

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 ）

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	53.0	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	57.1	2.9	1.5	19	0.0	2.0	24	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	125.7	6.3	5.5	19	0.3	0.9	245	5	16	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	270	701	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	127.36	—	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
$\frac{167}{490} \times 100 = 34.1\%$	$\frac{17.7 \times 9}{490} \times 100 = 32.5\%$	$100 - 32.5 - \left(\frac{18.1 \times 4}{490} \times 100 \right) = 52.7\%$	$\frac{11.9}{18.1} \times 100 = 65.7\%$	$\frac{11.0}{17.7} \times 100 = 62.1\%$	$\frac{1.97}{6.92} = 0.28$	$6.92 : 4.95 : 1.97 = 3 : 2.1 : 0.9$

乳児

献立予定(実施)表

(2021年10月 1日～2021年10月 3日)

10月 1日 (金)	10月 2日 (土)	10月 3日 (日)				
E 478kcal 蛋白 14.8g 脂質 11.3g 炭水 80.8g 食繊 2.6g 食塩 2.0g	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				
■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				
■チキンライス 米 55.0g コンソメ 2.3g ケチャップ 7.0g 塩 適量 鶏肉 20.0g 玉ねぎ 20.0g ミックスベジタブル 15.0g なたね油 0.2g ブロッコリー 10.0g ■マカロニサラダ マカロニ 8.0g 人参 4.0g きゅうり 5.0g エッグケア 4.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ■パイン缶 パイン缶 30.0g	■お弁当会					
3時	3時	3時				
■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■うどんのおやき うどん 1/8玉 鶏卵 5.8g 小麦粉 2.2g ねぎ 1.0g 粉かつお 0.2g めんつゆ 2.0g ボン酢 2.0g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚 ■ラムネ ラムネ 1個					

乳児

献立予定(実施)表

(2021年10月 4日～2021年10月10日)

10月 4日 (月)	10月 5日 (火)	10月 6日 (水)	10月 7日 (木)	10月 8日 (金)	10月 9日 (土)	10月10日 (日)
E 496kcal 蛋白 16.2g 脂質 12.2g 炭水 85.5g 食纖 3.9g 食塩 1.1g	E 539kcal 蛋白 22.4g 脂質 19.7g 炭水 71.5g 食纖 2.5g 食塩 0.9g	E 489kcal 蛋白 21.1g 脂質 15.0g 炭水 70.7g 食纖 3.5g 食塩 1.5g	E 467kcal 蛋白 15.9g 脂質 12.1g 炭水 74.5g 食纖 3.3g 食塩 1.9g	E 618kcal 蛋白 18.8g 脂質 24.2g 炭水 86.2g 食纖 4.8g 食塩 2.4g	E 479kcal 蛋白 15.9g 脂質 14.3g 炭水 75.0g 食纖 2.9g 食塩 1.2g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 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
■中華丼 米 55.0g 豚肉 20.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 6.0g 白菜 30.0g 椎茸 6.0g 絹さや 3.0g なたね油 0.2g チキンスープ 1.0g みりん 2.0g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 片栗粉 0.7g ■わかめスープ わかめ 0.4g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■黄桃 黄桃缶 30.0g	■ご飯 米 45.0g ■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 ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 22.0g 人参 5.0g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.3g ■麴のすまし汁 おつゆ麴 1.0g 玉ねぎ 14.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 45.0g ■白身魚のタルタル焼き ホキ 1/2切 玉ねぎ 適量 塩 適量 エッグケア 5.0g 玉ねぎ 5.0g パセリ 1.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ごぼうサラダ ごぼう 25.0g 人参 5.0g コーン 3.0g ごまだれ 3.0g ■コンソメスープ コンソメ 1.1g 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	■ロールパン ロールパン 1パック ■マカロニチキン マカロニ 6.5g 玉ねぎ 24.0g 鶏肉 2枚 エリンギ 5.0g なたね油 0.2g トマトホール缶 16.0g ケチャップ 11.0g 上白糖 1.0g コンソメ 適量 塩 適量 ■キャベツのツナ和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■オニオンスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 玉ねぎ 14.0g 人参 5.0g パセリ 1.0g	■ポークカレー 米 55.0g 豚肉 20.0g じゃが芋 16.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 5.0g カレールー 16.0g なたね油 0.2g 水 50.0g ■ポパイサラダ ほうれん草 30.0g 人参 5.0g コーン 3.0g エッグケア 4.0g 濃口しょうゆ 0.5g ■りんご りんご 1/8玉	■ピラフ 米 55.0g 鶏肉 25.0g 玉ねぎ 15.0g ミックスベジタブル 15.0g 塩 適量 コンソメ 1.0g なたね油 0.2g ■具だくさんスープ じゃが芋 16.0g 玉ねぎ 5.0g 人参 3.6g コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ■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 ■スイートパンプキン かぼちゃ 30.0g さつまい 20.0g 有塩バター 1.0g 上白糖 4.5g 牛乳 3.7g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ちんすこう 小麦粉 10.5g 片栗粉 3.0g 上白糖 5.3g なたね油 4.7g	■牛乳 牛乳 100.0g ■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 16.0g 上白糖 1.0g きな粉 4.0g 牛乳 16.0g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■菜飯おにぎり 米 36.0g 菜めしの素 1.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ももケーキ 小麦粉 6.2g ベーキングパウダー 0.6g 鶏卵 13.5g なたね油 3.8g 上白糖 6.3g 牛乳 2.5g 黄桃缶 8.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 2枚 ■ニコニコゼリー ニコニコゼリー 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2021年10月11日～2021年10月17日)

