

栄 養 月 報

2021年9月1日 ～ 2021年9月30日 (美木多いっちゃん保育園 , 乳児)

			栄 養 価 算 定														
食 品 群 名		総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	エネルギー	蛋白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	カリウム	鉄	レチノール活性	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
					kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
穀類	米	777.0	38.9	34.0	133	2.3	0.4	0	2	35	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	0.1	2	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	120.0	6.0	6.5	22	0.6	0.2	24	3	10	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1
いも類	芋類	70.0	3.5	12.0	4	0.1	0.0	0	1	16	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	いも類加工品	12.7	0.6	1.5	2	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		74.8	3.7	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	50.1	2.5	6.0	3	0.3	0.3	0	3	3	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		2.1	0.1	0.6	1	0.0	0.1	0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	641.5	32.1	25.0	11	0.5	0.0	16	20	91	0.2	143	0.01	0.02	8	0.9	0.0
	その他の野菜類	652.3	32.6	35.0	11	0.4	0.0	1	8	62	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	123.5	6.2	20.0	4	0.0	0.0	0	1	16	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	225.5	11.3	3.5	8	0.1	0.0	0	0	8	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		36.7	1.8	3.0	1	0.1	0.0	3	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	5.3	0.3	0.5	1	0.1	0.0	7	2	9	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	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	13.3	0.7	2.5	2	0.1	0.1	3	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	13.0	0.7	0.5	1	0.1	0.0	5	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	320.0	16.0	13.0	36	2.8	2.6	9	1	46	0.2	4	0.04	0.03	0	0.0	0.0
	肉加工品	33.0	1.7	1.5	3	0.2	0.1	11	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		27.1	1.4	5.5	2	0.2	0.1	2	1	2	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3581.4	179.1	160.0	109	5.9	6.8	73	197	269	0.0	68	0.07	0.27	2	0.0	0.2
	乳製品	61.0	3.1	20.0	5	0.1	0.3	5	4	4	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	62.2	3.1	1.5	21	0.0	2.2	23	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	9.9	0.5	0.5	4	0.0	0.4	2	0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.9	0.1	0.2	0	0.0	0.0	19	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	37.0	1.9	2.0	1	0.1	0.0	110	0	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	39.5	2.0	2.0	4	0.3	0.1	97	2	8	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	118.6	5.9	4.5	19	0.3	0.9	242	3	13	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.6
その他	その他	763.3	38.2	25.0	35	0.5	1.3	37	10	32	0.4	0	0.01	0.01	1	0.2	0.1
	その他 1	498.7	24.9	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					496	17.8	17.5	711	263	687	1.7	232	0.19	0.39	19	2.9	1.7
基 準 値					460	19.1	12.8	591	210	0	2.3	185	0.25	0.27	20	0.0	1.5
充 足 率					107.83	93.19	136.72	120.30	125.24	—	73.91	125.41	76.00	144.44	95.00	—	113.33

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			
173 kcal	158 kcal	71 kcal	11.7 g	10.7 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
$\frac{173}{496} \times 100 = 34.9\%$		$\frac{17.5 \times 9}{496} \times 100 = 31.8\%$	$100 - 31.8 - (\frac{17.8 \times 4}{496} \times 100) = 53.8\%$	$\frac{11.7}{17.8} \times 100 = 65.7\%$	$\frac{10.7}{17.5} \times 100 = 61.1\%$	$\frac{2.07}{6.88} = 0.30$	6.88 : 5.06 : 2.07 = 3 : 2.2 : 0.9

栄 養 月 報

2021年9月1日 ～ 2021年9月30日 (美木多いつちん保育園 , 幼児)

