

栄 養 月 報

2021年9月1日 ～ 2021年9月30日 (ベビーセンターいっちゃん保育園 , 乳児)

2021年9月1日 ~ 2021年9月30日 (ヘ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	727.0	36.4	34.0	124	2.2	0.4	0	2	33	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	158.3	7.9	12.0	15	0.5	0.1	4	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	その他の穀類	117.4	5.9	6.5	21	0.6	0.2	23	3	10	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1	
いも類	芋類	80.0	4.0	12.0	4	0.1	0.0	0	1	19	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	いも類加工品	5.9	0.3	1.5	1	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	91.3	4.6	4.5	15	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	72.1	3.6	6.0	5	0.4	0.4	0	5	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	大豆、その他の豆類	10.0	0.5	2.5	1	0.1	0.1	0	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
種実類		7.6	0.4	0.6	1	0.0	0.1	0	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
野菜類	緑黄色野菜	679.4	34.0	25.0	12	0.6	0.0	19	22	95	0.3	152	0.02	0.03	8	1.0	0.0	
	その他の野菜類	635.0	31.8	35.0	10	0.4	0.0	1	8	61	0.1	1	0.01	0.01	5	0.6	0.0	
	野菜漬物	0.0	0.0	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
果実類	果実類	141.5	7.1	20.0	5	0.1	0.0	0	1	17	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0	
	果実加工品	167.5	8.4	3.5	5	0.0	0.0	0	0	5	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
きのこ類		41.7	2.1	3.0	1	0.1	0.0	3	0	5	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
藻類	藻類	3.9	0.2	0.5	0	0.0	0.0	4	2	7	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
魚介類	魚介類(生)	220.0	11.0	10.0	20	2.0	1.2	12	2	37	0.1	3	0.01	0.02	0	0.0	0.0	
	干物、塩蔵、缶詰	14.1	0.7	2.5	2	0.2	0.1	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)	340.0	17.0	13.0	38	3.0	2.7	9	1	49	0.2	4	0.05	0.03	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		56.1	2.8	5.5	4	0.3	0.3	4	1	4	0.0	6	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
乳類	牛乳	3586.0	179.3	160.0	109	5.9	6.8	74	197	269	0.0	68	0.07	0.27	2	0.0	0.2	
	乳製品	54.0	2.7	20.0	3	0.1	0.1	5	4	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
油脂類	植物性	61.1	3.1	1.5	19	0.0	2.0	28	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	動物性	14.9	0.8	0.5	6	0.0	0.6	4	0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
調味料類	食塩	0.9	0.1	0.5	0	0.0	0.0	19	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	醤油	40.7	2.0	3.0	1	0.2	0.0	120	0	8	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	味噌	37.0	1.9	2.5	3	0.2	0.1	91	2	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
	その他の調味料	118.7	5.9	5.5	19	0.3	0.9	241	4	15	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.6	
その他	その他	772.2	38.6	25.0	38	0.5	1.4	40	11	32	0.4	0	0.01	0.01	1	0.2	0.1	
	その他1	636.2	31.8	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合 計					490	18.1	17.7	719	269	700	1.8	242	0.21	0.40	19	3.0	1.6	
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					106.06	94.76	138.28	114.13	126.89	—	78.26	129.41	84.00	148.15	95.00	—	106.67	

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				
167 kcal	159 kcal	72 kcal	11.9 g	11.0 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
$\frac{167}{490} \times 100 = 34.1\%$		$\frac{17.7 \times 9}{490} \times 100 = 32.5\%$	$100 - 32.5 - (\frac{18.1 \times 4}{490} \times 100) = 52.7\%$		$\frac{11.9}{18.1} \times 100 = 65.7\%$	$\frac{11.0}{17.7} \times 100 = 62.1\%$	$\frac{1.96}{6.93} = 0.28$	6.93 : 4.96 : 1.96 = 3 : 2.1 : 0.8

献立予定(実施)表

(2021年 9月 1日～2021年 9月 5日)

