

栄 養 月 報

2021年10月1日 ～ 2021年10月31日 （ 美木多いっちゃん保育園 ， 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	967.0	46.1	34.0	158	2.8	0.4	0	2	41	0.4	0	0.04	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	77.0	3.7	7.0	11	0.4	0.3	16	1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	79.5	3.8	12.0	11	0.4	0.1	1	0	5	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	103.9	5.0	6.5	18	0.5	0.4	12	1	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	64.0	3.1	12.0	2	0.0	0.0	0	0	13	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	いも類加工品	9.3	0.4	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		69.4	3.3	4.5	13	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	73.7	3.5	6.0	4	0.4	0.2	0	4	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	1.8	0.1	2.5	0	0.0	0.0	0	0	2	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	628.4	29.9	25.0	11	0.6	0.0	20	19	89	0.3	117	0.02	0.03	10	0.8	0.0
	その他の野菜類	850.3	40.5	35.0	13	0.5	0.0	1	10	68	0.1	1	0.02	0.01	5	0.7	0.0
	野菜漬物	0.7	0.0	—	0	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	160.2	7.6	20.0	6	0.1	0.0	0	1	21	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	果実加工品	179.8	8.6	3.5	7	0.0	0.0	0	0	8	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
きのこ類		39.0	1.9	3.0	0	0.1	0.0	2	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	5.7	0.3	0.5	1	0.0	0.0	15	2	7	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	160.0	7.6	10.0	7	1.4	0.3	10	1	28	0.0	3	0.00	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	15.8	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	25.0	1.2	0.5	1	0.1	0.0	10	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	431.3	20.5	13.0	38	3.7	2.4	12	1	60	0.1	4	0.08	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	10.0	0.5	1.5	1	0.1	0.0	4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		59.5	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	3551.3	169.1	160.0	103	5.6	6.4	69	186	254	0.0	64	0.07	0.25	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	60.4	2.9	1.5	20	0.0	2.1	20	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	20.6	1.0	0.5	7	0.0	0.8	4	0	0	0.0	6	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	1.0	0.1	0.2	0	0.0	0.0	22	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	30.2	1.4	2.0	1	0.1	0.0	84	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	味噌	31.2	1.5	2.0	3	0.2	0.1	73	2	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	105.3	5.0	4.5	12	0.2	0.4	200	3	15	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	997.4	47.5	25.0	36	0.7	1.2	48	9	36	0.3	1	0.01	0.01	1	0.2	0.1
	その他 1	246.6	11.7	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					495	18.5	15.9	632	246	689	1.4	207	0.25	0.38	21	3.0	1.3
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					107.61	96.86	124.22	106.94	117.14	—	60.87	111.89	100.00	140.74	105.00	—	86.67

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
198 kcal	143 kcal	74 kcal	11.5 g	10.3 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
$\frac{198}{495} \times 100 = 40.0\%$	$\frac{15.9 \times 9}{495} \times 100 = 28.9\%$	$100 - 28.9 - \left(\frac{18.5 \times 4}{495} \times 100 \right) = 56.2\%$	$\frac{11.5}{18.5} \times 100 = 62.2\%$	$\frac{10.3}{15.9} \times 100 = 64.8\%$	$\frac{1.98}{6.44} = 0.31$	6.44 : 4.52 : 1.98 = 3 : 2.1 : 0.9

