

# 栄 養 月 報

2021年8月1日 ～ 2021年8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<br>g | 平均<br>給与量<br>g | 食品構成<br>g | 栄 養 価 算 定     |          |         |             |             |            |         |               |              |              |             |           |         |     |
|---------|-----------|----------------|-----------|---------------|----------|---------|-------------|-------------|------------|---------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|-----|
|         |           |                |           | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g | 脂質<br>g | ナトリウム<br>mg | カルシウム<br>mg | カリウム<br>mg | 鉄<br>mg | レチノール活性<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |     |
| 穀類      | 米         | 702.0          | 33.4      | 34.0          | 114      | 2.0     | 0.3         | 0           | 2          | 30      | 0.3           | 0            | 0.03         | 0.01        | 0         | 0.2     | 0.0 |
|         | パン類       | 58.5           | 2.8       | 7.0           | 9        | 0.3     | 0.2         | 12          | 1          | 2       | 0.0           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
|         | めん類       | 258.0          | 12.3      | 12.0          | 15       | 0.5     | 0.0         | 10          | 0          | 1       | 0.0           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
|         | その他の穀類    | 94.2           | 4.5       | 6.5           | 16       | 0.5     | 0.3         | 10          | 1          | 5       | 0.0           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.1     | 0.0 |
| いも類     | 芋類        | 81.0           | 3.9       | 12.0          | 3        | 0.1     | 0.0         | 0           | 0          | 16      | 0.0           | 0            | 0.00         | 0.00        | 1         | 0.3     | 0.0 |
|         | いも類加工品    | 79.9           | 3.8       | 1.5           | 8        | 0.1     | 0.2         | 5           | 4          | 7       | 0.3           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.1     | 0.0 |
| 砂糖及び甘味類 |           | 54.7           | 2.6       | 4.5           | 10       | 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      | 94.3           | 4.5       | 6.0           | 5        | 0.6     | 0.3         | 1           | 4          | 8       | 0.1           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.1     | 0.0 |
|         | 大豆、その他の豆類 | 12.0           | 0.6       | 2.5           | 1        | 0.1     | 0.1         | 0           | 0          | 0       | 0.0           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
| 種実類     |           | 2.9            | 0.1       | 0.6           | 1        | 0.0     | 0.1         | 0           | 2          | 1       | 0.0           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
| 野菜類     | 緑黄色野菜     | 610.7          | 29.1      | 25.0          | 9        | 0.4     | 0.0         | 7           | 19         | 81      | 0.2           | 118          | 0.01         | 0.02        | 7         | 0.7     | 0.0 |
|         | その他の野菜類   | 492.8          | 23.5      | 35.0          | 7        | 0.3     | 0.0         | 1           | 7          | 45      | 0.1           | 1            | 0.01         | 0.01        | 4         | 0.4     | 0.0 |
|         | 野菜漬物      | 0.9            | 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       | 83.2           | 4.0       | 20.0          | 4        | 0.0     | 0.0         | 0           | 0          | 14      | 0.0           | 0            | 0.00         | 0.00        | 1         | 0.0     | 0.0 |
|         | 果実加工品     | 224.8          | 10.7      | 3.5           | 7        | 0.1     | 0.0         | 0           | 1          | 12      | 0.0           | 1            | 0.00         | 0.00        | 1         | 0.1     | 0.0 |
| きのこ類    |           | 30.4           | 1.5       | 3.0           | 1        | 0.0     | 0.0         | 1           | 0          | 6       | 0.0           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.1     | 0.0 |
| 藻類      | 藻類        | 5.1            | 0.2       | 0.5           | 0        | 0.0     | 0.0         | 18          | 2          | 2       | 0.0           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.1     | 0.0 |
| 魚介類     | 魚介類（生）    | 120.0          | 5.7       | 10.0          | 7        | 1.0     | 0.3         | 9           | 1          | 19      | 0.0           | 2            | 0.00         | 0.01        | 0         | 0.0     | 0.0 |