9月 1日 (水)	9月 2日 (木)	9月 3日 (金)	9月 4日 (土)	9月 5日 (日)		
E 418kcal 蛋白 19.4g 脂質 13.3g 炭水 58.2g 食繊 2.1g 食塩 1.4g	E 410kcal 蛋白 13.5g 脂質 11.2g 炭水 65.0g 食繊 2.3g 食塩 2.0g	E 629kcal 蛋白 19.7g 脂質 24.4g 炭水 86.5g 食繊 3.8g 食塩 2.2g	E 190kcal 蛋白 7.0g 脂質 10.0g 炭水 20.4g 食繊 g 食塩 0.4g			
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食		
■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚			
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■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 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 18.0g コーン 5.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■なめこのすまし汁 なめこ 5.0g 玉ねぎ 8.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 1.5g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■チャプチェ 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 0.8g ごま油 0.2g ■餃子 ギョーザ 1個 ■ほうれん草のスープ ほうれん草 8.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 5.0g チキンスープ 1.5g 塩 0.1g	■ミンチカレー 米 55.0g 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 バナナ 2.0g なたね油 0.6g 水 50.0g ■ツナコーンサラダ キャベツ 25.0g ツナ 5.0g コーン 3.0g 人参 3.6g エッグケア 3.0g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■お弁当会			
3時	3時	3時	3時	3時		
■牛乳 牛乳 100.0g ■スティックケーキ ホットケーキミックス 10.0g 鶏卵 2.0g 牛乳 7.5g チーズ 5.0g 上白糖 2.5g	■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 ■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 ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚 ■ラムネ ラムネ 1個			

献立予定(実施)表

(2021年 9月 6日～2021年 9月12日)

9月 6日 (月)	9月 7日 (火)	9月 8日 (水)	9月 9日 (木)	9月10日 (金)	9月11日 (土)	9月12日 (日)
E 488kcal 蛋白 19.9g 脂質 17.0g 炭水 65.4g 食繊 2.0g 食塩 1.3g	E 489kcal 蛋白 14.1g 脂質 17.0g 炭水 73.7g 食繊 3.1g 食塩 1.6g	E 534kcal 蛋白 18.9g 脂質 22.2g 炭水 67.6g 食繊 3.1g 食塩 1.1g	E 275kcal 蛋白 10.6g 脂質 9.3g 炭水 27.0g 食繊 1.5g 食塩 1.7g	E 655kcal 蛋白 13.1g 脂質 30.1g 炭水 85.7g 食繊 3.6g 食塩 2.4g	E 470kcal 蛋白 13.6g 脂質 17.6g 炭水 68.3g 食繊 1.6g 食塩 1.6g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベビー たべっこベビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 40.0g ■鮭の味噌マヨネーズ焼き 鮭 1/2切 塩 適量 味噌 2.0g エッグケア 2.0g ■切干大根の煮物 切干大根 3.6g 揚げ 3.0g 人参 4.0g 干し椎茸 0.5g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 17.0g なたね油 0.1g ■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 1.5g 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 ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 32.0g 人参 5.0g ごま 0.8g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 5.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g	■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 インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■茄子の煮浸し なす 28.0g 人参 7.0g 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 ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 14.0g 人参 3.8g ねぎ 0.9g 味噌 3.0g	■きつねうどん 細うどん 1/3玉 揚げ 8.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.6g かまぼこ 5.0g ほうれん草 10.0g 人参 5.0g なめこ 5.0g 濃口しょうゆ 6.5g みりん 0.5g 風味だし汁 123.0g ■キャベツのゆかり和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g しその香 0.6g うす口しょうゆ 0.3g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■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 1.4g 水 50.0g コンソメ 0.2g ケチャップ 2.0g 上白糖 2.0g 塩 0.4g ビーフシチュールー 6.0g ハヤシフレーク 6.0g ■かぼちゃサラダ かぼちゃ 35.0g ミックスベジタブル 5.0g エッグケア 6.0g ■黄桃缶 黄桃缶 30.0g	■チャーハン 米 50.0g ベーコン 18.0g 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 ■もやしの味噌汁 もやし 12.5g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g ■パイン缶 パイン缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■野菜ジュース蒸しパン ホットケーキミックス 16.0g 上白糖 3.5g 野菜ジュース(にんじん930 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■杏仁豆腐 パイン缶 16.0g 黄桃缶 17.0g 杏仁豆腐 14.0g	■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	■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 いちごジャム 5.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぶどう寒天 寒天 0.3g 水 18.7g ぶどうジュース 62.5g 上白糖 4.3g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚 ■ニコニコゼリー ニコニコゼリー 1個	

献立予定(実施)表

(2021年 9月13日～2021年 9月19日)