栄 養 月 報

2021年10月1日 ～ 2021年10月31日 （ 美木多いっちゃん保育園 ， 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
穀類	米	1175.0	56.0	42.0	191	3.4	0.5	1	3	50	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	114.0	5.4	12.0	16	0.5	0.3	24	1	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	めん類	96.7	4.6	16.0	14	0.5	0.1	1	1	6	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	130.7	6.2	8.5	23	0.6	0.5	16	2	8	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	80.0	3.8	15.0	3	0.1	0.0	0	1	16	0.0	0	0.00	0.00	1	0.3	0.0
	いも類加工品	11.6	0.6	2.0	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		86.3	4.1	5.5	15	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	92.7	4.4	7.5	5	0.5	0.3	0	5	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	2.3	0.1	3.0	0	0.0	0.0	0	0	2	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	785.2	37.4	30.0	13	0.7	0.1	25	23	111	0.3	146	0.02	0.03	13	1.1	0.0
	その他の野菜類	1061.9	50.6	45.0	15	0.6	0.0	2	12	85	0.2	1	0.03	0.01	7	0.9	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	80.0	3.8	20.0	2	0.0	0.0	0	0	5	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	果実加工品	224.6	10.7	4.0	9	0.1	0.0	0	1	10	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		48.8	2.3	3.5	1	0.1	0.0	3	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	7.1	0.3	0.5	1	0.0	0.0	19	3	9	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	160.0	7.6	10.0	7	1.4	0.3	10	1	28	0.0	3	0.00	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	19.8	0.9	2.0	3	0.2	0.2	3	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	31.3	1.5	0.5	2	0.2	0.0	12	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	566.4	27.0	15.0	50	4.8	3.2	16	1	79	0.2	5	0.10	0.06	1	0.0	0.0
	肉加工品	12.5	0.6	1.5	1	0.1	0.0	5	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		74.4	3.5	10.0	5	0.4	0.4	5	2	5	0.1	7	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2164.1	103.1	100.0	63	3.4	3.9	43	113	155	0.0	39	0.04	0.16	1	0.0	0.1
	乳製品	62.5	3.0	20.0	4	0.1	0.3	1	3	5	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	74.3	3.5	2.0	24	0.0	2.7	24	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	25.8	1.2	1.0	9	0.0	1.0	5	0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	1.3	0.1	0.5	0	0.0	0.0	27	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	37.1	1.8	3.8	1	0.1	0.0	104	0	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	38.0	1.8	3.2	3	0.2	0.1	89	2	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	130.2	6.2	7.0	15	0.2	0.5	250	4	19	0.1	2	0.00	0.00	0	0.1	0.6
その他	その他	1387.4	66.1	30.0	37	0.9	1.2	56	8	49	0.5	2	0.01	0.02	2	0.2	0.1
	その他 1	307.3	14.6	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					535	19.1	15.7	742	189	677	2.1	218	0.25	0.32	28	3.9	1.5
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	90.95	110.56	134.66	81.82	—	95.45	115.34	89.29	100.00	140.00	121.88	107.14

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
244 kcal	141 kcal	76 kcal	10.7 g	9.0 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	
244	$\times 100 = 45.6\%$	15.7 × 9	$\times 100 = 26.4\%$	$100 - 26.4 - (\frac{19.1 \times 4}{535} \times 100) = 59.3\%$	10.7	$\times 100 = 56.0\%$	9.0	$\times 100 = 57.3\%$	2.34	$= 0.42$	5.62	4.82	2.34 =
535		535			19.1		15.7		5.62		3		

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 477kcal 蛋白 14.7g 脂質 11.3g 炭水 80.6g 食纖 2.8g 食塩 1.7g	E 225kcal 蛋白 7.7g 脂質 12.7g 炭水 22.7g 食纖 g 食塩 0.5g					
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 ■黄桃 黄桃缶 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 1.0g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚 ■源氏パイ 源氏パイ 1枚					

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 479kcal 蛋白 19.1g 脂質 14.3g 炭水 73.7g 食繊 4.1g 食塩 1.3g	E 498kcal 蛋白 23.8g 脂質 17.0g 炭水 66.1g 食繊 2.8g 食塩 1.1g	E 526kcal 蛋白 16.7g 脂質 18.8g 炭水 75.7g 食繊 2.6g 食塩 1.2g	E 444kcal 蛋白 18.0g 脂質 12.5g 炭水 67.6g 食繊 3.3g 食塩 1.2g	E 493kcal 蛋白 18.9g 脂質 11.1g 炭水 79.9g 食繊 4.6g 食塩 1.9g	E 416kcal 蛋白 12.1g 脂質 12.9g 炭水 65.5g 食繊 1.6g 食塩 1.3g	
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オサッポロポテト 4.0g	■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 ■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 ■白身魚のタルタル焼き ホキ 1/2切 塩 適量 エッグケア 5.0g 玉ねぎ 5.0g パセリ 1.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■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	■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 ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.0g 玉ねぎ 14.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■中華丼 米 45.0g 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 ■パイン缶 パイン缶 30.0g	■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 ■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	■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 1.0g ■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 ■かぼちゃのスープ 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	■チャーハン 米 40.0g ウインナー 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 ■春雨スープ 春雨 5.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 5.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■黄桃 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 ■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 ■きな粉サンド 食パン(37g×10枚切1斤)刈 1/2枚 有塩バター 2.0g きな粉 1.8g 上白糖 1.8g	■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	■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 コーンフレーク 3.0g みかん缶 15.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	■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 ■ビスコ ビスコ 1枚 ■クラッカー ルヴァンクラッカー 1枚	