10月11日 (月)	10月12日 (火)	10月13日 (水)	10月14日 (木)	10月15日 (金)	10月16日 (土)	10月17日 (日)
E 498kcal 蛋白 21.3g 脂質 16.8g 炭水 68.8g 食繊 2.7g 食塩 1.2g	E 381kcal 蛋白 17.8g 脂質 7.9g 炭水 61.9g 食繊 2.0g 食塩 1.5g	E 516kcal 蛋白 20.0g 脂質 15.3g 炭水 77.0g 食繊 2.6g 食塩 1.7g	E 405kcal 蛋白 10.4g 脂質 11.6g 炭水 67.0g 食繊 3.5g 食塩 1.2g	E 625kcal 蛋白 19.4g 脂質 20.4g 炭水 93.9g 食繊 3.1g 食塩 2.0g	E 470kcal 蛋白 13.5g 脂質 13.1g 炭水 78.6g 食繊 1.1g 食塩 1.4g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 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
■ご飯 米 45.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 35.0g 玉ねぎ 15.0g キャベツ 20.0g 人参 4.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g みりん 1.0g しょうが 0.3g なたね油 0.2g ■ブロッコリーの和風サラダ ブロッコリー 22.0g ツナ 5.0g コーン 3.0g 和風ドレッシング 3.0g ■青菜の味噌汁 小松菜 12.0g 玉ねぎ 8.0g おつゆ麴 1.0g 味噌 3.0g	■ご飯 米 45.0g ■白身魚の照り焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 2.0g みりん 2.0g 上白糖 4.0g 酒 1.0g 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■白菜のごま和え 白菜 39.0g 人参 3.6g うす口しょうゆ 1.3g 上白糖 0.5g ごま 0.5g ■ちくわの味噌汁 ちくわ 5.0g 玉ねぎ 14.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 45.0g ■肉団子の中華風あんかけ ミートボール 3個 玉ねぎ 20.0g 人参 3.0g ピーマン 4.0g なたね油 0.2g ケチャップ 4.0g チキンスープ 0.3g 濃口しょうゆ 1.5g 上白糖 0.8g 酢 0.4g 片栗粉 0.7g ■もやしのナムル もやし 32.0g 人参 5.0g ごま 0.8g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ごま油 0.4g 塩 適量 ■わかめスープ わかめ 0.4g 玉ねぎ 14.0g コーン 3.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 45.0g ■かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 2/3個 植物油 4.0g ケチャップ 3.0g とんかつソース 2.0g キャベツ 10.0g 塩 適量 ■ほうれん草とささみのサラダ ほうれん草 32.0g ささみ 5.0g 人参 5.0g エッグケア 3.0g ■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 12.0g しめじ 6.0g パセリ 適量	■ハヤシライス 米 55.0g 牛肉 25.0g 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 0.5g 塩 適量 ビーフシチュールー 6.0g ハヤシフレーク 6.0g ■コーンサラダ キャベツ 25.0g コーン 5.0g 人参 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■黄桃 黄桃缶 30.0g	■チャーハン 米 55.0g 鶏ミンチ 15.0g 人参 5.6g 玉ねぎ 5.6g ねぎ 1.5g コーン 5.0g なたね油 0.5g チキンスープ 0.8g 濃口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ごま油 0.2g ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 12.0g 玉ねぎ 8.0g チキンスープ 1.4g 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 ■プリン プリンミックス 12.9g 水 55.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■チヂミ 豚ミンチ 7.0g にら 4.0g 玉ねぎ 3.5g 小麦粉 9.0g 片栗粉 1.8g 水 10.8g 鶏卵 3.5g ポン酢 1.0g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ジャムサンド 食パン(37g×10枚切1斤)判 2/4枚 いちごジャム 10.0g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■柿 柿 1/8玉 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ケーキアラモード 小麦粉 8.0g ベーキングパウダー 0.6g 鶏卵 7.2g 無塩バター 1.6g 上白糖 4.8g 牛乳 5.0g 黄桃缶 8.0g みかん缶 8.0g ホイップ 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 2枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

