

栄 養 月 報

2021年11月1日 ～ 2021年11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	761.0	38.1	34.0	130	2.3	0.3	0	2	34	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	58.5	2.9	7.0	9	0.3	0.2	12	1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	146.7	7.3	12.0	14	0.4	0.1	5	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	121.2	6.1	6.5	23	0.6	0.5	30	4	11	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
いも類	芋類	109.0	5.5	12.0	5	0.1	0.0	0	1	24	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	いも類加工品	6.1	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		65.4	3.3	4.5	12	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	57.6	2.9	6.0	7	0.5	0.5	1	6	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	15.0	0.8	2.5	3	0.2	0.1	0	1	9	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		6.8	0.3	0.6	2	0.1	0.2	0	4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	680.3	34.0	25.0	10	0.7	0.1	16	23	89	0.3	150	0.02	0.03	10	0.9	0.0
	その他の野菜類	675.7	33.8	35.0	11	0.4	0.0	2	9	64	0.1	1	0.01	0.00	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	128.6	6.4	20.0	6	0.1	0.0	0	0	20	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	182.5	9.1	3.5	6	0.0	0.0	0	0	5	0.0	1	0.00	0.00	1	0.0	0.0
きのこ類		41.5	2.1	3.0	1	0.1	0.0	3	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類		5.7	0.3	0.5	1	0.0	0.0	8	2	12	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	120.0	6.0	10.0	7	1.1	0.3	9	1	20	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	20.3	1.0	2.5	2	0.2	0.1	7	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		9.0	0.5	0.5	1	0.1	0.0	4	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	405.9	20.3	13.0	38	3.8	2.3	11	1	63	0.2	3	0.08	0.05	0	0.0	0.0
	肉加工品	5.0	0.3	1.5	1	0.0	0.1	2	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		65.8	3.3	5.5	5	0.4	0.3	6	1	4	0.1	7	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3581.6	179.1	160.0	109	5.9	6.8	73	197	268	0.0	68	0.07	0.27	2	0.0	0.2
	乳製品	45.0	2.3	20.0	2	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	46.2	2.3	1.5	16	0.0	1.7	17	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	18.8	0.9	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	0.4	0.0	0.5	0	0.0	0.0	9	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	38.7	1.9	3.0	1	0.1	0.0	114	0	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
		31.0	1.6	2.5	3	0.2	0.1	76	2	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
その他の調味料		87.9	4.4	5.5	12	0.2	0.5	148	3	7	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.4
その他	その他	825.0	41.3	25.0	44	0.7	1.6	45	13	33	0.5	0	0.01	0.01	1	0.1	0.1
	その他 1	512.5	25.6	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					489	18.6	16.7	607	275	698	1.8	242	0.24	0.39	22	2.9	1.4
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					105.84	97.38	130.47	96.35	129.72	—	78.26	129.41	96.00	144.44	110.00	—	93.33

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
176 kcal	150 kcal	74 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
$\frac{176}{489} \times 100 = 36.0\%$	$\frac{16.7 \times 9}{489} \times 100 = 30.7\%$	$100 - 30.7 - (\frac{18.6 \times 4}{489} \times 100) = 54.1\%$	$\frac{11.9}{18.6} \times 100 = 64.0\%$	$\frac{11.0}{16.7} \times 100 = 65.9\%$	$\frac{1.94}{6.65} = 0.29$	$6.65 : 4.52 : 1.94 = 3 : 2 : 0.9$

乳児

献立予定(実施)表

(2021年11月 1日～2021年11月 6日)