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 494kcal 蛋白 22.1g 脂質 15.7g 炭水 68.7g 食繊 2.7g 食塩 1.5g	E 388kcal 蛋白 17.5g 脂質 7.9g 炭水 64.7g 食繊 2.6g 食塩 1.4g	E 516kcal 蛋白 20.0g 脂質 15.3g 炭水 77.0g 食繊 2.6g 食塩 1.7g	E 449kcal 蛋白 11.6g 脂質 13.5g 炭水 72.4g 食繊 3.4g 食塩 1.4g	E 587kcal 蛋白 19.0g 脂質 16.3g 炭水 94.1g 食繊 3.1g 食塩 2.3g	E 345kcal 蛋白 13.5g 脂質 11.0g 炭水 50.9g 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 ■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
■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 ■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 1.0g 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 ■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 ■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 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	■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 人参 5.0g コーン 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■黄桃 黄桃缶 30.0g	■肉うどん うどん 1/3玉 牛肉 20.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g みりん 0.8g 風味だし汁 123.0g ■白菜の甘酢和え 白菜 39.0g 人参 3.6g うす口しょうゆ 0.5g 上白糖 1.6g 酢 3.3g ■オレンジゼリー オレンジゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■ウインナー蒸しパン ウインナー 5.0g ホットケーキミックス 16.0g 牛乳 10.0g	■お茶 ほうじ茶 (浸出液) 100.0g ■チヂミ 豚ミンチ 7.0g にら 4.0g 玉ねぎ 3.5g 小麦粉 9.0g 片栗粉 1.8g 水 10.8g 鶏卵 3.5g ボン酢 1.0g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ジャムサンド 食パン (37g×10枚切1斤) 2/4枚 いちごジャム 10.0g	■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 ■プリン プリンミックス 12.9g 水 55.0g ■醤油せんべい 醤油せんべい 1枚	■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 517kcal 蛋白 16.9g 脂質 18.0g 炭水 75.4g 食纖 3.2g 食塩 1.1g	E 520kcal 蛋白 20.2g 脂質 19.3g 炭水 70.0g 食纖 3.2g 食塩 1.3g	E 562kcal 蛋白 17.8g 脂質 24.1g 炭水 71.4g 食纖 2.2g 食塩 1.8g	E 476kcal 蛋白 15.5g 脂質 12.9g 炭水 74.8g 食纖 3.5g 食塩 2.1g	E 610kcal 蛋白 19.1g 脂質 23.1g 炭水 86.7g 食纖 4.2g 食塩 2.3g	E 370kcal 蛋白 15.5g 脂質 14.6g 炭水 46.3g 食纖 2.3g 食塩 1.1g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1才サッポロポテト 4.0g	■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
■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 0.8g なたね油 0.2g ■具だくさんスープ じゃが芋 16.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 3.6g コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.2g 塩 適量 ■バイン缶 バイン缶 30.0g	■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 ■わかめのすまし汁 わかめ 0.4g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 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 ブロッコリー 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 ■きのこスープ 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	■ロールパン ロールパン 1ﾊｯｸｸ ■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 ■小松菜のマヨ和え 小松菜 32.0g チャンポンスライス 5.0g 人参 5.0g エッグケア 3.0g 濃口しょうゆ 0.5g ■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 ■キャベツとツナのサラダ キャベツ 25.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■りんご りんご 1/8玉	■五目うどん 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
■牛乳 牛乳 100.0g ■シュガーパイ パイシート 15.0g グラニュー糖 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■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 おつゆ麩 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 ■ゆかりおにぎり 米 36.0g しその香 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 ■ビスコ ビスコ 1枚 ■源氏パイ 源氏パイ 1枚	