9月13日 (月)	9月14日 (火)	9月15日 (水)	9月16日 (木)	9月17日 (金)	9月18日 (土)	9月19日 (日)
E 474kcal 蛋白 18.7g 脂質 22.8g 炭水 50.3g 食繊 1.8g 食塩 1.4g	E 526kcal 蛋白 22.7g 脂質 19.7g 炭水 68.2g 食繊 2.7g 食塩 1.8g	E 360kcal 蛋白 14.2g 脂質 7.4g 炭水 61.0g 食繊 2.2g 食塩 2.6g	E 514kcal 蛋白 19.9g 脂質 18.3g 炭水 69.4g 食繊 2.2g 食塩 1.1g	E 564kcal 蛋白 24.8g 脂質 21.1g 炭水 71.4g 食繊 3.3g 食塩 1.4g	E 392kcal 蛋白 13.4g 脂質 12.6g 炭水 60.0g 食繊 1.0g 食塩 1.7g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■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 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 40.0g ■サンマの塩焼き さんま 1/2切 塩 適量 大根 10.0g 濃口しょうゆ 0.5g ■チンゲン菜の和え物 チンゲン菜 32.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■揚げの味噌汁 揚げ 1.8g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g	■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 ■白菜とさつま揚げの和え物 白菜 35.0g さつま揚げ 8.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■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	■しょうゆラーメン 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 白ねぎ 1.0g 創味しょうゆラーメンスープの 8.0g 水 130.0g チキンスープ 1.0g ごま油 0.3g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 25.0g 人参 5.0g 青じそドレッシング 5.0g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■ご飯 米 40.0g ■鶏肉のパン粉焼き 鶏肉 2枚 塩 適量 鶏卵 5.0g パン粉 5.0g チーズ 1.0g パセリ 0.5g なたね油 0.2g ■小松菜のサラダ 小松菜 30.0g 人参 5.0g コーン 3.0g 和風ドレッシング 4.0g ■さつま芋の味噌汁 さつま芋 10.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 3.0g	■ご飯 米 40.0g ■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 ■ほうれん草の和風サラダ ほうれん草 32.0g 人参 5.0g コーン 3.0g 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 14.0g 人参 5.0g パセリ 1.0g	■焼きそば 焼きそば 1/2玉 豚肉 15.0g キャベツ 16.0g 玉ねぎ 16.0g 人参 5.0g なたね油 0.2g 焼きそばソース 8.0g お好み焼ソース (500g) 8.0g 塩 適量 かつお節 適量 青のり 適量 ■もやしスープ もやし 12.0g 人参 5.0g にら 1.0g チキンスープ 1.0g 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	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■ポップコーン ポップコーン 5.0g なたね油 2.0g 塩 0.1g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マシュマロおこし コーンフレーク 8.0g マシュマロ 6.4g 有塩バター 5.4g	■お茶 ほうじ茶 (浸出液) 100.0g ■たぬきおにぎり 米 36.0g 濃口しょうゆ 0.5g みりん 0.5g 天かす 1.2g ねぎ 0.5g	■牛乳 牛乳 100.0g ■プリン プリンミックス 12.9g 水 55.0g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マロンマフィン 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 6.0g 牛乳 6.2g 栗甘露煮 1/2個	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

献立予定(実施)表

(2021年 9月20日～2021年 9月26日)