11月 1日 (月)	11月 2日 (火)	11月 3日 (水)	11月 4日 (木)	11月 5日 (金)	11月 6日 (土)	
E 585kcal 蛋白 21.6g 脂質 21.5g 炭水 79.9g 食繊 4.4g 食塩 1.2g	E 383kcal 蛋白 16.5g 脂質 9.7g 炭水 59.3g 食繊 1.9g 食塩 1.3g		E 592kcal 蛋白 20.8g 脂質 19.4g 炭水 85.2g 食繊 2.5g 食塩 1.6g	E 247kcal 蛋白 10.1g 脂質 14.2g 炭水 23.0g 食繊 0.9g 食塩 0.3g	E 502kcal 蛋白 16.6g 脂質 16.1g 炭水 75.6g 食繊 2.9g 食塩 1.4g	
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 ■バナナ バナナ 1/3本		■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 ■たべっこベイビー たべっこベイビー 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	
■豚肉と高野の卵とじ丼 米 55.0g 豚肉 20.0g 高野豆腐 2.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 8.0g みつば 1.0g 鶏卵 20.0g 風味だし汁 20.0g 濃口しょうゆ 1.0g みりん 0.5g 上白糖 0.5g ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 33.0g コーン 3.0g 人参 5.0g ごまだれ 3.0g ■大根の味噌汁 大根 18.0g おつゆ麩 1.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 45.0g ■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 ■切干大根の煮物 切干大根 3.6g 揚げ 3.6g 人参 3.6g 干し椎茸 0.5g うす口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.5g みりん 0.5g 風味だし汁 17.0g なたね油 0.1g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.6g 玉ねぎ 8.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量		■ご飯 米 45.0g ■ホイコーロー 豚肉 20.0g キャベツ 25.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 3.0g ピーマン 6.0g 濃口しょうゆ 1.0g 味噌 4.0g 酒 1.7g 上白糖 1.2g なたね油 1.2g ■焼売 焼売 2個 ■春雨スープ 春雨 4.0g わかめ 0.4g にら 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■お弁当会	■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 ■ポトフ ベーコン 5.0g じゃが芋 16.0g 玉ねぎ 5.0g 人参 3.6g コンソメ 1.1g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ■みかん缶 みかん缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	
■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 ■たこ焼き たこやき 2個 とんかつソース 4.0g 粉かつお 0.1g		■牛乳 牛乳 100.0g ■抹茶のパウンドケーキ ホットケーキミックス 20.0g 鶏卵 10.0g 上白糖 2.2g 牛乳 4.5g なたね油 2.4g グリーンティ 2.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■きな粉ふのラスク おつゆ麩 5.0g マーガリン 6.0g 上白糖 8.0g きな粉 5.0g	■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11月 8日～2021年11月14日)

11月 8日 (月)	11月 9日 (火)	11月10日 (水)	11月11日 (木)	11月12日 (金)	11月13日 (土)	11月14日 (日)
E 520kcal 蛋白 18.8g 脂質 19.1g 炭水 71.6g 食繊 3.4g 食塩 1.4g	E 591kcal 蛋白 23.9g 脂質 21.8g 炭水 75.4g 食繊 1.7g 食塩 1.2g	E 504kcal 蛋白 12.9g 脂質 17.7g 炭水 76.7g 食繊 2.6g 食塩 1.5g	E 354kcal 蛋白 14.2g 脂質 11.7g 炭水 39.3g 食繊 1.9g 食塩 1.4g	E 515kcal 蛋白 16.8g 脂質 15.3g 炭水 80.8g 食繊 4.7g 食塩 1.9g	E 373kcal 蛋白 14.8g 脂質 12.7g 炭水 52.9g 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 ■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 45.0g ■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 ■ほうれん草とコーンの和え物 ほうれん草 33.0g 人参 5.0g コーン 3.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■なめこの味噌汁 なめこ 5.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 45.0g ■鯖の塩焼き さば 1/2切 適量 塩 適量 なたね油 0.2g 人参 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 ちくわ 4.0g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g ■豚汁 豚肉 10.0g 人参 5.0g 大根 8.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 3.0g	■ご飯 米 45.0g ■コロッケ 牛肉コロッケ 1/2個 植物油 3.5g ケチャップ 5.0g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■コールスローサラダ キャベツ 25.0g 人参 5.0g コーン 3.0g エッグケア 5.0g 酢 0.8g 上白糖 0.6g 塩 適量 ■オニオンスープ 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	■きつねうどん 細うどん 1/3玉 揚げ 8.0g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g かまぼこ 5.0g 人参 5.0g しめじ 5.0g ねぎ 1.0g 濃口しょうゆ 3.2g みりん 0.5g 風味だし汁 123.0g ■インゲンのごま和え インゲン 25.0g 人参 3.2g ごま 0.3g うす口しょうゆ 1.1g 上白糖 1.2g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■ボークカレー 米 55.0g 豚肉 30.0g じゃが芋 15.2g 玉ねぎ 28.5g 人参 4.7g カレールー 15.2g なたね油 0.2g 水 47.5g ■小松菜のサラダ 小松菜 33.0g 人参 5.0g ひじき 0.8g ごまだれ 3.0g ■りんご りんご 1/8玉	■焼きそば 焼きそば 1/2玉 豚肉 20.0g キャベツ 12.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 4.0g なたね油 0.2g 焼きそばソース 6.0g お好みソース 6.0g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 粉かつお 0.5g 青のり 0.1g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.6g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g ■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 ■さつま芋のバター焼き さつま芋 50.0g 有塩バター 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■りんごケーキ ホットケーキミックス 16.0g 上白糖 6.4g 無塩バター 6.4g 鶏卵 11.2g 低脂肪牛乳 2.4g りんご缶 12.0g	■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 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■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 ■ももヨーグルト ヨーグルト 40.0g 上白糖 5.0g 黄桃缶 15.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■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11月15日～2021年11月21日)