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 438kcal 蛋白 18.0g 脂質 15.4g 炭水 60.5g 食繊 2.5g 食塩 1.5g	E 487kcal 蛋白 19.8g 脂質 15.1g 炭水 71.5g 食繊 2.0g 食塩 1.2g	E 446kcal 蛋白 17.4g 脂質 16.8g 炭水 58.7g 食繊 1.9g 食塩 1.2g	E 438kcal 蛋白 18.3g 脂質 14.5g 炭水 60.3g 食繊 2.5g 食塩 1.0g	E 581kcal 蛋白 21.2g 脂質 23.6g 炭水 73.8g 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 ■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
■豚丼 米 45.0g 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 ■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 ■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 アスパラ 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	■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 0.3g 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	■☆お誕生日会☆ ■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 25.0g 人参 5.0g ツナ 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	■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 ■フルーツ寒天 寒天 0.5g 水 40.0g 上白糖 3.0g 黄桃缶 10.0g パイン缶 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 ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

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 13.7g 脂質 9.4g 炭水 85.2g 食繊 3.2g 食塩 1.9g	E 247kcal 蛋白 6.9g 脂質 13.7g 炭水 26.2g 食繊 g 食塩 0.5g					
昼食	昼食	昼食				
■チキンライス 米 65.0g コンソメ 2.8g ケチャップ 8.7g 塩 適量 鶏肉 25.0g 玉ねぎ 25.0g ミックスベジタブル 18.7g なたね油 0.2g ブロッコリー 12.5g ■マカロニサラダ マカロニ 10.0g 人参 5.0g きゅうり 6.2g エッグケア 5.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ■黄桃 黄桃缶 37.5g	■お弁当会					
3時	3時	3時				
■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■うどんのおやき うどん 1/7玉 鶏卵 7.2g 小麦粉 2.7g ねぎ 1.2g 粉かつお 0.2g めんつゆ 1.2g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■サラダせん サラダせん 2枚 ■源氏パイ 源氏パイ 2枚					

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 491kcal 蛋白 18.6g 脂質 12.1g 炭水 83.2g 食繊 5.4g 食塩 1.5g	E 577kcal 蛋白 28.1g 脂質 17.9g 炭水 79.2g 食繊 4.1g 食塩 1.5g	E 578kcal 蛋白 17.8g 脂質 18.8g 炭水 87.1g 食繊 2.9g 食塩 1.4g	E 481kcal 蛋白 18.5g 脂質 11.6g 炭水 78.4g 食繊 4.0g 食塩 1.5g	E 515kcal 蛋白 19.3g 脂質 9.2g 炭水 88.1g 食繊 5.5g 食塩 2.2g	E 456kcal 蛋白 12.5g 脂質 12.5g 炭水 76.4g 食繊 2.4g 食塩 1.5g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 55.0g ■白身魚のタルタル焼き ホキ 1/2切 塩 適量 エッグケア 5.0g 玉ねぎ 5.0g パセリ 1.0g インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ごぼうサラダ ごぼう 31.2g 人参 6.2g コーン 3.7g ごまだれ 3.7g ■コンソメスープ コンソメ 1.3g 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 55.0g ■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 ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 27.5g 人参 6.2g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g ■麴のすまし汁 おつゆ麴 1.2g 玉ねぎ 17.5g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■中華丼 米 55.0g 豚肉 25.0g 玉ねぎ 25.0g 人参 7.5g 白菜 37.5g 椎茸 7.5g 絹さや 3.7g なたね油 0.2g チキンスープ 1.2g みりん 2.5g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 片栗粉 0.8g ■わかめスープ わかめ 0.5g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■パイン缶 パイン缶 37.5g	■ご飯 米 55.0g ■豚肉の彩り炒め 豚肉 43.7g 玉ねぎ 37.5g ピーマン 25.0g エリンギ 12.0g ごま油 1.2g 上白糖 0.6g 濃口しょうゆ 1.2g 片栗粉 0.2g ■ひじき煮 揚げ 3.5g ひじき 2.5g グリンピース 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 ■ちくわの味噌汁 ちくわ 6.2g 玉ねぎ 17.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ミートスパゲティ 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 1.2g ■ほうれん草とハムのサラダ ほうれん草 40.0g ハム 6.2g 人参 4.5g エッグケア 3.7g 濃口しょうゆ 0.6g ■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 かぼちゃ 22.5g 人参 6.2g パセリ 1.2g	■チャーハン 米 50.0g ウインナー 18.7g 人参 7.0g 玉ねぎ 7.0g ねぎ 1.8g コーン 6.2g なたね油 0.6g チキンスープ 1.0g 濃口しょうゆ 0.7g 塩 適量 ごま油 0.2g ■春雨スープ 春雨 6.2g 玉ねぎ 10.0g 人参 6.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■黄桃 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 ■スイートパンプキン かぼちゃ 37.5g さつま芋 25.0g 有塩バター 1.2g 上白糖 5.6g 牛乳 4.6g	■牛乳 牛乳 150.0g ■きな粉サンド 食パン(37g×10枚切1斤)刈エ 1枚 有塩バター 2.5g きな粉 2.2g 上白糖 2.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■マドレーヌ 小麦粉 12.5g 無塩バター 10.0g 上白糖 10.0g ベーキングパウダー 0.5g 鶏卵 15.0g レモン 4.0g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■みかんヨーグルト ヨーグルト 50.0g 上白糖 6.2g コーンフレーク 3.7g みかん缶 18.7g ■味しらべ 味しらべ 2枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■菜飯おにぎり 米 45.0g 菜めしの素 1.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ビスコ ビスコ 2枚 ■クラッカー ルヴァンクラッカー 2枚	