|         | 干物、塩蔵、缶詰  | 16.5           | 0.8       | 2.5           | 2        | 0.2     | 0.2         | 3           | 0          | 2       | 0.0           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
|         | 練製品       | 18.0           | 0.9       | 0.5           | 1        | 0.1     | 0.0         | 7           | 0          | 1       | 0.0           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
| 肉類      | 肉類（生）     | 415.5          | 19.8      | 13.0          | 41       | 3.5     | 2.8         | 13          | 1          | 54      | 0.1           | 4            | 0.08         | 0.04        | 0         | 0.0     | 0.0 |
|         | 肉加工品      | 40.0           | 1.9       | 1.5           | 3        | 0.2     | 0.2         | 4           | 5          | 7       | 0.2           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
| 卵類      |           | 28.0           | 1.3       | 5.5           | 2        | 0.2     | 0.1         | 2           | 1          | 2       | 0.0           | 3            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
| 乳類      | 牛乳        | 3235.0         | 154.1     | 160.0         | 94       | 5.1     | 5.9         | 63          | 169        | 231     | 0.0           | 59           | 0.06         | 0.23        | 2         | 0.0     | 0.2 |
|         | 乳製品       | 50.0           | 2.4       | 20.0          | 3        | 0.1     | 0.2         | 1           | 2          | 4       | 0.0           | 2            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
| 油脂類     | 植物性       | 43.1           | 2.1       | 1.5           | 15       | 0.0     | 1.6         | 12          | 0          | 0       | 0.0           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
|         | 動物性       | 17.0           | 0.8       | 0.5           | 6        | 0.0     | 0.7         | 2           | 0          | 0       | 0.0           | 6            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
| 調味料類    | 食塩        | 0.9            | 0.0       | 0.5           | 0        | 0.0     | 0.0         | 21          | 0          | 0       | 0.0           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
|         | 醤油        | 28.4           | 1.4       | 3.0           | 1        | 0.1     | 0.0         | 78          | 0          | 5       | 0.0           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.2 |
|         | 味噌        | 28.0           | 1.3       | 2.5           | 2        | 0.2     | 0.1         | 65          | 1          | 5       | 0.1           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.1     | 0.2 |
|         | その他の調味料   | 114.3          | 5.4       | 5.5           | 12       | 0.2     | 0.5         | 185         | 3          | 11      | 0.0           | 3            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.5 |
| その他     | その他       | 1386.7         | 66.0      | 25.0          | 41       | 0.6     | 1.5         | 45          | 9          | 34      | 0.2           | 0            | 0.01         | 0.01        | 1         | 0.1     | 0.1 |
|         | その他 1     | 454.1          | 21.6      | —             | 0        | 0.0     | 0.0         | 0           | 0          | 0       | 0.0           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
| 合 計     |           |                |           | 440           | 16.5     | 15.6    | 576         | 235         | 605        | 1.6     | 199           | 0.20         | 0.33         | 17          | 2.4       | 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   |           |                |           | 95.24         | 86.39    | 121.88  | 91.43       | 110.85      | —          | 69.57   | 106.42        | 80.00        | 122.22       | 85.00       | —         | 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 |
| 155 kcal | 140 kcal | 66 kcal  | 10.4 g | 9.9 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                                 |
| $\frac{155}{440} \times 100 = 35.2\%$ | $\frac{15.6 \times 9}{440} \times 100 = 31.9\%$ | $100 - 31.9 - \left( \frac{16.5 \times 4}{440} \times 100 \right) = 53.1\%$ | $\frac{10.4}{16.5} \times 100 = 63.0\%$ | $\frac{9.9}{15.6} \times 100 = 63.5\%$ | $\frac{1.75}{6.20} = 0.28$ | 6.20 : 4.37 : 1.75 =<br>3 : 2.1 : 0.8 |

