

栄 養 月 報

2021年7月1日 ～ 2021年7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	822.0	41.1	34.0	141	2.5	0.4	0	2	37	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0	
	パン類	40.0	2.0	7.0	7	0.2	0.2	8	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	めん類	105.0	5.3	12.0	12	0.4	0.0	5	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	その他の穀類	106.7	5.3	6.5	20	0.6	0.4	17	2	8	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
いも類	芋類	68.4	3.4	12.0	2	0.1	0.0	0	0	14	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	いも類加工品	18.4	0.9	1.5	3	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	71.0	3.6	4.5	13	0.0	0.0	0	1	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
豆類	大豆製品	85.7	4.3	6.0	5	0.4	0.4	1	6	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	大豆、その他の豆類	5.3	0.3	2.5	1	0.1	0.1	0	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
種実類		2.4	0.1	0.6	1	0.0	0.1	0	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
野菜類	緑黄色野菜	607.7	30.4	25.0	10	0.6	0.0	30	19	88	0.2	119	0.02	0.03	9	0.8	0.1	
	その他の野菜類	768.7	38.4	35.0	13	0.5	0.1	2	8	68	0.1	1	0.02	0.01	5	0.8	0.0	
	野菜漬物	0.7	0.0	—	0	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
果実類	果実類	144.8	7.2	20.0	5	0.1	0.0	0	0	18	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	果実加工品	169.4	8.5	3.5	6	0.1	0.0	0	0	10	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
きのこ類		29.0	1.5	3.0	0	0.0	0.0	2	0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
藻類	藻類	5.4	0.3	0.5	1	0.1	0.0	6	2	9	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
魚介類	魚介類 (生)	160.0	8.0	10.0	10	1.5	0.5	11	1	29	0.0	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0	
	干物、塩蔵、缶詰	20.4	1.0	2.5	3	0.2	0.2	3	0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	練製品	11.3	0.6	0.5	1	0.1	0.0	5	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
肉類	肉類 (生)	444.2	22.2	13.0	40	4.2	2.4	12	1	69	0.3	4	0.05	0.05	0	0.0	0.0	
	肉加工品	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
卵類		66.5	3.3	5.5	5	0.4	0.3	7	1	4	0.1	6	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
乳類	牛乳	3164.8	158.2	160.0	97	5.2	6.0	65	174	237	0.0	60	0.06	0.24	2	0.0	0.2	
	乳製品	48.0	2.4	20.0	2	0.1	0.1	1	3	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
油脂類	植物性	42.7	2.1	1.5	15	0.0	1.6	15	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	動物性	11.1	0.6	0.5	4	0.0	0.5	0	0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
調味料類	食塩	0.7	0.0	0.5	0	0.0	0.0	19	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	醤油	40.8	2.0	3.0	1	0.1	0.0	119	0	8	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	味噌	37.2	1.9	2.5	3	0.2	0.1	92	2	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
	その他の調味料	103.1	5.2	5.5	16	0.2	0.7	195	5	12	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5	
その他	その他	1059.7	53.0	25.0	34	0.5	1.3	39	9	32	0.2	0	0.01	0.01	1	0.1	0.1	
	その他 1	551.9	27.6	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合 計				471	18.4	15.4	655	239	681	1.5	202	0.21	0.38	20	2.9	1.4		
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				101.95	96.34	120.31	103.97	112.74	—	65.22	108.02	84.00	140.74	100.00	—	93.33		

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
179 kcal	139 kcal	74 kcal	12.0 g	9.8 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
$\frac{179}{471} \times 100 = 38.0\%$	$\frac{15.4 \times 9}{471} \times 100 = 29.4\%$	$100 - 29.4 - \left(\frac{18.4 \times 4}{471} \times 100 \right) = 55.0\%$	$\frac{12.0}{18.4} \times 100 = 65.2\%$	$\frac{9.8}{15.4} \times 100 = 63.6\%$	$\frac{1.91}{5.98} = 0.32$	5.98 : 4.42 : 1.91 = 3 : 2.2 : 1

献立予定(実施)表

(2021年 7月 1日～2021年 7月 4日)