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	ビタミンA 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	971.3	48.6	42.0	166	3.0	0.5	1	3	44	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0	
	パン類	40.0	2.0	12.0	7	0.2	0.2	8	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	めん類	136.7	6.8	16.0	15	0.5	0.1	2	0	5	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
	その他の穀類	146.8	7.3	8.5	27	0.7	0.2	28	4	12	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1	
いも類	芋類	87.5	4.4	15.0	5	0.1	0.0	0	1	20	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	いも類加工品	15.8	0.8	2.0	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		92.8	4.6	5.5	16	0.0	0.0	0	1	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
豆類	大豆製品	62.6	3.1	7.5	4	0.3	0.3	0	4	4	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	大豆、その他の豆類	12.5	0.6	3.0	2	0.2	0.1	0	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
種実類		2.6	0.1	1.0	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	801.9	40.1	30.0	14	0.7	0.1	21	25	114	0.3	178	0.02	0.03	10	1.2	0.0	
	その他の野菜類	815.3	40.8	45.0	13	0.5	0.0	2	10	77	0.1	1	0.02	0.01	6	0.8	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	104.2	5.2	20.0	2	0.0	0.0	0	1	8	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	
	果実加工品	281.9	14.1	4.0	10	0.1	0.0	1	1	10	0.0	1	0.01	0.00	1	0.1	0.0	
きのこ類		45.9	2.3	3.5	1	0.1	0.0	4	0	5	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
藻類	藻類	6.6	0.3	0.5	1	0.1	0.0	8	2	11	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2	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	16.6	0.8	2.0	2	0.2	0.2	4	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	練製品	16.3	0.8	0.5	1	0.1	0.0	6	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
肉類	肉類（生）	420.0	21.0	15.0	47	3.6	3.4	11	1	60	0.2	5	0.05	0.04	0	0.0	0.0	
	肉加工品	41.3	2.1	1.5	3	0.3	0.2	13	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
卵類		33.9	1.7	10.0	2	0.2	0.2	2	1	2	0.0	4	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
乳類	牛乳	2351.8	117.6	100.0	72	3.9	4.5	49	129	176	0.0	45	0.05	0.18	2	0.0	0.2	
	乳製品	76.3	3.8	20.0	6	0.2	0.4	6	5	5	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
油脂類	植物性	76.6	3.8	2.0	26	0.0	2.7	29	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	動物性	11.9	0.6	1.0	4	0.0	0.5	3	0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
調味料類	食塩	1.1	0.1	0.5	0	0.0	0.0	22	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	醤油	50.9	2.5	3.8	2	0.2	0.0	150	0	9	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	味噌	47.9	2.4	3.2	4	0.3	0.1	118	3	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.8	
	その他の調味料	145.8	7.3	7.0	23	0.4	1.1	302	4	16	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.1	
その他	その他	1040.4	52.0	30.0	36	0.6	1.3	38	10	44	0.6	0	0.01	0.01	2	0.2	0.1	
	その他 1	620.8	31.0	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合 計					535	18.5	17.4	840	211	684	2.1	247	0.23	0.33	23	3.6	2.0	
基 準 値					511	21.0	14.2	551	231	0	2.2	189	0.28	0.32	20	3.2	1.4	
充 足 率					104.70	88.10	122.54	152.45	91.34	—	95.45	130.69	82.14	103.13	115.00	112.50	142.86	

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			
215 kcal	157 kcal	74 kcal	10.6 g	9.7 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
$\frac{215}{535} \times 100 = 40.2\%$		$\frac{17.4 \times 9}{535} \times 100 = 29.3\%$	$100 - 29.3 - (\frac{18.5 \times 4}{535} \times 100) = 56.9\%$	$\frac{10.6}{18.5} \times 100 = 57.3\%$	$\frac{9.7}{17.4} \times 100 = 55.7\%$	$\frac{2.42}{6.08} = 0.40$	6.08：5.39：2.42＝ 3：2.7：1.2

乳児

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 416kcal 蛋白 13.5g 脂質 11.7g 炭水 65.4g 食繊 2.3g 食塩 2.1g	E 420kcal 蛋白 19.9g 脂質 13.0g 炭水 59.0g 食繊 2.4g 食塩 1.6g	E 656kcal 蛋白 18.8g 脂質 26.7g 炭水 89.4g 食繊 3.6g 食塩 2.0g	E 212kcal 蛋白 7.6g 脂質 12.1g 炭水 21.1g 食繊 g 食塩 0.5g			
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 ■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	■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 ■なめこの味噌汁 なめこ 5.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 5.0g 味噌 4.0g	■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 ■キャベツとツナのサラダ キャベツ 25.0g ツナ 5.0g 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		
■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 ■スティックケーキ ホットケーキミックス 10.0g 鶏卵 2.0g 牛乳 7.5g チーズ 5.0g 上白糖 2.5g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ちんすこう 小麦粉 10.0g 上白糖 5.3g 片栗粉 3.0g なたね油 5.3g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚 ■源氏パイ 源氏パイ 1枚			

