.32$	6.48 : 4.49 : 2.10 = 3 : 2.1 : 1

献立予定(実施)表

(2021年 6月 1日～2021年 6月 6日)

6月 1日 (火)	6月 2日 (水)	6月 3日 (木)	6月 4日 (金)	6月 5日 (土)	6月 6日 (日)	
E 465kcal 蛋白 18.6g 脂質 13.8g 炭水 70.8g 食繊 2.6g 食塩 1.5g	E 428kcal 蛋白 14.9g 脂質 14.0g 炭水 61.2g 食繊 1.9g 食塩 1.2g	E 464kcal 蛋白 17.3g 脂質 15.6g 炭水 67.5g 食繊 2.7g 食塩 1.0g	E 606kcal 蛋白 16.8g 脂質 26.0g 炭水 79.7g 食繊 3.5g 食塩 1.6g	E 189kcal 蛋白 7.1g 脂質 10.0g 炭水 20.6g 食繊 g 食塩 0.4g		
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	
■ご飯 米 40.0g ■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 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■白菜の甘酢和え 白菜 39.0g 人参 3.6g うす口しょうゆ 0.5g 上白糖 1.6g 酢 3.3g ■ちくわの味噌汁 ちくわ 5.0g 玉ねぎ 14.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■鶏肉の酢豚風 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 0.5g みりん 0.2g 片栗粉 1.4g 植物油 1.4g 玉ねぎ 20.0g 人参 3.0g ピーマン 4.0g なたね油 0.2g ケチャップ 4.0g チキンスープ 0.3g 濃口しょうゆ 1.5g 上白糖 0.8g 酢 0.4g 片栗粉 0.7g ■チンゲン菜の煮浸し チンゲン菜 30.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g みりん 0.8g 風味だし汁 17.0g ■中華スープ 椎茸 5.0g 人参 5.0g にら 1.0g チキンスープ 0.8g	■ご飯 米 40.0g ■牛肉のすき煮 牛肉 20.0g 木綿豆腐 16.0g 白菜 20.0g 玉ねぎ 20.0g えのき 4.0g 人参 5.0g 上白糖 2.0g 濃口しょうゆ 3.0g みりん 1.5g ■小松菜とさつま揚げの和え物 小松菜 28.0g さつま揚げ 5.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■わかめのすまし汁 わかめ 0.4g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■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 ■大豆のサラダ 大豆 10.0g きゅうり 28.0g ツナ 5.0g 人参 3.0g 和風ドレッシング 4.0g ■ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 12.0g 人参 4.0g もやし 4.0g 味噌 4.0g	■お弁当会		
3時	3時	3時	3時	3時	3時	
■牛乳 牛乳 100.0g ■さつま芋のバター焼き さつま芋 50.0g 有塩バター 5.0g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■バナナヨーグルト ヨーグルト 40.0g 上白糖 5.0g バナナ 10.0g コーンフレーク 3.0g	■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 5.3g	■牛乳 牛乳 100.0g ■メープルケーキ 小麦粉 12.0g ベーキングパウダー 0.2g 炭酸ナトリウム 0.1g マーガリン 9.0g 上白糖 4.0g 鶏卵 7.0g 牛乳 3.0g メープルシロップ 3.0g	■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 6月 7日～2021年 6月13日)

6月 7日 (月)	6月 8日 (火)	6月 9日 (水)	6月10日 (木)	6月11日 (金)	6月12日 (土)	6月13日 (日)
E 489kcal 蛋白 22.3g 脂質 15.3g 炭水 69.3g 食繊 4.1g 食塩 1.8g	E 457kcal 蛋白 18.0g 脂質 16.0g 炭水 64.2g 食繊 3.1g 食塩 1.1g	E 521kcal 蛋白 21.4g 脂質 20.1g 炭水 67.0g 食繊 3.0g 食塩 1.7g	E 458kcal 蛋白 18.9g 脂質 15.3g 炭水 63.7g 食繊 2.0g 食塩 1.3g	E 356kcal 蛋白 17.4g 脂質 8.9g 炭水 54.0g 食繊 2.6g 食塩 0.9g	E 462kcal 蛋白 15.2g 脂質 15.3g 炭水 68.9g 食繊 3.0g 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 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 1.5g うす口しょうゆ 1.5g 上白糖 1.4g みりん 0.8g 風味だし汁 17.0g みつば 1.0g ■ひじき煮 揚げ 3.0g ひじき 1.5g グリーンピース 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 ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 10.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■豚肉のカレー炒め 豚肉 30.0g キャベツ 20.0g 玉ねぎ 25.0g パプリカ(赤) 5.0g ピーマン 5.0g カレールー 0.8g コンソメ 適量 塩 適量 なたね油 0.2g ■ポパイサラダ ほうれん草 30.0g 人参 5.0g コーン 3.0g エッグケア 4.0g 濃口しょうゆ 0.5g ■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	■ご飯 米 40.0g ■五目豆腐 木綿豆腐 40.0g 豚ミンチ 27.0g チンゲン菜 18.0g 人参 8.0g 干し椎茸 0.4g 濃口しょうゆ 4.0g 上白糖 2.0g 酒 2.0g なたね油 0.2g 片栗粉 0.8g ■白菜とツナのポン酢和え 白菜 39.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g ポン酢 1.0g 上白糖 0.5g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 12.0g 玉ねぎ 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■中華風ローストチキン 鶏肉 2枚 玉ねぎ 15.0g しょうが 0.2g 濃口しょうゆ 2.5g みりん 0.5g ごま 0.3g ごま油 0.2g トマト 1/10玉 ■チンゲン菜ともやしのナムル チンゲン菜 20.0g もやし 12.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ごま油 0.2g 塩 適量 ■中華スープ わかめ 0.4g 玉ねぎ 8.0g コーン 3.6g 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 1.6g みりん 0.6g 無塩バター 2.0g プロッコリー 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■インゲンのごま味噌和え インゲン 25.0g 人参 5.0g ごま 0.8g 白味噌 1.8g 上白糖 0.6g 濃口しょうゆ 0.2g ■花麩のすまし汁 花麩 1.0g 玉ねぎ 8.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ピラフ 米 40.0g 鶏肉 25.0g 玉ねぎ 15.0g ミックスベジタブル 15.0g 塩 適量 コンソメ 1.0g なたね油 0.2g ■具だくさんスープ じゃが芋 16.0g 玉ねぎ 5.0g 人参 3.6g コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ■黄桃 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 ■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 16.0g 上白糖 1.0g きな粉 4.0g 牛乳 16.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■カルピス寒天 寒天 0.6g 水 37.0g カルピス 10.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	■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	■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 ■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 ■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 6月14日～2021年 6月20日)