7月 1日 (木)	7月 2日 (金)	7月 3日 (土)	7月 4日 (日)			
E 526kcal 蛋白 23.2g 脂質 16.6g 炭水 75.7g 食繊 3.4g 食塩 2.2g	E 380kcal 蛋白 15.1g 脂質 10.5g 炭水 57.9g 食繊 3.3g 食塩 1.0g	E 383kcal 蛋白 14.6g 脂質 13.6g 炭水 54.2g 食繊 1.4g 食塩 1.9g				
朝食	朝食	朝食	朝食			
■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			
■鶏そぼろ丼 米 50.0g 鶏ミンチ 45.0g 玉ねぎ 18.0g 上白糖 1.5g みりん 0.4g 濃口しょうゆ 3.0g 風味だし汁 21.6g 片栗粉 0.3g なたね油 0.6g ほうれん草 18.0g 人参 3.6g 上白糖 1.2g 濃口しょうゆ 2.4g のり 0.6g ■大根のゆかり和え 大根 36.0g 人参 5.0g しその香 0.9g ■麴の味噌汁 おつゆ麴 1.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■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 ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■アスパラのごま和え アスパラ 27.0g 人参 5.0g コーン 2.5g ごまだれ 3.0g ■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	■焼きそば 焼きそば 1/2玉 豚肉 20.0g 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 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 粉かつお 適量 青のり 適量 ■中華スープ 椎茸 5.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■オレンジ オレンジ 1/4玉				
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	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■カルピス寒天 寒天 0.5g 水 37.0g カルピス 8.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個				

乳児

献立予定(実施)表

(2021年 7月 5日～2021年 7月11日)

7月 5日 (月)	7月 6日 (火)	7月 7日 (水)	7月 8日 (木)	7月 9日 (金)	7月10日 (土)	7月11日 (日)
E 439kcal 蛋白 19.7g 脂質 14.5g 炭水 60.6g 食繊 2.1g 食塩 1.3g	E 469kcal 蛋白 21.3g 脂質 16.0g 炭水 64.0g 食繊 2.6g 食塩 1.4g	E 400kcal 蛋白 11.8g 脂質 7.8g 炭水 73.8g 食繊 2.6g 食塩 0.9g	E 440kcal 蛋白 18.1g 脂質 17.3g 炭水 55.6g 食繊 2.1g 食塩 1.1g	E 467kcal 蛋白 13.6g 脂質 13.1g 炭水 75.3g 食繊 2.8g 食塩 1.8g	E 205kcal 蛋白 7.2g 脂質 11.1g 炭水 21.9g 食繊 g 食塩 0.5g	
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 40.0g ■白身魚のタルタル焼き ホキ 1/2切 塩 適量 エッグケア 5.0g 玉ねぎ 5.0g パセリ 1.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■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 3.0g ■オニオンスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 玉ねぎ 12.0g 人参 5.0g パセリ 1.0g	■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 30.0g 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 ■白菜の和え物 白菜 39.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■なめこの味噌汁 なめこ 5.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■散らし寿司 米 50.0g 酢 3.0g 三温糖 3.0g 塩 適量 きゅうり 6.0g 錦糸玉子 20.0g かにかま 6.2g のり 1.0g ■南瓜の煮付け かぼちゃ 40.0g 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 ■セタそうめん汁 そうめん 4.0g 人参 5.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■鶏肉の香味焼き 鶏肉 2枚 しょうが 0.1g ねぎ 1.0g 濃口しょうゆ 2.0g 酒 0.5g 塩 適量 上白糖 0.3g ごま油 0.5g なたね油 2.0g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■もやしのナムル もやし 35.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g ごま油 0.2g 塩 適量 ■揚げの味噌汁 揚げ 1.8g えのき 5.0g 玉ねぎ 10.0g 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 0.2g 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 ■コーンスローサラダ キャベツ 25.0g 人参 5.0g コーン 3.0g エッグケア 5.0g 酢 0.8g 上白糖 0.6g 塩 適量 ■黄桃 黄桃缶 30.0g	■お弁当会	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■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 ■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 ■味しらべ 味しらべ 1枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■すいか すいか 50.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■杏仁豆腐 バイン缶 15.2g 黄桃缶 16.1g 杏仁豆腐 13.3g	■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	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚 ■ゼリー ニコニコゼリー 1個	