献立予定(実施)表

(2021年10月18日～2021年10月24日)

10月18日（月）	10月19日（火）	10月20日（水）	10月21日（木）	10月22日（金）	10月23日（土）	10月24日（日）
E 436kcal 蛋白 16.1g 脂質 15.3g 炭水 61.0g 食繊 2.6g 食塩 1.0g	E 545kcal 蛋白 21.5g 脂質 21.1g 炭水 71.0g 食繊 3.0g 食塩 1.1g	E 566kcal 蛋白 17.6g 脂質 24.1g 炭水 72.3g 食繊 2.0g 食塩 1.7g	E 438kcal 蛋白 17.4g 脂質 12.1g 炭水 67.4g 食繊 3.6g 食塩 1.0g	E 508kcal 蛋白 21.6g 脂質 18.0g 炭水 67.9g 食繊 2.3g 食塩 1.1g	E 330kcal 蛋白 14.8g 脂質 12.1g 炭水 30.0g 食繊 1.7g 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 ■バナナ バナナ 1/3本	■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
■ご飯 米 45.0g ■鶏の照り焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g みりん 1.0g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■ほうれん草とハムのサラダ ほうれん草 32.0g ハム 5.0g 人参 3.6g エッグケア 3.0g 濃口しょうゆ 0.5g ■りんご りんご 1/8玉	■ご飯 米 45.0g ■さわらの西京焼き さわら 1/2切 酒 1.0g 白味噌 4.0g みりん 1.0g 上白糖 0.5g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■白菜の和え物 白菜 39.0g 人参 3.6g うす口しょうゆ 1.3g 上白糖 0.5g ■かき玉汁 鶏卵 10.0g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 45.0g ■メンチカツ メンチカツ 1個 植物油 4.5g ケチャップ 2.0g とんかつソース 2.0g キャベツ 10.0g 塩 適量 ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 22.0g 人参 5.0g ごま 0.8g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.3g ■コンソメスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 玉ねぎ 14.0g 人参 5.0g パセリ 1.0g	■ご飯 米 45.0g ■豚肉の彩り炒め 豚肉 35.0g 玉ねぎ 30.0g ピーマン 20.0g エリンギ 8.0g ごま油 1.0g 上白糖 0.5g 濃口しょうゆ 1.0g 片栗粉 0.2g ■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 ■青菜の味噌汁 小松菜 12.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 45.0g ■麻婆豆腐 木綿豆腐 40.0g 豚ミンチ 27.0g しょうが 0.5g 玉ねぎ 10.0g 人参 5.0g ねぎ 1.5g なたね油 0.2g ごま油 0.2g みりん 1.4g 味噌 3.2g 水 21.0g 片栗粉 0.9g ■焼売 焼売 2個 ■野菜スープ チンゲン菜 12.0g もやし 12.0g 人参 3.6g コーン 3.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■五目うどん 細うどん 1/3玉 豚肉 20.0g チャンポンスライス 5.0g 玉ねぎ 15.0g 椎茸 5.0g ねぎ 1.5g うす口しょうゆ 1.0g みりん 0.8g 風味だし汁 123.0g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 30.0g 人参 5.0g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	
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 ■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 ■フライドポテト シューストポテト 49.0g 塩 適量 植物油 2.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ふのラスク おつゆ麴 8.0g 有塩バター 8.0g 上白糖 6.0g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■みかんヨーグルト ヨーグルト 40.0g 上白糖 5.0g みかん缶 15.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■杏仁豆腐 バイン缶 16.0g 黄桃缶 17.0g 杏仁豆腐 14.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2021年10月25日～2021年10月31日)