## 乳児

## 献立予定(実施)表

(2021年 8月 2日～2021年 8月 8日)

| 8月 2日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8月 3日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                         | 8月 4日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8月 5日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8月 6日 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                | 8月 7日 (土)                                                                                                                                                                                                                             | 8月 8日 (日) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| E 465kcal 蛋白 20.4g<br>脂質 13.8g 炭水 68.4g<br>食繊 2.5g 食塩 1.7g                                                                                                                                                                                                                                                             | E 394kcal 蛋白 18.8g<br>脂質 11.0g 炭水 56.8g<br>食繊 2.3g 食塩 1.2g                                                                                                                                                                                                        | E 418kcal 蛋白 12.7g<br>脂質 8.2g 炭水 58.4g<br>食繊 2.7g 食塩 1.4g                                                                                                                                                                                                                          | E 434kcal 蛋白 18.0g<br>脂質 14.5g 炭水 57.7g<br>食繊 1.8g 食塩 0.9g                                                                                                                                                                                                                       | E 556kcal 蛋白 19.2g<br>脂質 21.2g 炭水 77.4g<br>食繊 7.5g 食塩 2.0g                                                                                                                                                                                                               | E 408kcal 蛋白 14.2g<br>脂質 11.9g 炭水 63.8g<br>食繊 1.9g 食塩 1.1g                                                                                                                                                                            |           |
| 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                               | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                       | 朝食                                                                                                                                                                                                                                    | 朝食        |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■星たべよ<br>星たべよ 1枚                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■マリー<br>マリービスケット 1枚                                                                                                                                                                                                                           | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ばりんこ<br>ばりんこ 1枚                                                                                                                                                                                                                                               | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■バナナ<br>バナナ 1/3本                                                                                                                                                                                                                                             | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■たべっこベビー<br>たべっこベビー 5.0g                                                                                                                                                                                                                             | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■味しらべ<br>味しらべ 1枚                                                                                                                                                                                                  |           |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                               | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                       | 昼食                                                                                                                                                                                                                                    | 昼食        |
| ■ご飯<br>米 40.0g<br>■白身魚のごま醤油焼き<br>ホキ 1/2切<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>みりん 1.0g<br>上白糖 1.0g<br>ごま 1.0g<br>小松菜 10.0g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■切干大根の煮物<br>切干大根 3.6g<br>人参 6.0g<br>干し椎茸 0.5g<br>うす口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 1.0g<br>みりん 1.0g<br>風味だし汁 17.0g<br>なたね油 0.1g<br>■さつま揚げの味噌汁<br>わかめ 0.4g<br>さつま揚げ 8.0g<br>玉ねぎ 8.0g<br>味噌 4.0g | ■菜飯<br>米 40.0g<br>菜めしの素 1.0g<br>■冷しゃぶ<br>豚肉 45.0g<br>キャベツ 20.0g<br>きゅうり 15.0g<br>トマト 10.0g<br>ごまだれ 8.0g<br>■インゲンのおかか和え<br>インゲン 24.0g<br>人参 5.0g<br>かつお節 0.8g<br>濃口しょうゆ 0.8g<br>上白糖 0.3g<br>■豆腐のすまし汁<br>絹ごし豆腐 15.0g<br>えのき 5.0g<br>ねぎ 1.0g<br>うす口しょうゆ 0.8g<br>塩 適量 | ■きつねうどん<br>細うどん 1/2玉<br>揚げ 8.0g<br>濃口しょうゆ 0.5g<br>上白糖 0.2g<br>かまぼこ 5.0g<br>ほうれん草 10.0g<br>人参 5.0g<br>しめじ 5.0g<br>濃口しょうゆ 3.2g<br>みりん 0.5g<br>風味だし汁 123.0g<br>■かぼちゃの煮物<br>かぼちゃ 40.0g<br>グリーンピース 3.0g<br>濃口しょうゆ 0.8g<br>上白糖 0.8g<br>みりん 0.8g<br>風味だし汁 17.0g<br>■青りんごゼリー<br>青りんごゼリー 1個 | ■ご飯<br>米 40.0g<br>■中華風ローストチキン<br>鶏肉 3枚<br>玉ねぎ 14.2g<br>しょうが 0.2g<br>濃口しょうゆ 1.2g<br>みりん 0.2g<br>ごま 0.3g<br>ごま油 0.2g<br>トマト 1/10玉<br>■チンゲン菜のナムル<br>チンゲン菜 32.0g<br>人参 4.7g<br>濃口しょうゆ 0.5g<br>上白糖 0.2g<br>ごま油 0.2g<br>塩 適量<br>■中華スープ<br>椎茸 4.7g<br>人参 4.7g<br>にら 0.9g<br>チキンスープ 0.8g | ■ハヤシライス<br>米 50.0g<br>牛肉 25.0g<br>マッシュルーム 4.0g<br>玉ねぎ 30.0g<br>人参 10.0g<br>なたね油 1.4g<br>水 50.0g<br>コンソメ 0.2g<br>ケチャップ 2.0g<br>上白糖 0.5g<br>塩 適量<br>ビーフシチュールー 6.0g<br>ハヤシフレーク 6.0g<br>■ほうれん草とツナのサラダ<br>ほうれん草 32.0g<br>人参 5.0g<br>ツナ 5.0g<br>エッグケア 3.0g<br>■黄桃<br>黄桃缶 30.0g | ■中華丼<br>米 40.0g<br>豚肉 20.0g<br>玉ねぎ 20.0g<br>人参 6.0g<br>白菜 30.0g<br>椎茸 6.0g<br>なたね油 0.2g<br>チキンスープ 1.0g<br>みりん 2.0g<br>濃口しょうゆ 適量<br>塩 適量<br>片栗粉 0.7g<br>■わかめスープ<br>コーン 3.0g<br>玉ねぎ 12.0g<br>チキンスープ 0.8g<br>塩 適量<br>■パイン缶<br>パイン缶 30.0g |           |
| 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3時                                                                                                                                                                                                                                    | 3時        |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■マフィン<br>無塩バター 3.0g<br>上白糖 5.2g<br>鶏卵 5.2g<br>小麦粉 13.5g<br>ベーキングパウダー 0.5g<br>水 4.5g                                                                                                                                                                                                                | ■お茶<br>ほうじ茶 (浸出液) 100.0g<br>■杏仁豆腐<br>パイン缶 13.0g<br>黄桃缶 14.0g<br>杏仁豆腐 17.0g                                                                                                                                                                                        | ■お茶<br>ほうじ茶 (浸出液) 100.0g<br>■昆布おにぎり<br>米 36.0g<br>塩昆布 0.8g<br>ごま 0.8g                                                                                                                                                                                                              | ■お茶<br>ほうじ茶 (浸出液) 100.0g<br>■ピーチヨーグルト<br>ヨーグルト 40.0g<br>上白糖 5.0g<br>コーンフレーク 3.0g<br>黄桃缶 15.0g                                                                                                                                                                                    | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■じゃが芋のバター焼き<br>じゃが芋 50.0g<br>有塩バター 5.0g<br>塩 適量                                                                                                                                                                                                      | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ばりんこ<br>ばりんこ 1枚<br>■ラムネ<br>ラムネ 1個                                                                                                                                                                                |           |