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 527kcal 蛋白 24.0g 脂質 14.7g 炭水 77.4g 食纖 3.6g 食塩 1.8g	E 359kcal 蛋白 15.5g 脂質 3.9g 炭水 67.6g 食纖 3.2g 食塩 1.6g	E 604kcal 蛋白 23.7g 脂質 15.4g 炭水 95.5g 食纖 3.8g 食塩 2.3g	E 504kcal 蛋白 11.0g 脂質 12.9g 炭水 88.5g 食纖 4.5g 食塩 1.8g	E 657kcal 蛋白 20.5g 脂質 17.0g 炭水 108.9g 食纖 3.7g 食塩 3.2g	E 374kcal 蛋白 13.9g 脂質 9.3g 炭水 60.2g 食纖 2.0g 食塩 1.0g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 55.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 43.7g 玉ねぎ 18.7g キャベツ 25.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g みりん 1.2g 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 27.5g ツナ 6.2g コーン 3.7g 和風ドレッシング 3.7g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 6.2g 玉ねぎ 17.5g わかめ 0.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 55.0g ■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 1.0g 酒 1.0g 人参 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■白菜のごま和え 白菜 48.7g 人参 4.5g うす口しょうゆ 1.6g 上白糖 0.6g ごま 0.6g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 22.5g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 55.0g ■肉団子の中華風あんかけ ミートボール 4個 玉ねぎ 25.0g 人参 3.7g ピーマン 5.0g なたね油 0.2g ケチャップ 5.0g チキンスープ 0.3g 濃口しょうゆ 1.8g 上白糖 1.0g 酢 0.5g 片栗粉 0.8g ■もやしのナムル もやし 40.0g 人参 6.2g ごま 1.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ごま油 0.5g 塩 適量 ■わかめスープ わかめ 0.5g 玉ねぎ 17.5g コーン 3.7g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 55.0g ■かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1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 ■ほうれん草とささみのサラダ ほうれん草 40.0g ささみ 6.2g 人参 6.2g エッグケア 3.7g ■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 17.5g 人参 6.2g パセリ 1.2g	■ハヤシライス 米 65.0g 牛肉 31.2g 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 0.6g 塩 適量 ビーフシチュールー 7.5g ハヤシフレーク 7.5g ■コーンサラダ キャベツ 31.2g 人参 6.2g コーン 6.2g 和風ドレッシング 5.0g ■黄桃 黄桃缶 37.5g	■肉うどん うどん 1/2玉 牛肉 25.0g 玉ねぎ 18.7g 人参 6.2g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g みりん 1.0g 風味だし汁 153.7g ■白菜の甘酢和え 白菜 48.7g 人参 4.5g うす口しょうゆ 0.6g 上白糖 2.0g 酢 4.1g ■オレンジゼリー オレンジゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■ウインナー蒸しパン ウインナー 6.2g ホットケーキミックス 20.0g 牛乳 12.5g	■お茶 ほうじ茶 (浸出液) 150.0g ■チヂミ 豚ミンチ 8.7g にら 5.0g 玉ねぎ 4.3g 小麦粉 11.2g 片栗粉 2.2g 水 13.5g 鶏卵 4.3g ボン酢 1.2g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ジャムサンド 食パン (37g×10枚切1斤)刈エ 1枚 いちごジャム 12.5g	■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 ■プリン プリンミックス 16.1g 水 68.7g ■醤油せんべい 