6月14日 (月)	6月15日 (火)	6月16日 (水)	6月17日 (木)	6月18日 (金)	6月19日 (土)	6月20日 (日)
E 446kcal 蛋白 20.1g 脂質 15.5g 炭水 58.6g 食繊 2.1g 食塩 1.3g	E 580kcal 蛋白 17.3g 脂質 22.6g 炭水 78.8g 食繊 3.4g 食塩 1.5g	E 372kcal 蛋白 15.6g 脂質 8.0g 炭水 49.2g 食繊 2.2g 食塩 2.0g	E 504kcal 蛋白 16.7g 脂質 18.4g 炭水 72.3g 食繊 3.7g 食塩 0.8g	E 480kcal 蛋白 16.7g 脂質 14.3g 炭水 75.0g 食繊 2.9g 食塩 2.1g	E 443kcal 蛋白 14.3g 脂質 12.5g 炭水 72.0g 食繊 1.7g 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 ■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 40.0g ■さばの生姜煮 さば 1/2切 酒 1.0g しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.0g みりん 1.0g 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 ■白菜と青菜の和え物 白菜 20.0g ほうれん草 15.0g 人参 5.0g 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	■ご飯 米 40.0g ■チャブチェ 豚肉 20.0g 春雨 5.4g 玉ねぎ 18.0g 人参 4.5g ピーマン 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 ごま油 0.2g ごま 0.3g ■餃子 ギョーザ 1個 ■わかめスープ わかめ 0.5g コーン 5.0g 人参 5.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■冷やしうどん 細うどん 1/3玉 ささみ 20.0g 干し椎茸 0.4g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g 小松菜 10.0g 人参 5.0g 天かす 1.5g ねぎ 1.5g めんつゆ 13.0g ■かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ 35.0g 鶏ミンチ 8.0g 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 ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■ご飯 米 40.0g ■かき揚げ えび 10.0g さつま芋 15.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 5.0g 天ぶら粉 5.6g 塩 適量 植物油 2.5g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■小松菜の梅肉和え 小松菜 32.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g 梅干し 0.2g ■えのきの味噌汁 えのき 5.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■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 30.0g 人参 10.0g なたね油 0.2g 水 50.0g コンソメ 0.3g 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 コーン 8.0g キャベツ 25.0g 人参 5.0g 和風ドレッシング 5.0g ■りんご りんご 1/8玉	■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 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 ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 10.0g 玉ねぎ 8.0g チキンスープ 0.8g 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 ■オレンジ寒天 寒天 0.4g 水 12.0g オレンジジュース 40.0g 上白糖 3.5g ■クラッカー ルヴァンクラッカー 1枚	■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 バセリ 1.0g 植物油 4.0g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■鮭おにぎり 米 30.0g 鮭フレーク 2.5g ごま 0.5g	■牛乳 牛乳 100.0g ■きな粉ふのラスク おつゆ麩 5.0g なたね油 6.0g 上白糖 8.0g きな粉 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ホットケーキ ホットケーキミックス 13.0g 鶏卵 3.0g 牛乳 10.0g メープルシロップ 2.0g	■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	

献立予定(実施)表

(2021年 6月21日～2021年 6月27日)