## 乳児

## 献立予定(実施)表

(2021年 8月 9日～2021年 8月15日)

| 8月 9日 (月) | 8月10日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8月11日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                | 8月12日 (木)                                                      | 8月13日 (金)                                                | 8月14日 (土)                                                      | 8月15日 (日) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|
|           | E 418kcal 蛋白 15.4g<br>脂質 12.1g 炭水 63.7g<br>食繊 2.2g 食塩 1.3g                                                                                                                                                                                                                                                  | E 443kcal 蛋白 17.4g<br>脂質 18.4g 炭水 54.8g<br>食繊 2.4g 食塩 2.3g                                                                                                                                                                                               | E 162kcal 蛋白 6.9g<br>脂質 8.9g 炭水 16.4g<br>食繊 g 食塩 0.3g          | E 184kcal 蛋白 7.0g<br>脂質 9.9g 炭水 19.0g<br>食繊 g 食塩 0.4g    | E 168kcal 蛋白 6.9g<br>脂質 9.4g 炭水 16.8g<br>食繊 g 食塩 0.4g          |           |
| 朝食        | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                       | 朝食                                                             | 朝食                                                       | 朝食                                                             | 朝食        |
|           | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■マリー<br>マリービスケット 1枚                                                                                                                                                                                                                                                                     | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ぱりんこ<br>ぱりんこ 1枚                                                                                                                                                                                                                     | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■たべっこベビー<br>たべっこベビー 5.0g                   | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■星たべよ<br>星たべよ 1枚                     | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■味しらべ<br>味しらべ 1枚                           |           |
| 昼食        | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                       | 昼食                                                             | 昼食                                                       | 昼食                                                             | 昼食        |
|           | ■ご飯<br>米 40.0g<br>■肉団子の甘酢あんかけ<br>ミートボール 3個<br>玉ねぎ 10.0g<br>ピーマン 10.0g<br>濃口しょうゆ 0.7g<br>酢 0.7g<br>上白糖 0.9g<br>チキンスープ 0.1g<br>水 2.0g<br>片栗粉 0.8g<br>■チンゲン菜の中華和え<br>チンゲン菜 35.0g<br>人参 5.0g<br>濃口しょうゆ 0.8g<br>上白糖 0.3g<br>ごま油 0.2g<br>塩 適量<br>■わかめスープ<br>わかめ 0.4g<br>にら 1.0g<br>人参 5.0g<br>チキンスープ 0.8g<br>塩 適量 | ■しょうゆラーメン<br>中華そば 1/2玉<br>豚肉 15.0g<br>コーン 3.0g<br>もやし 20.0g<br>人参 5.0g<br>チンゲン菜 10.0g<br>白ねぎ 1.0g<br>創味しょうゆラーメンスープの 8.0g<br>水 130.0g<br>チキンスープ 1.0g<br>ごま油 0.3g<br>■ブロッコリーの和え物<br>ブロッコリー 22.0g<br>人参 4.0g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 0.3g<br>■バナナ<br>バナナ 1/3本 | ■お弁当会                                                          | ■お弁当会                                                    | ■お弁当会                                                          |           |
| 3時        | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3時                                                                                                                                                                                                                                                       | 3時                                                             | 3時                                                       | 3時                                                             | 3時        |
|           | ■お茶<br>ほうじ茶(浸出液) 100.0g<br>■フルーチェ<br>フルーチェ(イチゴ) 30.0g<br>牛乳 30.0g<br>■味しらべ<br>味しらべ 1枚                                                                                                                                                                                                                       | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■マドレーヌ<br>小麦粉 10.0g<br>無塩バター 8.0g<br>上白糖 8.0g<br>ベーキングパウダー 0.4g<br>鶏卵 12.0g<br>レモン 3.2g                                                                                                                                              | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■味しらべ<br>味しらべ 1枚<br>■ニコニコゼリー<br>ニコニコゼリー 1個 | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■サラダせん<br>サラダせん 1枚<br>■ラムネ<br>ラムネ 1個 | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ぱりんこ<br>ぱりんこ 1枚<br>■ニコニコゼリー<br>ニコニコゼリー 1個 |           |