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 435kcal 蛋白 12.0g 脂質 9.7g 炭水 77.7g 食繊 2.1g 食塩 1.5g	E 497kcal 蛋白 20.1g 脂質 16.8g 炭水 67.9g 食繊 2.0g 食塩 1.2g	E 475kcal 蛋白 13.9g 脂質 20.2g 炭水 63.2g 食繊 3.2g 食塩 1.6g	E 532kcal 蛋白 19.1g 脂質 21.5g 炭水 68.3g 食繊 3.2g 食塩 1.3g	E 527kcal 蛋白 22.5g 脂質 20.1g 炭水 64.2g 食繊 3.7g 食塩 1.6g	E 450kcal 蛋白 16.3g 脂質 16.0g 炭水 63.6g 食繊 1.5g 食塩 1.0g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■チャーハン 米 50.0g ウィンナー 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 ■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 ■パイン缶 パイン缶 30.0g	■ご飯 米 40.0g ■鮭の味噌マヨネーズ焼き 1/2切 鮭 12.0g 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 ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 14.0g 人参 3.8g ねぎ 1.0g 味噌 3.0g	■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 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 ■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	■ミートスパゲティ 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 ■バナナ バナナ 1/3本	
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 ■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 ■味しらべ 味しらべ 1枚	■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 ■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 ■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 ■黒糖ふのラスク おつゆ麩 7.0g マーガリン 6.5g 黒砂糖 6.5g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ハッピーターン ハッピーターン 1個 ■野菜クラッカー 野菜クラッカー 1枚	

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 469kcal 蛋白 18.4g 脂質 19.7g 炭水 56.6g 食繊 1.6g 食塩 1.2g	E 501kcal 蛋白 22.4g 脂質 19.0g 炭水 63.5g 食繊 2.4g 食塩 1.9g	E 355kcal 蛋白 13.9g 脂質 7.6g 炭水 60.1g 食繊 2.0g 食塩 2.3g	E 448kcal 蛋白 17.7g 脂質 17.3g 炭水 57.5g 食繊 2.1g 食塩 0.8g	E 555kcal 蛋白 14.2g 脂質 15.2g 炭水 95.7g 食繊 4.5g 食塩 2.6g	E 385kcal 蛋白 14.1g 脂質 11.2g 炭水 61.2g 食繊 1.0g 食塩 2.0g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1才サッポロポテト 3.0g	■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	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 ■豆腐のチャンブルー 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 ■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	■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 ■チョレギサラダ キャベツ 25.0g わかめ 0.4g のり 1.0g 濃口しょうゆ 1.0g ごま油 0.2g 塩 適量 ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■ご飯 米 40.0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 1.6g みりん 0.8g 小麦粉 2.1g 片栗粉 2.1g 植物油 2.0g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■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 ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.0g 人参 5.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■お月見カレー 米 40.0g かぼちゃ 15.0g ウインナー 15.0g 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 コーン 8.0g 人参 5.0g 青じそドレッシング 5.0g ■フルーツ缶 パイナップル 15.0g 白桃缶 15.0g	■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 ■青りんごゼリー 青りんごゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■杏仁豆腐 パイナップル 16.0g 黄桃缶 17.0g 杏仁豆腐 14.0g	■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 ■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 ■〇お月見ぼてと〇 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 ■醤油せんべい 醤油せんべい 1枚 ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	

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 581kcal 蛋白 24.2g 脂質 23.3g 炭水 71.1g 食繊 3.2g 食塩 1.4g	E 484kcal 蛋白 20.3g 脂質 16.5g 炭水 65.3g 食繊 1.9g 食塩 1.9g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 炭水 g 食繊 g 食塩 g	E 670kcal 蛋白 13.6g 脂質 33.6g 炭水 81.0g 食繊 3.2g 食塩 2.4g	E 332kcal 蛋白 13.3g 脂質 12.7g 炭水 31.5g 食繊 1.5g 食塩 1.7g	
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 ■たべっこベイベー たべっこベイベー 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	■☆お誕生日会☆ ■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	■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 ■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 ■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	■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 ■パイン缶 パイン缶 30.0g	■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 濃口しょうゆ 6.5g みりん 0.5g 風味だし汁 123.0g ■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 ■黄桃缶 黄桃缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
	■牛乳 牛乳 100.0g ■プリンアラモード プリンミックス 12.9g 水 55.0g ホイップ 8.0g 黄桃缶 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■スコーン 小麦粉 12.5g ベーキングパウダー 0.5g 無塩バター 2.5g 上白糖 2.2g 塩 適量 牛乳 6.0g いちごジャム 4.2g		■牛乳 牛乳 100.0g ■クッキー 小麦粉 10.5g 片栗粉 1.7g ベーキングパウダー 0.1g マーガリン 4.6g 上白糖 2.7g 牛乳 0.7g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ハッピーターン ハッピーターン 1個 ■ラムネ ラムネ 1個	

