

栄 養 月 報

2021年11月1日 ～ 2021年11月30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	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	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
穀類	米	842.0	42.1	34.0	144	2.6	0.4	0	2	37	0.4	0	0.04	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	173.3	8.7	12.0	15	0.4	0.1	8	1	5	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	118.3	5.9	6.5	22	0.6	0.4	16	2	9	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
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	11.4	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		72.1	3.6	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	57.6	2.9	6.0	8	0.6	0.6	2	8	2	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		2.7	0.1	0.6	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	699.8	35.0	25.0	12	0.7	0.1	13	22	97	0.3	142	0.02	0.03	11	1.0	0.0
	その他の野菜類	680.8	34.0	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	158.0	7.9	3.5	5	0.0	0.0	0	0	5	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	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	藻類	6.7	0.3	0.5	1	0.1	0.0	11	3	13	0.1	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	28.2	1.4	2.5	3	0.3	0.2	9	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	27.3	1.4	0.5	2	0.2	0.0	12	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	402.7	20.1	13.0	37	3.7	2.2	11	1	62	0.1	4	0.08	0.04	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		38.0	1.9	5.5	3	0.2	0.2	4	1	2	0.0	4	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3570.9	178.6	160.0	109	5.9	6.8	73	196	268	0.0	68	0.07	0.27	2	0.0	0.2
	乳製品	53.0	2.7	20.0	4	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	48.7	2.4	1.5	18	0.0	2.0	13	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	31.0	1.6	0.5	12	0.0	1.3	2	0	0	0.0	12	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.4	0.0	0.2	0	0.0	0.0	9	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	42.7	2.1	2.0	1	0.1	0.0	126	0	8	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	35.0	1.8	2.0	3	0.2	0.1	86	2	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	86.4	4.3	4.5	12	0.2	0.5	143	3	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
その他	その他	762.5	38.1	25.0	36	0.6	1.3	37	11	32	0.5	0	0.01	0.01	1	0.1	0.1
	その他 1	555.8	27.8	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					506	18.8	17.3	608	271	705	1.8	238	0.26	0.39	23	3.2	1.2
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					110.00	98.43	135.16	102.88	129.05	—	78.26	128.65	104.00	144.44	115.00	—	80.00

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
190 kcal	156 kcal	75 kcal	11.8 g	11.4 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
$\frac{190}{506} \times 100 = 37.5\%$	$\frac{17.3 \times 9}{506} \times 100 = 30.8\%$	$100 - 30.8 - (\frac{18.8 \times 4}{506} \times 100) = 54.3\%$	$\frac{11.8}{18.8} \times 100 = 62.8\%$	$\frac{11.4}{17.3} \times 100 = 65.9\%$	$\frac{2.11}{7.02} = 0.30$	$7.02 : 4.68 : 2.11 = 3 : 2 : 0.9$

栄 養 月 報

2021年11月1日 ～ 2021年11月30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	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	1020.0	51.0	42.0	174	3.1	0.5	1	3	45	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	87.0	4.4	12.0	13	0.4	0.3	19	1	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	めん類	250.0	12.5	16.0	20	0.6	0.1	12	1	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	その他の穀類	153.5	7.7	8.5	29	0.8	0.6	22	3	11	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	146.5	7.3	15.0	7	0.1	0.0	0	2	33	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	いも類加工品	15.4	0.8	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		91.5	4.6	5.5	17	0.0	0.0	0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	79.9	4.0	7.5	10	0.9	0.8	2	10	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	18.8	0.9	3.0	3	0.3	0.2	0	1	11	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		3.4	0.2	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	871.4	43.6	30.0	14	0.8	0.1	17	28	121	0.3	177	0.02	0.04	14	1.3	0.0
	その他の野菜類	850.1	42.5	45.0	13	0.5	0.0	2	11	80	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	58.1	2.9	20.0	2	0.0	0.0	0	0	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	果実加工品	197.5	9.9	4.0	7	0.0	0.0	1	1	6	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		51.9	2.6	3.5	1	0.1	0.0	3	0	6	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類		8.4	0.4	0.5	1	0.1	0.0	14	3	16	0.1	3	0.00	0.00	0	0.2	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	35.3	1.8	2.0	4	0.3	0.3	11	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	47.9	2.4	0.5	3	0.3	0.0	20	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
肉類	肉類（生）	524.0	26.2	15.0	48	4.8	2.9	15	1	80	0.2	5	0.10	0.06	1	0.0	0.0
	肉加工品	6.3	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		47.5	2.4	10.0	4	0.3	0.2	5	1	3	0.0	4	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2338.6	116.9	100.0	72	3.9	4.4	48	129	175	0.0	44	0.05	0.18	2	0.0	0.2
	乳製品	66.3	3.3	20.0	5	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	63.4	3.2	2.0	24	0.0	2.6	17	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	38.3	1.9	1.0	15	0.0	1.6	3	0	0	0.0	14	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.5	0.0	0.5	0	0.0	0.0	13	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	53.6	2.7	3.8	2	0.2	0.0	159	1	10	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	43.8	2.2	3.2	4	0.3	0.1	107	2	8	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	107.6	5.4	7.0	15	0.2	0.6	179	3	7	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.5
その他	その他	1040.2	52.0	30.0	36	0.7	1.4	35	12	43	0.8	0	0.01	0.01	2	0.2	0.1
	その他 1	692.7	34.6	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					554	20.0	17.6	722	221	705	2.3	255	0.27	0.35	28	4.0	1.7
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					108.41	95.24	123.94	131.03	95.67	—	104.55	134.92	96.43	109.38	140.00	125.00	121.43