乳児

献立予定(実施)表

(2021年 8月16日～2021年 8月22日)

| 8月16日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8月17日 (火)                                                                                                                                                                                                | 8月18日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                  | 8月19日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8月20日 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8月21日 (土)                                                                                                                                                                                                                                           | 8月22日 (日) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| E 342kcal 蛋白 15.3g<br>脂質 7.6g 炭水 55.7g<br>食繊 2.1g 食塩 1.2g                                                                                                                                                                                                                                                       | E 720kcal 蛋白 16.8g<br>脂質 33.5g 炭水 90.6g<br>食繊 4.8g 食塩 2.1g                                                                                                                                               | E 521kcal 蛋白 19.3g<br>脂質 19.7g 炭水 68.5g<br>食繊 2.0g 食塩 1.3g                                                                                                                                                                                                 | E 539kcal 蛋白 21.1g<br>脂質 23.3g 炭水 64.6g<br>食繊 3.8g 食塩 1.0g                                                                                                                                                                                                                                             | E 406kcal 蛋白 16.8g<br>脂質 15.3g 炭水 51.3g<br>食繊 2.8g 食塩 1.5g                                                                                                                                                                                                                                       | E 376kcal 蛋白 13.6g<br>脂質 11.1g 炭水 59.4g<br>食繊 1.0g 食塩 1.8g                                                                                                                                                                                          |           |
| 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 朝食                                                                                                                                                                                                       | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                         | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                  | 朝食        |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■星たべよ<br>星たべよ 1枚                                                                                                                                                                                                                                                                            | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■マリー<br>マリービスケット 1枚                                                                                                                                                                  | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ばりんこ<br>ばりんこ 1枚                                                                                                                                                                                                                       | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■たべっこベイベー<br>たべっこベイベー 5.0g                                                                                                                                                                                                                                                         | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■バナナ<br>バナナ 1/3本                                                                                                                                                                                                                                                             | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■味しらべ<br>味しらべ 1枚                                                                                                                                                                                                                |           |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 昼食                                                                                                                                                                                                       | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                         | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                  | 昼食        |
| ■ご飯<br>米 40.0g<br>■白身魚の幽庵焼き<br>ホキ 1/2切<br>酒 0.9g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 0.6g<br>風味だし汁 3.8g<br>レモン果汁 0.8g<br>インゲン 10.0g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■小松菜の煮浸し<br>小松菜 28.5g<br>人参 4.7g<br>揚げ 1.7g<br>うす口しょうゆ 0.5g<br>上白糖 0.5g<br>みりん 0.5g<br>風味だし汁 8.0g<br>■麩の味噌汁<br>おつゆ麩 1.0g<br>玉ねぎ 10.0g<br>ねぎ 1.0g<br>味噌 4.0g | ■カレーライス<br>米 50.0g<br>牛肉 25.0g<br>じゃが芋 16.0g<br>玉ねぎ 30.0g<br>人参 10.0g<br>カレールー 16.0g<br>なたね油 0.2g<br>水 50.0g<br>■ブロッコリーのマヨ和え<br>ブロッコリー 22.0g<br>ささみ 5.0g<br>人参 5.0g<br>エッグケア 3.0g<br>■バイン缶<br>バイン缶 30.0g | ■ご飯<br>米 40.0g<br>■チャブチェ<br>豚肉 30.0g<br>春雨 6.0g<br>玉ねぎ 17.1g<br>人参 4.2g<br>ピーマン 4.7g<br>干し椎茸 0.2g<br>うす口しょうゆ 1.4g<br>チキンスープ 0.2g<br>上白糖 0.7g<br>ごま油 0.2g<br>ごま 0.8g<br>■餃子<br>ギョーザ 1個<br>■わかめスープ<br>わかめ 0.6g<br>コーン 3.0g<br>人参 4.7g<br>チキンスープ 0.8g<br>塩 適量 | ■ご飯<br>米 40.0g<br>■五目豆腐<br>木綿豆腐 38.0g<br>豚ミンチ 30.0g<br>チンゲン菜 17.1g<br>人参 7.6g<br>干し椎茸 0.3g<br>濃口しょうゆ 1.5g<br>上白糖 0.6g<br>酒 0.6g<br>なたね油 0.2g<br>片栗粉 0.8g<br>■ツナと白菜のさっぱり和え<br>ツナ 5.0g<br>白菜 20.0g<br>人参 4.0g<br>ボン酢 0.5g<br>上白糖 0.2g<br>ごま油 適量<br>■茄子の味噌汁<br>なす 12.0g<br>玉ねぎ 8.0g<br>ねぎ 1.0g<br>味噌 4.0g | ■ロールパン<br>ロールパン 1ﾊﾟｯｸ<br>■鶏肉のケチャップ焼き<br>鶏肉 2枚<br>塩 適量<br>ケチャップ 6.0g<br>上白糖 1.0g<br>酒 0.3g<br>なたね油 0.2g<br>アスパラ 10.0g<br>塩 適量<br>■キャベツとコーンのサラダ<br>キャベツ 25.0g<br>コーン 3.0g<br>チャンポンスライス 5.0g<br>和風ドレッシング 3.0g<br>■コンソメスープ<br>コンソメ 0.8g<br>うす口しょうゆ 0.4g<br>塩 適量<br>かぼちゃ 18.0g<br>人参 5.0g<br>パセリ 1.0g | ■焼きそば<br>焼きそば 1/2玉<br>豚肉 15.0g<br>キャベツ 16.0g<br>玉ねぎ 16.0g<br>人参 5.0g<br>なたね油 0.2g<br>焼きそばソース 8.0g<br>お好み焼ソース(500g) 8.0g<br>塩 適量<br>かつお節 適量<br>青のり 適量<br>■もやしスープ<br>もやし 12.0g<br>人参 5.0g<br>にら 1.0g<br>チキンスープ 1.0g<br>塩 適量<br>■青りんごゼリー<br>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<br>ほうじ茶(浸出液) 100.0g<br>■オレンジ寒天<br>寒天 0.4g<br>水 12.0g<br>オレンジジュース 40.0g<br>上白糖 3.5g<br>■味しらべ<br>味しらべ 1枚                                                                                                                                                                                                      | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■さつま芋蒸しパン<br>さつま芋 15.0g<br>ホットケーキミックス 13.0g<br>上白糖 1.5g<br>牛乳 4.9g                                                                                                                   | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ふのラスク<br>おつゆ麩 7.0g<br>マーガリン 6.5g<br>上白糖 6.5g                                                                                                                                                                                          | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■フライドポテト<br>シューストポテト 49.0g<br>塩 適量<br>植物油 2.0g                                                                                                                                                                                                                                     | ■お茶<br>ほうじ茶(浸出液) 100.0g<br>■プリン<br>プリンミックス 12.9g<br>水 55.0g                                                                                                                                                                                                                                      | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ばりんこ<br>ばりんこ 1枚<br>■ラムネ<br>ラムネ 1個                                                                                                                                                                                              |           |