乳児

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 462kcal 蛋白 14.9g 脂質 12.6g 炭水 74.8g 食繊 2.7g 食塩 1.4g	E 342kcal 蛋白 16.1g 脂質 9.9g 炭水 51.1g 食繊 2.1g 食塩 1.2g	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 ■サッポロポテト 1オサッポロポテト 3.0g	■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 ■麩の味噌汁 おつゆ麩 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 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■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 ごまだれ 4.0g ■大根のすまし汁 大根 8.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 1.5g 塩 適量 ■きのご飯 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 小松菜 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■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 ■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 ■味しらべ 味しらべ 1枚	■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			

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 476kcal 蛋白 14.1g 脂質 11.5g 炭水 81.0g 食繊 3.2g 食塩 2.3g	E 440kcal 蛋白 20.0g 脂質 11.7g 炭水 67.2g 食繊 3.2g 食塩 1.8g	E 740kcal 蛋白 20.1g 脂質 29.4g 炭水 102.4g 食繊 4.0g 食塩 2.5g	E 222kcal 蛋白 6.6g 脂質 12.4g 炭水 23.0g 食繊 g 食塩 0.4g			
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■ご飯 米 50.0g ■チャプチェ 豚肉 25.0g 春雨 6.7g 玉ねぎ 22.5g 人参 5.6g ピーマン 6.2g 干し椎茸 0.2g うす口しょうゆ 3.7g チキンスープ 0.5g 上白糖 1.8g ごま 1.0g ごま油 0.2g ■餃子 ギョーザ 2個 ■ほうれん草のスープ ほうれん草 10.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 6.2g チキンスープ 1.8g 塩 0.1g	■ご飯 米 50.0g ■白身魚のバター醤油焼き ホキ 1/2切 酒 0.6g 濃口しょうゆ 1.6g みりん 0.6g 無塩バター 2.0g 人参 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 22.5g コーン 6.2g 人参 6.2g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■なめこの味噌汁 なめこ 6.2g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 6.2g 味噌 5.0g	■ミンチカレー 米 68.7g 合挽きミンチ 31.2g なす 18.7g 玉ねぎ 37.5g 人参 12.5g かぼちゃ 12.5g カレールー 20.0g パナナ 2.5g なたね油 0.7g 水 62.5g ■キャベツとツナのサラダ キャベツ 31.2g ツナ 6.2g 人参 4.5g エッグケア 3.7g ■オレンジ オレンジ 2/6玉	■お弁当会			
3時	3時	3時	3時	3時		
■お茶 ほうじ茶（浸出液） 150.0g ■フルーチェ フルーチェ（イチゴ） 37.5g 牛乳 37.5g ■味しらべ 味しらべ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■スティックケーキ ホットケーキミックス 12.5g 鶏卵 2.5g 牛乳 9.3g チーズ 6.2g 上白糖 3.1g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ちんすこう 小麦粉 12.5g 上白糖 6.6g 片栗粉 3.7g なたね油 6.6g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ばりんこ ばりんこ 2枚 ■源氏パイ 源氏パイ 2枚			