11月15日 (月)	11月16日 (火)	11月17日 (水)	11月18日 (木)	11月19日 (金)	11月20日 (土)	11月21日 (日)
E 526kcal 蛋白 18.6g 脂質 20.7g 炭水 68.9g 食繊 1.3g 食塩 1.2g	E 583kcal 蛋白 26.0g 脂質 22.6g 炭水 70.8g 食繊 2.7g 食塩 1.4g	E 401kcal 蛋白 15.2g 脂質 12.6g 炭水 46.2g 食繊 2.9g 食塩 1.6g	E 414kcal 蛋白 16.6g 脂質 12.4g 炭水 62.1g 食繊 3.5g 食塩 1.4g	E 461kcal 蛋白 18.3g 脂質 16.3g 炭水 62.9g 食繊 5.7g 食塩 2.5g	E 465kcal 蛋白 13.6g 脂質 12.3g 炭水 78.7g 食繊 2.2g 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 ■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
■鮭ちらし寿司 米 55.0g 酢 2.0g 上白糖 1.8g 塩 適量 鮭フレーク 15.0g きゅうり 12.0g ごま 0.7g 錦糸玉子 10.0g ■がんもの煮物 小判型がんも 1個 インゲン 5.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.5g みりん 0.5g 風味だし汁 17.0g ■麩のすまし汁 手鞠麩 1.0g 玉ねぎ 7.6g みつば 0.9g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 45.0g ■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 ■ブロッコリーとコーンのサラ ブロッコリー 22.0g 人参 5.0g コーン 3.0g ごまだれ 3.0g ■ベーコンのスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 ベーコン 5.0g 玉ねぎ 10.0g パセリ 1.0g	■鶏肉うどん 細うどん 1/3玉 揚げ 3.0g 鶏肉 25.0g 玉ねぎ 20.0g しめじ 5.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 6.0g みりん 2.0g 風味だし汁 123.0g ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 33.0g 人参 5.0g ごま 5.0g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.3g ■バナナ バナナ 1/3本	■ご飯 米 45.0g ■厚揚げと大根の煮物 厚揚げ 20.0g 豚肉 20.0g 大根 25.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 10.0g グリーンピース 3.0g 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 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 22.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g 和風ドレッシング 3.0g ■えのきの味噌汁 えのき 5.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g	■ロールパン ロールパン 1パック ■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 ■豆菜サラダ 大豆 6.0g 小松菜 30.0g 人参 3.6g ごまだれ 3.0g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■チャーハン 米 55.0g 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 チキンスープ 0.5g 濃口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ごま油 0.2g ■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 ■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 ■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 ■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 ■昆布おにぎり 米 36.0g 塩昆布 0.8g ごま 0.8g	■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	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■お好み焼き キャベツ 20.0g 天かす 1.0g 人参 3.6g 豚ミンチ 6.0g 小麦粉 7.8g 鶏卵 5.0g 風味だし汁 5.0g お好みソース 1.5g かつお節 0.2g 青のり 0.1g	■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11月22日～2021年11月28日)