## 乳児

## 献立予定(実施)表

(2021年 8月23日～2021年 8月29日)

| 8月23日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8月24日 (火)                                                                                                                                                                                                           | 8月25日 (水)                                                                                                                                                                                                                                   | 8月26日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8月27日 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8月28日 (土)                                                                                                                                                                                                                                                      | 8月29日 (日) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| E 439kcal 蛋白 19.3g<br>脂質 11.6g 炭水 66.5g<br>食繊 3.0g 食塩 1.2g                                                                                                                                                                                                                    | E 401kcal 蛋白 16.4g<br>脂質 7.6g 炭水 48.5g<br>食繊 1.3g 食塩 1.9g                                                                                                                                                           | E 600kcal 蛋白 15.4g<br>脂質 23.8g 炭水 84.4g<br>食繊 2.6g 食塩 1.4g                                                                                                                                                                                  | E 420kcal 蛋白 19.5g<br>脂質 14.0g 炭水 54.1g<br>食繊 1.5g 食塩 1.3g                                                                                                                                                                                                                                                       | E 512kcal 蛋白 17.8g<br>脂質 19.7g 炭水 69.1g<br>食繊 2.6g 食塩 1.7g                                                                                                                                                                                                                                           | E 494kcal 蛋白 16.7g<br>脂質 14.5g 炭水 79.1g<br>食繊 1.6g 食塩 1.2g                                                                                                                                                                                                     |           |
| 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                            | 朝食                                                                                                                                                                                                                  | 朝食                                                                                                                                                                                                                                          | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                             | 朝食        |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■星たべよ<br>星たべよ 1枚                                                                                                                                                                                                                                          | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■マリー<br>マリービスケット 1枚                                                                                                                                                                             | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ばりんこ<br>ばりんこ 1枚                                                                                                                                                                                                        | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■バナナ<br>バナナ 1/3本                                                                                                                                                                                                                                                                             | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■たべっこベイベー<br>たべっこベイベー 5.0g                                                                                                                                                                                                                                                       | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■味しらべ<br>味しらべ 1枚                                                                                                                                                                                                                           |           |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                            | 昼食                                                                                                                                                                                                                  | 昼食                                                                                                                                                                                                                                          | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                             | 昼食        |