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 465kcal 蛋白 11.0g 脂質 7.1g 炭水 90.7g 食繊 2.5g 食塩 1.8g	E 501kcal 蛋白 19.3g 脂質 14.6g 炭水 73.8g 食繊 2.6g 食塩 1.3g	E 537kcal 蛋白 14.7g 脂質 21.2g 炭水 75.4g 食繊 4.1g 食塩 1.7g	E 615kcal 蛋白 22.2g 脂質 24.1g 炭水 79.2g 食繊 4.0g 食塩 1.8g	E 570kcal 蛋白 24.7g 脂質 21.5g 炭水 69.3g 食繊 4.6g 食塩 2.0g	E 502kcal 蛋白 17.3g 脂質 16.3g 炭水 74.8g 食繊 2.3g 食塩 1.2g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■チャーハン 米 62.5g ウインナー 22.5g 人参 8.5g 玉ねぎ 8.5g ねぎ 1.8g コーン 6.2g チキンスープ 0.7g 濃口しょうゆ 1.0g 塩 適量 ごま油 0.3g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 20.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g ■パイン缶 パイン缶 37.5g	■ご飯 米 50.0g ■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 4.5g 揚げ 3.7g 人参 5.0g 干し椎茸 0.6g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.2g みりん 1.2g 風味だし汁 21.2g なたね油 0.1g ■わかめのすまし汁 わかめ 0.5g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.8g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■豚肉コロッケ 国産豚肉 コロッケ40g 1+1/2個 植物油 5.0g ケチャップ 3.7g とんかつソース 2.5g キャベツ 12.5g 塩 適量 ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 40.0g 人参 6.2g ごま 1.0g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 17.5g 人参 4.7g ねぎ 1.2g 味噌 3.7g	■ご飯 米 50.0g ■鶏のマーマレード焼き 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 2.7g マーマレード 6.7g インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■茄子の煮浸し なす 35.0g 人参 8.7g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.2g みりん 1.2g 風味だし汁 21.2g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 6.2g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■ミートスパゲティー スパゲティ 50.0g 塩 適量 合挽きミンチ 30.0g 玉ねぎ 25.0g 人参 6.2g マッシュルーム 12.5g なたね油 0.2g トマトホール缶 25.0g ケチャップ 8.0g ウスターソース 2.3g パセリ 適量 ■豆菜サラダ 大豆 7.5g ツナ 6.8g 小松菜 37.5g 人参 6.2g 和風ドレッシング 5.0g ■コンソメスープ コンソメ 1.3g 塩 適量 うす口しょうゆ 0.6g 玉ねぎ 17.5g 人参 6.2g パセリ 1.2g	■マーボー丼 米 50.0g 木綿豆腐 37.5g 豚ミンチ 25.0g しょうが 0.1g 玉ねぎ 18.7g 人参 3.7g ねぎ 1.8g なたね油 0.2g ごま油 0.2g みりん 1.7g 赤だし 2.0g 水 26.2g 片栗粉 1.1g ■春雨スープ 春雨 6.2g 玉ねぎ 10.0g 人参 6.2g チキンスープ 1.2g 塩 適量 ■バナナ バナナ 1/2本	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■お茶 ほうじ茶 (浸出液) 150.0g ■ジャムヨーグルト ヨーグルト 50.0g 上白糖 6.2g コーンフレーク 3.7g いちごジャム 6.2g ■味しらべ 味しらべ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■野菜ジュース蒸しパン ホットケーキミックス 20.0g 上白糖 4.3g 野菜ジュース (にんじん930 12.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ポップコーン ポップコーン 6.2g なたね油 2.5g 塩 0.1g	■牛乳 牛乳 150.0g ■コンソメポテト シューストポテト 61.2g 植物油 2.5g 塩 適量 コンソメ 適量	■牛乳 牛乳 150.0g ■黒糖ふのラスク おつゆ麩 8.7g マーガリン 8.1g 黒砂糖 8.1g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ハッピーターン ハッピーターン 2個 ■野菜クラッカー 野菜クラッカー 2枚	