献立予定(実施)表

(2021年 7月12日～2021年 7月18日)

7月12日 (月)	7月13日 (火)	7月14日 (水)	7月15日 (木)	7月16日 (金)	7月17日 (土)	7月18日 (日)
E 421kcal 蛋白 19.2g 脂質 13.9g 炭水 56.0g 食繊 2.9g 食塩 1.1g	E 602kcal 蛋白 22.9g 脂質 24.6g 炭水 75.2g 食繊 2.1g 食塩 1.8g	E 552kcal 蛋白 15.7g 脂質 21.8g 炭水 75.9g 食繊 3.5g 食塩 1.9g	E 360kcal 蛋白 13.8g 脂質 6.6g 炭水 63.1g 食繊 2.2g 食塩 1.7g	E 453kcal 蛋白 20.2g 脂質 11.4g 炭水 70.7g 食繊 3.7g 食塩 1.1g	E 400kcal 蛋白 14.7g 脂質 14.6g 炭水 43.6g 食繊 1.0g 食塩 1.1g	
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 40.0g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 酒 0.8g 上白糖 1.2g みりん 0.6g 白味噌 2.0g しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 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 ■金平ごぼう ごぼう 25.0g 人参 5.0g 揚げ 3.0g ごま 0.8g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g ごま油 0.5g ■えのきのすまし汁 えのき 5.0g おつゆ麴 1.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■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 1.0g 濃口しょうゆ 2.0g みりん 1.4g 味噌 3.2g 水 21.0g 片栗粉 0.9g ■餃子 ギョーザ 1個 ■チンゲン菜スープ チンゲン菜 12.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 4.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■牛肉コロッケ 牛肉コロッケ 2/3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 ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 30.0g コーン 3.0g 人参 5.0g 和風ドレッシング 3.0g ■なすの味噌汁 なす 12.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■中華そば 中華そば 1/2玉 豚肉 15.0g コーン 3.0g もやし 20.0g 人参 5.0g チンゲン菜 10.0g チキンスープ 1.0g 濃口しょうゆ 3.5g 塩 適量 ごま油 0.3g 水 160.0g ■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 0.8g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g ■パイン缶 パイン缶 30.0g	■ビビンバ風ごはん 米 50.0g 牛肉 35.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ごま油 0.2g チンゲン菜 18.0g 大根 8.0g 人参 8.0g うす口しょうゆ 1.3g 上白糖 0.6g ごま油 0.2g ごま 0.8g ねぎ 1.0g ■春雨の中華和え 春雨 4.0g 人参 5.0g インゲン 15.0g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g ごま油 0.2g 塩 適量 ■中華スープ 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	■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 1.5g うす口しょうゆ 1.0g みりん 0.8g 風味だし汁 123.0g ■キャベツの梅肉和え キャベツ 40.0g 梅干し 0.2g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g ■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
■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 ボン酢 1.0g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■黒糖ふのラスク おつゆ麴 8.0g 無塩バター 8.0g 黒砂糖 6.0g	■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	■お茶 ほうじ茶 (浸出液) 100.0g ■ゆかりおにぎり 米 36.0g しその香 1.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■とうもろこし とうもろこし 1/4本 塩 適量	■牛乳 牛乳 100.0g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

献立予定(実施)表

(2021年 7月19日～2021年 7月25日)