11月22日 (月)	11月23日 (火)	11月24日 (水)	11月25日 (木)	11月26日 (金)	11月27日 (土)	11月28日 (日)
E 506kcal 蛋白 21.5g 脂質 18.0g 炭水 68.3g 食繊 2.8g 食塩 1.5g		E 500kcal 蛋白 19.6g 脂質 17.7g 炭水 69.9g 食繊 2.9g 食塩 1.4g	E 517kcal 蛋白 20.2g 脂質 16.1g 炭水 74.4g 食繊 2.2g 食塩 1.3g	E 430kcal 蛋白 19.3g 脂質 13.2g 炭水 59.9g 食繊 4.0g 食塩 1.6g	E 402kcal 蛋白 14.3g 脂質 11.9g 炭水 62.3g 食繊 1.9g 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 ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 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
■豚丼 米 55.0g 豚肉 43.2g 玉ねぎ 43.2g 人参 6.0g ねぎ 1.8g 濃口しょうゆ 0.6g うす口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.8g みりん 0.5g ■キャベツのさっぱり和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g コーン 3.0g 和風ドレッシング 3.0g ■揚げの味噌汁 揚げ 3.0g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g		■ご飯 米 45.0g ■白身魚の磯辺揚げ ホキ 1/2切 塩 適量 青のり 0.4g 小麦粉 4.0g 植物油 2.5g ほうれん草 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ひじき煮 揚げ 2.8g ひじき 2.2g 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 ■玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 12.0g 人参 4.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 45.0g ■豚肉のチンジャオロース 豚肉 35.0g ピーマン 20.0g たけのこ 12.5g 玉ねぎ 20.0g しょうが 0.5g 酒 2.5g 濃口しょうゆ 3.0g 上白糖 0.5g みりん 1.0g ごま油 0.2g ■餃子 ギョーザ 1個 ■中華スープ チンゲン菜 10.0g 人参 5.0g チキンスープ 0.8g 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 25.0g 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 ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 33.0g コーン 3.0g 和風ドレッシング 3.0g ■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	■中華丼 米 40.0g 豚肉 20.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 6.0g 白菜 30.0g 椎茸 6.0g 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 コーン 3.0g 玉ねぎ 12.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■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 ■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 ■コーンフレークバー コーンフレーク 8.0g マシュマロ 6.4g 有塩バター 5.4g	■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	■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 ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2021年11月29日～2021年11月30日)

11月29日 (月)	11月30日 (火)					
E 533kcal 蛋白 22.1g 脂質 16.4g 炭水 78.9g 食繊 4.0g 食塩 1.9g	E 565kcal 蛋白 19.2g 脂質 18.9g 炭水 84.7g 食繊 3.5g 食塩 1.4g					
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					
昼食	昼食					
■鶏そぼろ丼 米 50.0g 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 ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 32.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■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 50.0g ■野菜炒め 牛肉 25.0g もやし 15.0g キャベツ 30.0g 玉ねぎ 20.0g ピーマン 10.0g ごま油 1.0g 上白糖 1.5g 濃口しょうゆ 1.5g 片栗粉 0.2g ■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 ■中華スープ チンゲン菜 10.0g 椎茸 6.0g 人参 5.0g チキンスープ 1.5g 塩 適量					
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 ■マシュマロサンド ルヴァンク [®] 4枚 マシュマロ 2個					