| ■豚丼<br>米 50.0g<br>豚肉 43.2g<br>玉ねぎ 43.2g<br>人参 6.0g<br>ねぎ 1.8g<br>濃口しょうゆ 0.6g<br>うす口しょうゆ 0.6g<br>上白糖 0.8g<br>みりん 0.5g<br>■春雨の中華和え<br>春雨 4.0g<br>人参 5.0g<br>きゅうり 15.0g<br>うす口しょうゆ 0.4g<br>酢 0.3g<br>ごま油 0.2g<br>塩 適量<br>■わかめの味噌汁<br>わかめ 0.6g<br>玉ねぎ 12.0g<br>ねぎ 1.0g<br>味噌 4.0g | ■冷やしうどん<br>細うどん 1/2玉<br>ささみ 20.0g<br>干し椎茸 0.4g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>小松菜 10.0g<br>人参 5.0g<br>天かす 1.5g<br>めんつゆ 13.0g<br>■もやしの梅おかか和え<br>もやし 30.0g<br>梅干し 0.2g<br>かつお節 0.3g<br>上白糖 0.2g<br>■みかん缶<br>みかん缶 30.0g | ■ご飯<br>米 40.0g<br>■星のコロッケ<br>星のコロッケ 2個<br>植物油 3.0g<br>とんかつソース 3.5g<br>ブロッコリー 10.0g<br>塩 適量<br>■マカロニサラダ<br>マカロニ 8.0g<br>人参 4.0g<br>インゲン 5.0g<br>エッグケア 3.0g<br>うす口しょうゆ 適量<br>塩 適量<br>■豆腐の味噌汁<br>絹ごし豆腐 14.0g<br>わかめ 0.4g<br>ねぎ 1.0g<br>味噌 4.0g | ■ご飯<br>米 40.0g<br>■鯖の香味焼き<br>さば 1/2切<br>しょうが 0.1g<br>ねぎ 1.0g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 0.2g<br>酒 0.2g<br>塩 適量<br>ごま油 0.2g<br>小松菜 10.0g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■がんもの煮物<br>小判型がんも 1個<br>人参 5.0g<br>うす口しょうゆ 0.8g<br>上白糖 0.8g<br>みりん 0.8g<br>風味だし汁 17.0g<br>■えのきの味噌汁<br>えのき 5.0g<br>人参 5.0g<br>ねぎ 1.0g<br>味噌 4.0g | ■ご飯<br>米 40.0g<br>■煮込みハンバーグ<br>国産ハンバーグ 1個<br>デミソース 15.0g<br>ケチャップ 6.7g<br>人参 10.0g<br>無塩バター 1.0g<br>コンソメ 0.2g<br>上白糖 0.2g<br>■カラフルサラダ<br>キャベツ 25.0g<br>ツナ 5.0g<br>パプリカ(赤) 3.0g<br>パプリカ(黄) 3.0g<br>和風ドレッシング 3.0g<br>■コンソメスープ<br>コンソメ 0.8g<br>うす口しょうゆ 0.4g<br>塩 適量<br>玉ねぎ 14.0g<br>人参 5.0g<br>パセリ 1.0g | ■鶏そぼろ丼<br>米 50.0g<br>鶏ミンチ 30.0g<br>玉ねぎ 15.0g<br>濃口しょうゆ 1.2g<br>上白糖 0.6g<br>みりん 0.2g<br>片栗粉 0.3g<br>なたね油 0.2g<br>小松菜 15.0g<br>人参 3.0g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 0.5g<br>風味だし汁 18.0g<br>■さつま芋の味噌汁<br>さつま芋 14.0g<br>人参 5.0g<br>ねぎ 1.0g<br>味噌 4.0g<br>■桃ゼリー<br>桃ゼリー 1個 |           |
| 3時                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3時                                                                                                                                                                                                                  | 3時                                                                                                                                                                                                                                          | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3時                                                                                                                                                                                                                                                             | 3時        |
| ■お茶<br>ほうじ茶(浸出液) 100.0g<br>■お好み焼き<br>キャベツ 20.0g<br>天かす 1.0g<br>人参 3.6g<br>豚ミンチ 6.0g<br>小麦粉 7.8g<br>鶏卵 5.0g<br>風味だし汁 5.0g<br>お好みソース 1.5g<br>粉かつお 0.2g<br>青のり 0.1g                                                                                                              | ■お茶<br>ほうじ茶(浸出液) 100.0g<br>■しぐれおにぎり<br>米 36.0g<br>牛ミンチ 8.0g<br>濃口しょうゆ 0.8g<br>上白糖 0.8g<br>みりん 0.3g<br>酒 0.3g<br>しょうが 0.1g                                                                                           | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ちんすこう<br>小麦粉 10.0g<br>上白糖 5.3g<br>片栗粉 3.0g<br>なたね油 5.3g                                                                                                                                                                | ■お茶<br>ほうじ茶(浸出液) 100.0g<br>■うどんのおやき<br>うどん 1/8玉<br>鶏卵 5.8g<br>小麦粉 2.2g<br>ねぎ 1.0g<br>粉かつお 0.2g<br>めんつゆ 1.0g<br>ごま油 0.2g                                                                                                                                                                                          | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■フルーツサンド<br>食パン(37g×10枚切1斤)割 2/4枚<br>ホイップ 10.0g<br>みかん缶 8.0g<br>黄桃缶 8.0g                                                                                                                                                                                                         | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■サラダせん<br>サラダせん 1枚<br>■ラムネ<br>ラムネ 1個                                                                                                                                                                                                       |           |