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 18.3g 脂質 17.1g 炭水 63.7g 食繊 2.2g 食塩 2.1g	E 549kcal 蛋白 25.1g 脂質 19.9g 炭水 71.1g 食繊 3.1g 食塩 2.2g	E 360kcal 蛋白 13.4g 脂質 3.9g 炭水 69.6g 食繊 2.4g 食塩 2.8g	E 523kcal 蛋白 20.6g 脂質 19.8g 炭水 67.3g 食繊 2.9g 食塩 1.2g	E 607kcal 蛋白 14.6g 脂質 15.2g 炭水 109.2g 食繊 5.6g 食塩 3.2g	E 412kcal 蛋白 14.7g 脂質 9.6g 炭水 70.8g 食繊 1.4g 食塩 2.7g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■サンマの塩焼き さんま 1/2切 塩 適量 大根 12.5g 濃口しょうゆ 6.2g ■チンゲン菜の和え物 チンゲン菜 40.0g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■揚げの味噌汁 揚げ 2.2g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■ご飯 米 50.0g ■豆腐のチャンプルー 鶏卵 21.8g 木綿豆腐 27.5g 豚肉 37.5g もやし 12.5g 玉ねぎ 15.0g にら 6.2g 人参 6.7g 粉かつお 0.3g 濃口しょうゆ 2.5g 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 43.7g さつま揚げ 10.0g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■もやしの味噌汁 もやし 15.6g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■しょうゆラーメン 中華そば 2/3玉 豚肉 18.7g コーン 3.7g もやし 25.0g 人参 6.2g チンゲン菜 12.5g 玉ねぎ 1.2g 創味しょうゆラーメンスープの 10.0g 水 162.5g チキンスープ 1.2g ごま油 0.3g ■チョレギサラダ キャベツ 31.2g わかめ 0.5g のり 1.2g 濃口しょうゆ 1.2g ごま油 0.2g 塩 適量 ■オレンジ オレンジ 2/6玉	■ご飯 米 50.0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 2.0g みりん 1.0g 小麦粉 2.6g 片栗粉 2.6g 植物油 2.5g ブロッコリー 12.5g 塩 適量 ■小松菜のサラダ 小松菜 37.5g 人参 6.2g コーン 3.7g 和風ドレッシング 5.0g ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.2g 人参 6.2g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■お月見カレー 米 50.0g かぼちゃ 18.7g ウィンナー 18.7g 玉ねぎ 37.5g 人参 6.2g カレールー 20.0g なたね油 0.2g 水 62.5g ■コーンサラダ キャベツ 31.2g コーン 10.0g 人参 6.2g 青じそドレッシング 6.2g ■フルーツ缶 パイ缶 18.7g 白桃缶 18.7g	■焼きそば 焼きそば 2/3玉 豚肉 18.7g キャベツ 20.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 6.2g なたね油 0.2g 焼きそばソース 10.0g お好み焼ソース(500g) 10.0g 塩 適量 かつお節 適量 青のり 適量 ■もやしスープ もやし 15.0g 人参 6.2g にら 1.2g チキンスープ 1.2g 塩 適量 ■青りんごゼリー 青りんごゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■杏仁豆腐 パイ缶 20.0g 黄桃缶 21.2g 杏仁豆腐 17.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■マシュマロおこし コーンフレーク 10.0g マシュマロ 8.0g 有塩バター 6.7g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■たぬきおにぎり 米 45.0g 濃口しょうゆ 0.6g みりん 0.6g 天かす 1.5g ねぎ 0.6g	■牛乳 牛乳 150.0g ■カルピス寒天 寒天 0.6g 水 46.2g カルピス 10.0g ■星たべよ 星たべよ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■〇お月見ぼと〇 さつま芋 62.5g 上白糖 3.7g メープルシロップ 12.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■醤油せんべい 醤油せんべい 2枚 ■たべっこベイビー たべっこベイビー 6.2g	