6月21日 (月)	6月22日 (火)	6月23日 (水)	6月24日 (木)	6月25日 (金)	6月26日 (土)	6月27日 (日)
E 458kcal 蛋白 17.4g 脂質 17.0g 炭水 60.7g 食繊 3.9g 食塩 1.6g	E 427kcal 蛋白 15.9g 脂質 11.6g 炭水 66.8g 食繊 2.3g 食塩 1.4g	E 370kcal 蛋白 17.5g 脂質 10.6g 炭水 54.1g 食繊 1.7g 食塩 1.6g	E 473kcal 蛋白 20.5g 脂質 18.6g 炭水 58.9g 食繊 2.7g 食塩 1.3g	E 567kcal 蛋白 24.5g 脂質 23.9g 炭水 65.9g 食繊 2.4g 食塩 1.2g	E 362kcal 蛋白 15.3g 脂質 14.3g 炭水 33.2g 食繊 1.2g 食塩 1.0g	
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 ■たべっこペイビー たべっこペイビー 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
■トマトスパゲティー スパゲティ 36.0g 塩 適量 ベーコン 8.0g マッシュルーム 8.0g エリンギ 6.0g 玉ねぎ 24.0g ピーマン 4.0g なたね油 0.2g トマトホール缶 16.0g ケチャップ 8.2g ■ブロッコリーとツナのサラダ ブロッコリー 18.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■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 10.0g 人参 5.0g パセリ 適量	■ご飯 米 40.0g ■肉団子の甘酢あんかけ ミートボール 3個 玉ねぎ 10.0g パプリカ(赤) 5.0g パプリカ(黄) 5.0g 濃口しょうゆ 0.7g 酢 0.7g 上白糖 10.0g チキンスープ 0.1g 水 2.0g 片栗粉 0.8g ■チンゲン菜の中華和え チンゲン菜 30.0g 人参 5.0g コーン 3.6g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 塩 適量 ■もやしスープ もやし 10.0g 人参 3.6g にら 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■さわらの煮付け さわら 1/2切 濃口しょうゆ 1.3g 上白糖 1.6g 酒 0.7g 水 12.8g しょうが 0.1g 小松菜 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■キャベツの昆布和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g 塩昆布 0.8g ■なめこの味噌汁 なめこ 5.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 4.0g 味噌 4.0g	■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 ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■マカロニサラダ マカロニ 8.0g 人参 4.0g きゅうり 5.0g エッグケア 4.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ■茄子の味噌汁 なす 10.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ふりかけご飯 米 40.0g おかかふりかけ 1.0g ■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 ■大根のサラダ 大根 30.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g ごまだれ 4.0g ■白菜のスープ 白菜 10.0g 玉ねぎ 5.0g パセリ 適量 コンソメ 0.8g 塩 適量	■肉うどん 細うどん 1/3玉 牛肉 20.0g 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 ■しろ菜のおかか和え しろ菜 32.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■バナナ バナナ 1/3本	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■ジャムケーキ 小麦粉 10.0g ベーキングパウダー 0.7g 鶏卵 9.0g 有塩バター 2.0g 上白糖 2.2g 牛乳 6.2g いちごジャム 4.2g	■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 ■醤油せんべい 醤油せんべい 1枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■うどんのおやき うどん 1/8玉 鶏卵 5.8g 小麦粉 2.2g ねぎ 1.0g 粉かつお 0.2g めんつゆ 2.0g ボン酢 2.0g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■枝豆 枝豆 20.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ココアプリンアラモード ココア 0.4g プリンミックス 12.9g 水 55.0g ホイップ 8.0g 黄桃缶 10.0g	■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 6月28日～2021年 6月30日)

6月28日 (月)	6月29日 (火)	6月30日 (水)			
E 454kcal 蛋白 18.8g 脂質 14.9g 炭水 64.6g 食繊 2.2g 食塩 1.4g	E 509kcal 蛋白 21.2g 脂質 17.6g 炭水 69.7g 食繊 1.8g 食塩 1.8g	E 526kcal 蛋白 19.1g 脂質 20.1g 炭水 69.3g 食繊 2.6g 食塩 2.0g			
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			
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 ■キャベツのごま和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g ごま 0.5g 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	■ご飯 米 40.0g ■さわらの幽庵焼き さわら 1/2切 酒 2.0g みりん 6.0g 濃口しょうゆ 4.5g レモン果汁 2.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■小松菜の煮浸し 小松菜 30.0g 人参 5.0g 揚げ 1.8g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g みりん 0.8g 水 17.0g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 12.0g 人参 5.0g わかめ 0.2g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■ホイコーロー 豚肉 20.0g キャベツ 25.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 3.0g ピーマン 6.0g 濃口しょうゆ 1.0g 味噌 5.6g 酒 1.7g 上白糖 1.2g なたね油 1.2g ■焼売 焼売 2個 ■えのきのスープ 玉ねぎ 8.0g えのき 5.0g ねぎ 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量			
3時	3時	3時			
■牛乳 牛乳 100.0g ■ピーチヨーグルト ヨーグルト 40.0g 上白糖 5.0g 黄桃缶 15.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マシュマロサンド マシュマロ 2個 ルヴァンクッキー 4枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■パンラスク 食パン 2/4枚 マーガリン 5.0g グラニュー糖 5.0g			