## 乳児

## 献立予定(実施)表

(2021年 8月30日～2021年 8月31日)

| 8月30日（月）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                          | 8月31日（火）                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                          |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 385kcal 蛋白 16.5g<br>脂質 11.5g 炭水 56.4g<br>食繊 2.2g 食塩 1.0g | E                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 507kcal 蛋白 15.6g<br>脂質 21.0g 炭水 66.7g<br>食繊 1.9g 食塩 1.7g |  |  |  |  |
| 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                          | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                          |  |  |  |  |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■星たべよ<br>星たべよ 1枚                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                          | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■マリー<br>マリービスケット 1枚                                                                                                                                                                                                                                              |                                                          |  |  |  |  |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                          | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                          |  |  |  |  |
| ■ご飯<br>米 40.0g<br>■豚肉の生姜炒め<br>豚肉 35.0g<br>玉ねぎ 15.0g<br>キャベツ 20.0g<br>人参 4.0g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 0.5g<br>みりん 1.0g<br>しょうが 0.3g<br>なたね油 0.2g<br>■大豆の五目煮<br>大豆 12.0g<br>大根 6.0g<br>人参 4.0g<br>こんにゃく 5.0g<br>干し椎茸 0.2g<br>濃口しょうゆ 0.5g<br>上白糖 0.2g<br>みりん 0.2g<br>風味だし汁 4.0g<br>■青菜の味噌汁<br>小松菜 14.0g<br>玉ねぎ 8.0g<br>おつゆ麩 1.0g<br>味噌 4.0g |                                                          | ■ご飯<br>米 40.0g<br>■メンチカツ<br>メンチカツ 1個<br>植物油 3.5g<br>ケチャップ 2.0g<br>とんかつソース 2.0g<br>インゲン 10.0g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■わかめのさっぱりサラダ<br>わかめ 1.0g<br>白菜 25.0g<br>人参 4.0g<br>ポン酢 1.6g<br>上白糖 0.4g<br>ごま油 適量<br>■えのきのすまし汁<br>えのき 5.0g<br>人参 5.0g<br>みつば 1.0g<br>うす口しょうゆ 1.5g<br>塩 適量 |                                                          |  |  |  |  |
| 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                          | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                          |  |  |  |  |
| ■お茶<br>ほうじ茶（浸出液） 100.0g<br>■りんご寒天<br>寒天 0.3g<br>水 10.8g<br>アップルジュース 36.0g<br>上白糖 2.1g<br>■サラダせん<br>サラダせん 1枚                                                                                                                                                                                                                            |                                                          | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■シュガーパイ<br>パイシート 15.0g<br>グラニュー糖 3.0g                                                                                                                                                                                                                            |                                                          |  |  |  |  |