7月19日 (月)	7月20日 (火)	7月21日 (水)	7月22日 (木)	7月23日 (金)	7月24日 (土)	7月25日 (日)
E 542kcal 蛋白 14.9g 脂質 20.2g 炭水 78.3g 食繊 3.8g 食塩 2.1g	E 375kcal 蛋白 17.6g 脂質 9.1g 炭水 58.5g 食繊 1.7g 食塩 1.5g	E 483kcal 蛋白 18.7g 脂質 12.8g 炭水 72.8g 食繊 3.2g 食塩 2.0g			E 486kcal 蛋白 13.5g 脂質 17.5g 炭水 73.1g 食繊 1.9g 食塩 1.6g	
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 ■ばりんこ ばりんこ 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
■夏野菜カレー 米 50.0g 合挽きミンチ 25.0g なす 15.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 10.0g かぼちゃ 10.0g カレールー 16.0g なたね油 0.6g 水 50.0g ■コーンサラダ キャベツ 25.0g 人参 5.0g コーン 5.0g 青じそドレッシング 3.0g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■ご飯 米 40.0g ■白身魚の野菜あんかけ ホキ 1/2切 なたね油 0.2g チンゲン菜 15.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 3.0g うす口しょうゆ 0.8g みりん 0.5g 酢 0.8g 風味だし汁 25.0g 片栗粉 0.3g ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 4.0g グリーンピース 3.0g 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 ■さつまいもの味噌汁 さつま芋 10.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ミートスパゲティ スパゲティ 36.0g 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 パセリ 1.0g ■大根とツナのサラダ 大根 30.0g ツナ 10.0g ごまだれ 5.0g ■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 1.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量			■チャーハン 米 50.0g ベーコン 15.0g 人参 6.8g 玉ねぎ 6.8g ねぎ 1.5g コーン 5.0g チキンスープ 0.6g 濃口しょうゆ 0.8g 塩 適量 ごま油 0.2g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 16.0g 玉ねぎ 8.0g 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
■牛乳 牛乳 100.0g ■きな粉ちんすこう 小麦粉 10.5g 片栗粉 3.0g 上白糖 5.3g きな粉 1.3g なたね油 5.3g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■たこ焼き たこやき 2個 とんかつソース 4.0g 青のり 0.1g 粉かつお 0.1g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■菜飯おにぎり 米 36.0g 菜めしの素 1.0g			■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 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 7月26日～2021年 7月31日)

7月26日 (月)	7月27日 (火)	7月28日 (水)	7月29日 (木)	7月30日 (金)	7月31日 (土)	
E 428kcal 蛋白 20.2g 脂質 9.9g 炭水 66.9g 食繊 2.8g 食塩 1.5g	E 531kcal 蛋白 21.2g 脂質 21.6g 炭水 67.4g 食繊 3.8g 食塩 1.1g	E 489kcal 蛋白 21.5g 脂質 24.9g 炭水 48.0g 食繊 3.9g 食塩 1.9g	E 483kcal 蛋白 19.0g 脂質 16.2g 炭水 67.6g 食繊 2.3g 食塩 1.5g	E 572kcal 蛋白 18.5g 脂質 17.9g 炭水 88.7g 食繊 4.7g 食塩 2.3g	E 488kcal 蛋白 15.1g 脂質 16.1g 炭水 74.0g 食繊 1.5g 食塩 1.7g	
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	
■牛丼 米 50.0g 牛肉 43.2g 玉ねぎ 43.2g 人参 6.0g ねぎ 1.8g 濃口しょうゆ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g みりん 2.1g 上白糖 1.6g ■小松菜のツナ和え 小松菜 30.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g ■ちくわの味噌汁 ちくわ 5.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■さわらの西京焼き さわら 1/2切 酒 1.0g 白味噌 4.0g みりん 1.0g 上白糖 0.5g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ひじき煮 揚げ 2.8g ひじき 2.0g グリーンピース 2.8g 人参 2.8g うす口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.5g みりん 0.5g 風味だし汁 8.0g ■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 12.0g 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 ■ほうれん草とツナの和風サラ ほうれん草 32.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g 和風ドレッシング 3.0g ■じゃが芋のスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 じゃが芋 14.0g 玉ねぎ 8.0g パセリ 1.0g	■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 ■焼売 焼売 2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	■カレーライス 米 50.0g 牛肉 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 ■コーンサラダ キャベツ 25.0g 人参 5.0g コーン 5.0g 青じそドレッシング 3.0g ■黄桃 黄桃缶 30.0g	■ピラフ 米 45.0g 鶏肉 25.0g 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 ■桃ゼリー 桃ゼリー 1個	
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 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 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 ■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 ■プリン プリンミックス 12.9g 水 55.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■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 無塩バター 2.0g 上白糖 2.2g 牛乳 6.2g いちごジャム 4.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ラムネ ラムネ 1個 ■サラダせん サラダせん 1枚	