醤油せんべい 2枚	■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 549kcal 蛋白 17.2g 脂質 17.4g 炭水 83.6g 食纖 3.9g 食塩 1.2g	E 545kcal 蛋白 19.7g 脂質 19.3g 炭水 76.7g 食纖 3.8g 食塩 1.5g	E 645kcal 蛋白 19.9g 脂質 26.5g 炭水 84.1g 食纖 2.9g 食塩 2.0g	E 468kcal 蛋白 15.2g 脂質 11.3g 炭水 76.8g 食纖 4.0g 食塩 2.4g	E 680kcal 蛋白 20.6g 脂質 24.6g 炭水 99.5g 食纖 5.2g 食塩 2.9g	E 440kcal 蛋白 17.1g 脂質 15.8g 炭水 58.9g 食纖 3.3g 食塩 1.2g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ピラフ 米 65.0g 鶏肉 31.2g 玉ねぎ 18.7g ミックスベジタブル 18.7g 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 20.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 4.5g コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.2g 塩 適量 ■バイン缶 バイン缶 37.5g	■ご飯 米 55.0g ■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 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■白菜の和え物 白菜 48.7g 人参 4.5g うす口しょうゆ 1.6g 上白糖 0.6g ■わかめのすまし汁 わかめ 0.5g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g 塩 適量	■ご飯 米 55.0g ■メンチカツ メンチカツ 1+1/2個 植物油 5.6g ケチャップ 2.5g とんかつソース 2.5g ブロッコリー 12.5g 塩 適量 ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 27.5g 人参 6.2g ごま 1.0g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g ■きのこスープ コンソメ 1.2g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 玉ねぎ 15.0g しめじ 7.5g パセリ 適量	■ロールパン ロールパン 1ﾊﾞｯｸ ■マカロニチキン マカロニ 8.1g 玉ねぎ 30.0g 鶏肉 3枚 エリンギ 6.2g なたね油 0.2g トマトホール缶 20.0g ケチャップ 13.7g 上白糖 1.2g コンソメ 適量 塩 適量 ■小松菜のマヨ和え 小松菜 40.0g チャンポンスライス 6.2g 人参 6.2g エッグケア 3.7g 濃口しょうゆ 0.6g ■オニオンスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 玉ねぎ 17.5g 人参 6.2g パセリ 1.2g	■ポークカレー 米 65.0g 豚肉 25.0g じゃが芋 20.0g 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 ■キャベツとツナのサラダ キャベツ 31.2g 人参 6.2g ツナ 6.2g 和風ドレッシング 5.0g ■りんご りんご 1/6玉	■五目うどん うどん 1/2玉 豚肉 25.0g チャンポンスライス 6.2g 玉ねぎ 18.7g 椎茸 6.2g ねぎ 1.8g うす口しょうゆ 1.2g みりん 1.0g 風味だし汁 153.7g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 37.5g 人参 6.2g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■みかん缶 みかん缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■シュガーパイ パイシート 18.7g グラニュー糖 3.7g	■牛乳 牛乳 150.0g ■フライドポテト シューストポテト 61.2g 塩 適量 植物油 2.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ふのラスク おつゆ麩 10.0g 有塩バター 10.0g 上白糖 7.5g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■ゆかりおにぎり 米 45.0g しその香 1.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ももケーキ 小麦粉 7.7g ベーキングパウダー 0.7g 鶏卵 16.8g なたね油 4.7g 上白糖 7.8g 牛乳 3.1g 黄桃缶 10.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ビスコ ビスコ 2枚 ■源氏パイ 源氏パイ 2枚	