9月20日 (月)	9月21日 (火)	9月22日 (水)	9月23日 (木)	9月24日 (金)	9月25日 (土)	9月26日 (日)
E kcal 蛋白 g 脂質 g 炭水 g 食繊 g 食塩 g	E 621kcal 蛋白 16.9g 脂質 21.5g 炭水 95.9g 食繊 3.7g 食塩 2.2g	E 488kcal 蛋白 21.0g 脂質 16.4g 炭水 65.5g 食繊 1.9g 食塩 1.7g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 炭水 g 食繊 g 食塩 g	E 455kcal 蛋白 20.6g 脂質 15.8g 炭水 58.3g 食繊 3.7g 食塩 1.6g	E 442kcal 蛋白 15.9g 脂質 15.4g 炭水 63.0g 食繊 1.4g 食塩 1.0g	
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 1枚		■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベビー たべっこベビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■敬老の日	■お月見カレー 米 40.0g 豚肉 20.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 10.0g カレールー 16.0g なたね油 0.2g 水 50.0g 鶏卵 8.0g ■コーンサラダ キャベツ 25.0g コーン 8.0g 人参 5.0g エッグケア 6.0g ■オレンジゼリー オレンジゼリー 1個	■ご飯 米 40.0g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 酒 1.6g 上白糖 2.4g みりん 1.3g 白味噌 4.0g しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 2.0g 風味だし汁 4.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■白菜のおかか和え 白菜 39.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.6g 玉ねぎ 8.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 1.5g 塩 適量	■秋分の日	■ミートスパゲティー スパゲティ 40.0g 塩 適量 合挽きミンチ 24.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 5.0g マッシュルーム 10.0g なたね油 0.2g トマトホール缶 20.0g ケチャップ 6.4g ウスターソース 1.9g パセリ 適量 ■豆菜サラダ 大豆 6.0g ツナ 5.5g 小松菜 30.0g 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 1.1g 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	■マーボー丼 米 40.0g 木綿豆腐 30.0g 豚ミンチ 20.0g しょうが 0.1g 玉ねぎ 15.0g 人参 3.0g ねぎ 1.5g なたね油 0.2g ごま油 0.2g みりん 1.4g 赤だし 1.6g 水 21.0g 片栗粉 0.9g ■春雨スープ 春雨 5.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 5.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■オレンジ オレンジ 1/6玉	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
	■牛乳 牛乳 100.0g ■お月見ぼと さつま芋 50.0g 上白糖 3.0g メープルシロップ 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■スコーン 小麦粉 12.5g ベーキングパウダー 0.5g 無塩バター 2.5g 上白糖 2.2g 塩 適量 牛乳 5.0g いちごジャム 4.2g		■牛乳 牛乳 100.0g ■カルピス寒天 寒天 0.5g 水 37.0g カルピス 8.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■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	

献立予定(実施)表

(2021年 9月27日～2021年 9月30日)

9月27日（月）	9月28日（火）	9月29日（水）	9月30日（木）			
E 503kcal 蛋白 21.9g 脂質 17.4g 炭水 69.6g 食繊 4.1g 食塩 2.1g	E 536kcal 蛋白 17.9g 脂質 21.5g 炭水 70.4g 食繊 2.7g 食塩 1.5g	E 358kcal 蛋白 17.1g 脂質 10.4g 炭水 53.3g 食繊 3.1g 食塩 1.5g	E 534kcal 蛋白 17.1g 脂質 18.0g 炭水 79.4g 食繊 5.0g 食塩 2.6g			
朝食	朝食	朝食	朝食			
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g			
昼食	昼食	昼食	昼食			
■鶏そぼろ丼 米 40.0g 鶏ミンチ 36.0g 玉ねぎ 18.0g 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 ■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 ■麴の味噌汁 おつゆ麴 1.0g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g	■ご飯 米 40.0g ■白身魚のフライ 白身魚フライ 2/3個 植物油 2.5g とんかつソース 5.0g インゲン 10.0g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 25.0g 人参 5.0g コーン 3.0g エッグケア 5.0g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 14.0g 人参 3.8g ねぎ 0.9g 味噌 3.0g	■きのこご飯 米 40.0g しめじ 4.0g えのき 4.0g まいたけ 4.0g 人参 3.6g 揚げ 1.8g 酒 1.0g みりん 0.8g 塩 適量 うす口しょうゆ 1.0g ■さわらの照り焼き さわら 1/2切 しょうが 0.2g 上白糖 0.6g 濃口しょうゆ 0.8g みりん 0.8g ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 32.0g 人参 5.0g ごまだれ 4.0g ■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 4.5g	■ロールパン ロールパン 1ﾊﾟｯｸ ■クリームシチュー 鶏肉 20.0g 玉ねぎ 32.0g じゃが芋 20.0g 人参 10.0g ブロッコリー 8.0g マッシュルーム 5.0g クリームシチュールー 15.0g コンソメ 0.5g 牛乳 16.0g 水 34.0g ■キャベツのサラダ キャベツ 25.0g パプリカ(赤) 5.0g コーン 3.0g エッグケア 5.0g うす口しょうゆ 0.5g ■みかん缶 みかん缶 30.0g			
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 ■黒糖ふのラスク おつゆ麴 7.0g マーガリン 6.5g 黒砂糖 6.5g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■梨 梨 1/8玉 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■鮭おにぎり 米 36.0g 鮭フレーク 2.5g ごま 0.5g			