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	E	626kcal	蛋白	26.7g	E	499kcal	蛋白	19.8g	E	kcal	蛋白	g	E	767kcal	蛋白	13.7g	E	363kcal	蛋白	13.4g				
脂質	g	炭水	g	脂質	24.2g	炭水	78.1g	脂質	14.6g	炭水	73.8g	脂質	g	炭水	g	脂質	37.9g	炭水	95.2g	脂質	11.3g	炭水	34.9g				
食繊	g	食塩	g	食繊	4.3g	食塩	1.8g	食繊	2.5g	食塩	2.2g	食繊	g	食塩	g	食繊	3.9g	食塩	2.8g	食繊	2.0g	食塩	2.3g				
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食			
■敬老の日				■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 50.0g ■ハンバーグ 合挽きミンチ 62.5g 玉ねぎ 22.5g 木綿豆腐 5.0g パン粉 5.2g 鶏卵 9.5g 牛乳 6.5g 塩 適量 なたね油 0.3g ケチャップ 5.0g 人参 12.5g 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 40.0g 人参 6.2g コーン 3.7g 和風ドレッシング 5.0g ■コンソメスープ コンソメ 1.2g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 玉ねぎ 17.5g 人参 6.2g パセリ 1.2g				■ご飯 米 50.0g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 1.6g 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 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■キャベツのゆかり和え キャベツ 31.2g 人参 6.2g しその香 0.7g うす口しょうゆ 0.3g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.7g 玉ねぎ 10.0g 人参 6.2g うす口しょうゆ 1.8g 塩 適量				■秋分の日				■ハヤシライス 米 50.0g 牛肉 25.0g マッシュルーム 5.0g 玉ねぎ 37.5g 人参 12.5g なたね油 1.7g 水 62.5g コンソメ 0.3g ケチャップ 2.5g 上白糖 2.5g 塩 0.5g ビーフシチュールー 7.5g ハヤシフレーク 7.5g ■かぼちゃサラダ かぼちゃ 43.7g ミックスベジタブル 6.2g エッグケア 7.5g ■パイン缶 パイン缶 37.5g				■きつねうどん 細うどん 1/2玉 10.0g 揚げ 1.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.7g かまぼこ 6.2g ほうれん草 12.5g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 8.1g みりん 0.6g 風味だし汁 153.7g ■白菜のおかか和え 白菜 48.7g 人参 6.2g かつお節 1.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■黄桃缶 黄桃缶 37.5g							
3時				3時				3時				3時				3時				3時				3時			
				■牛乳 牛乳 150.0g ■プリンアラモード プリンミックス 16.1g 水 68.7g ホイップ 10.0g 黄桃缶 12.5g				■牛乳 牛乳 150.0g ■スコーン 小麦粉 15.6g ベーキングパウダー 0.6g 無塩バター 3.1g 上白糖 2.8g 塩 適量 牛乳 7.5g いちごジャム 5.2g								■牛乳 牛乳 150.0g ■クッキー 小麦粉 13.1g 片栗粉 2.1g ベーキングパウダー 0.2g マーガリン 5.7g 上白糖 3.3g 牛乳 0.8g				■牛乳 牛乳 150.0g ■ハッピーターン ハッピーターン 2個 ■ラムネ ラムネ 2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 542kcal 蛋白 24.0g 脂質 16.7g 炭水 79.4g 食繊 5.1g 食塩 2.3g	E 496kcal 蛋白 14.4g 脂質 12.1g 炭水 85.0g 食繊 3.4g 食塩 1.7g	E 326kcal 蛋白 13.8g 脂質 6.1g 炭水 57.2g 食繊 2.8g 食塩 1.3g	E 550kcal 蛋白 16.1g 脂質 16.5g 炭水 86.7g 食繊 5.9g 食塩 3.2g			
昼食	昼食	昼食	昼食			
■鶏そぼろ丼 米 50.0g 鶏ミンチ 45.0g 玉ねぎ 22.5g 上白糖 1.8g みりん 0.6g 濃口しょうゆ 3.7g 風味だし汁 27.0g 片栗粉 0.4g なたね油 0.7g ほうれん草 22.5g 人参 4.5g 上白糖 1.5g 濃口しょうゆ 3.0g のり 0.7g ■ひじき煮 揚げ 3.5g ひじき 2.5g グリーンピース 3.5g 人参 3.5g うす口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.6g みりん 0.6g 風味だし汁 10.0g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.2g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■ご飯 米 50.0g ■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 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 31.2g 人参 6.2g コーン 3.7g ごまだれ 5.0g ■大根のすまし汁 大根 10.0g 人参 6.2g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.8g 塩 適量	■きのこご飯 米 50.0g しめじ 5.0g えのき 5.0g まいたけ 5.0g 人参 4.5g 揚げ 2.2g 酒 1.2g みりん 1.0g 塩 適量 うす口しょうゆ 1.2g ■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 小松菜 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 20.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■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 25.0g 玉ねぎ 40.0g じゃが芋 25.0g 人参 12.5g ブロッコリー 10.0g マッシュルーム 6.2g クリームシチュールー 18.7g コンソメ 0.6g 牛乳 20.0g 水 42.5g ■キャベツのサラダ キャベツ 31.2g パプリカ(赤) 6.2g コーン 3.7g エッグケア 6.2g うす口しょうゆ 0.6g ■みかん缶 みかん缶 37.5g			
3時	3時	3時	3時			
■牛乳 牛乳 150.0g ■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 20.0g 上白糖 1.2g きな粉 5.0g 牛乳 20.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ぶどう寒天 寒天 0.4g 水 23.4g ぶどうジュース 78.1g 上白糖 5.4g ■味しらべ 味しらべ 2枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■梨 梨 1/6玉 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■鮭おにぎり 米 45.0g 鮭フレーク 3.1g ごま 0.6g			