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 459kcal 蛋白 19.2g 脂質 14.2g 炭水 66.9g 食繊 3.3g 食塩 1.8g	E 498kcal 蛋白 19.3g 脂質 13.9g 炭水 77.4g 食繊 2.5g 食塩 1.4g	E 497kcal 蛋白 19.9g 脂質 17.7g 炭水 65.7g 食繊 2.4g 食塩 1.4g	E 485kcal 蛋白 19.8g 脂質 14.2g 炭水 70.8g 食繊 3.4g 食塩 1.3g	E 655kcal 蛋白 24.5g 脂質 27.3g 炭水 80.8g 食繊 4.4g 食塩 1.7g	E 359kcal 蛋白 14.6g 脂質 9.4g 炭水 56.0g 食繊 1.9g 食塩 2.0g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■豚丼 米 55.0g 豚肉 37.5g 玉ねぎ 37.5g 人参 6.2g ねぎ 1.8g 濃口しょうゆ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g みりん 2.2g 上白糖 1.7g ■キャベツの昆布和え キャベツ 31.2g 人参 6.2g 塩昆布 1.0g 濃口しょうゆ 0.2g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 6.2g 玉ねぎ 17.5g わかめ 0.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 55.0g ■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 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■小松菜の煮浸し 小松菜 37.5g 人参 6.2g 揚げ 2.1g 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 ■ちくわの味噌汁 ちくわ 6.2g 玉ねぎ 17.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 55.0g ■鶏肉の香味焼き 鶏肉 3枚 しょうが 0.1g ねぎ 1.2g 濃口しょうゆ 2.5g 酒 0.6g 塩 適量 上白糖 0.3g ごま油 0.6g なたね油 2.5g アスパラ 12.5g 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 37.5g わかめ 0.5g 人参 4.5g 青じそドレッシング 3.7g ■麩のすまし汁 花麩 1.2g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g 塩 適量	■ご飯 米 55.0g ■麻婆豆腐 木綿豆腐 50.0g 豚ミンチ 33.7g しょうが 0.6g 玉ねぎ 12.5g 人参 6.2g ねぎ 1.8g なたね油 0.2g ごま油 0.2g みりん 1.7g 味噌 4.0g 水 26.2g 片栗粉 1.1g ■焼売 焼売 3個 ■野菜スープ チンゲン菜 15.0g もやし 15.0g 人参 4.5g コーン 3.7g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 55.0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 3枚 しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 2.0g みりん 1.0g 片栗粉 2.5g 植物油 3.1g インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 31.2g 人参 6.2g ツナ 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 15.0g 玉ねぎ 9.3g わかめ 0.5g 味噌 5.0g	■中華そば 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 水 200.0g チキンスープ 1.2g 塩 適量 濃口しょうゆ 4.3g ごま油 0.3g ■キャベツのゆかり和え キャベツ 31.2g 人参 6.2g しその香 1.0g うす口しょうゆ 適量 ■パイン缶 パイン缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■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 ■ちんすこう 小麦粉 13.1g 片栗粉 3.7g 上白糖 6.6g なたね油 5.9g	■牛乳 牛乳 150.0g ■フルーツ寒天 寒天 0.6g 水 50.0g 上白糖 3.7g 黄桃缶 12.5g パイン缶 12.5g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■柿 柿 1/6玉 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■ケーキアラモード 小麦粉 10.0g ベーキングパウダー 0.7g 鶏卵 9.0g 無塩バター 2.0g 上白糖 6.0g 牛乳 6.2g 黄桃缶 10.0g みかん缶 10.0g ホイップ 12.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ばりんこ ばりんこ 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個	