10月25日 (月)	10月26日 (火)	10月27日 (水)	10月28日 (木)	10月29日 (金)	10月30日 (土)	10月31日 (日)
E 472kcal 蛋白 18.7g 脂質 15.5g 炭水 68.3g 食繊 2.6g 食塩 1.5g	E 373kcal 蛋白 15.5g 脂質 7.8g 炭水 63.6g 食繊 2.6g 食塩 1.1g	E 496kcal 蛋白 19.8g 脂質 19.8g 炭水 62.3g 食繊 1.9g 食塩 1.4g	E 573kcal 蛋白 21.7g 脂質 21.4g 炭水 73.6g 食繊 4.5g 食塩 1.6g	E 599kcal 蛋白 21.4g 脂質 25.5g 炭水 73.7g 食繊 3.8g 食塩 1.2g	E 338kcal 蛋白 14.2g 脂質 11.3g 炭水 47.6g 食繊 1.5g 食塩 1.8g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 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
■豚丼 米 55.0g 豚肉 30.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 5.0g ねぎ 1.5g 濃口しょうゆ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g みりん 1.8g 上白糖 1.4g ■キャベツの昆布和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g 塩昆布 0.8g 濃口しょうゆ 0.2g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 5.0g 玉ねぎ 14.0g わかめ 0.2g 味噌 4.0g	■ご飯 米 45.0g ■白身魚の幽庵焼き ホキ 1/2切 酒 0.9g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.6g 風味だし汁 3.8g レモン果汁 0.8g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■小松菜の煮浸し 小松菜 30.0g 人参 5.0g 揚げ 1.7g 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 ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 18.0g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 45.0g ■鶏肉の香味焼き 鶏肉 2枚 しょうが 0.1g ねぎ 1.0g 濃口しょうゆ 2.0g 酒 0.5g 塩 適量 上白糖 0.3g ごま油 0.5g なたね油 2.0g 小松菜 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■大根とわかめのさっぱり和え 大根 30.0g わかめ 0.4g 人参 3.6g 青じそドレッシング 3.0g ■麩のすまし汁 花麩 1.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■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 1.0g ■小松菜のマヨ和え 小松菜 32.0g チャンボンスライス 5.0g 人参 5.0g エッグケア 3.0g 濃口しょうゆ 0.5g ■コンソメスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 かぼちゃ 18.0g 人参 5.0g パセリ 1.0g	■ご飯 米 45.0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚 しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.6g みりん 0.8g 片栗粉 2.0g 植物油 2.5g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 22.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 12.0g 玉ねぎ 7.5g わかめ 0.4g 味噌 4.0g	■中華そば 中華そば 1/2玉 豚肉 15.0g コーン 3.0g もやし 20.0g 人参 5.0g チンゲン菜 10.0g 水 160.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量 濃口しょうゆ 3.5g ごま油 0.3g ■キャベツのゆかり和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g しその香 0.8g うす口しょうゆ 適量 ■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 ■ポップコーン ポップコーン 5.0g なたね油 2.0g 塩 0.1g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■りんご寒天 寒天 0.3g 水 10.8g アップルジュース 36.0g 上白糖 2.1g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■きな粉サンド 食パン(37g×10枚切1斤)判 1/2枚 マーガリン 2.0g きな粉 1.8g 上白糖 1.8g	■牛乳 牛乳 100.0g ■パンプキンケーキ ホットケーキミックス 16.0g 上白糖 6.4g 鶏卵 11.2g 無塩バター 6.4g かぼちゃ 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マドレーヌ 小麦粉 10.0g 無塩バター 8.0g 上白糖 8.0g ベーキングパウダー 0.4g 鶏卵 12.0g レモン 3.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	