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
237 kcal	158 kcal	80 kcal	11.2 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	
237	× 100 = 42.8%	17.6 × 9	× 100 = 28.6%	100 - 28.6 - ($\frac{20.0 \times 4}{554} \times 100$) = 57.0%		11.2	× 100 = 56.0%	10.3	× 100 = 58.5%	$\frac{2.59}{6.35} = 0.41$		6.35 : 5.01 : 2.59 =	3 : 2.4 : 1.2
554		554				20.0		17.6					

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 567kcal 蛋白 23.5g 脂質 20.8g 炭水 75.6g 食繊 3.7g 食塩 1.4g	E 569kcal 蛋白 15.5g 脂質 23.4g 炭水 76.9g 食繊 2.7g 食塩 1.0g		E 480kcal 蛋白 18.1g 脂質 14.7g 炭水 71.8g 食繊 2.4g 食塩 1.4g	E 479kcal 蛋白 18.6g 脂質 10.0g 炭水 78.9g 食繊 4.3g 食塩 1.5g	E 209kcal 蛋白 7.6g 脂質 11.6g 炭水 21.4g 食繊 g 食塩 0.4g	
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 ■サッポロポテト 1オサッポロポテト 4.0g		■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	
■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 和風ドレッシング 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 ■竹輪の磯辺揚げ ちくわ 2/6本 塩 適量 青のり 1.0g 小麦粉 3.0g 鶏卵 1.0g 植物油 3.0g 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	■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 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 30.0g コーン 3.0g ごまだれ 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	■お弁当当	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	
■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 ■ココアクッキー 小麦粉 16.0g ココア 0.4g 上白糖 5.5g 牛乳 0.7g 無塩バター 12.0g		■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	■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 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■源氏パイ 源氏パイ 1枚	

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 541kcal 蛋白 22.3g 脂質 19.9g 炭水 70.3g 食繊 1.7g 食塩 1.0g	E 437kcal 蛋白 10.6g 脂質 15.0g 炭水 67.3g 食繊 2.7g 食塩 1.6g	E 364kcal 蛋白 14.2g 脂質 11.9g 炭水 53.7g 食繊 2.4g 食塩 1.5g	E 526kcal 蛋白 17.0g 脂質 15.4g 炭水 83.3g 食繊 4.8g 食塩 2.0g	E 390kcal 蛋白 15.1g 脂質 14.2g 炭水 53.3g 食繊 1.6g 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 ■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
■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 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 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 ■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	■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 ■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 コーンフレーク 3.0g 黄桃缶 15.0g ■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 ■ビスコ ビスコ 1枚	

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 531kcal 蛋白 19.2g 脂質 21.0g 炭水 69.0g 食繊 1.3g 食塩 1.3g	E 532kcal 蛋白 20.1g 脂質 17.3g 炭水 75.3g 食繊 1.7g 食塩 1.3g	E 439kcal 蛋白 14.2g 脂質 14.1g 炭水 65.9g 食繊 3.0g 食塩 1.7g	E 455kcal 蛋白 18.8g 脂質 14.5g 炭水 66.4g 食繊 3.2g 食塩 1.2g	E 474kcal 蛋白 19.2g 脂質 17.4g 炭水 62.9g 食繊 5.7g 食塩 2.5g	E 495kcal 蛋白 14.3g 脂質 14.8g 炭水 80.5g 食繊 2.2g 食塩 1.5g	
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 ■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
■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 18.0g 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 ■花麩のすまし汁 花麩 0.9g 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 ■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	■鶏肉うどん 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 ■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 ■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 25.0g 大根 25.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 10.0g 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 ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 22.0g 人参 5.0g ごま 0.9g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.3g ■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 ■豆菜サラダ 大豆 6.0g 小松菜 30.0g ツナ 5.0g 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 ■マシュマロサンド ルヴァンｸﾗｯｶｰ 4枚 マシュマロ 2個	■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	■牛乳 牛乳 100.0g ■りんご寒天 寒天 0.4g 水 12.0g ぶどうジュース 40.0g 上白糖 2.4g ■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 ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 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 509kcal 蛋白 21.9g 脂質 18.2g 炭水 68.3g 食繊 2.8g 食塩 1.5g		E 544kcal 蛋白 19.7g 脂質 22.4g 炭水 69.9g 食繊 2.9g 食塩 1.4g	E 548kcal 蛋白 20.0g 脂質 23.3g 炭水 66.5g 食繊 2.4g 食塩 1.3g	E 467kcal 蛋白 20.3g 脂質 13.6g 炭水 69.6g 食繊 3.4g 食塩 1.4g	E 495kcal 蛋白 16.6g 脂質 15.8g 炭水 74.6g 食繊 2.9g 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 ■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
■豚丼 米 55.0g 豚肉 45.0g 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 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	■☆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 ■ポパイサラダ ほうれん草 33.0g コーン 3.0g 人参 5.0g ごまだれ 5.0g ■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	■ご飯 米 45.0g ■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 ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 22.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■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	■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	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 ■クッキー 小麦粉 16.0g 上白糖 5.5g 牛乳 0.7g 無塩バター 12.0g	■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 みかん缶 10.0g	■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	■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

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 565kcal 蛋白 23.6g 脂質 17.7g 炭水 82.6g 食繊 3.3g 食塩 1.8g	E 514kcal 蛋白 19.5g 脂質 16.2g 炭水 77.7g 食繊 4.5g 食塩 1.2g					
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					
昼食	昼食					
■鶏そぼろ丼 米 55.0g 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 ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 4.0g 人参 5.0g グリーンピース 3.0g うす口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.5g みりん 0.5g 風味だし汁 8.0g ■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 45.0g ■白身魚の野菜あんかけ ホキ 1/2切 なたね油 0.2g チンゲン菜 15.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 3.0g うす口しょうゆ 0.8g みりん 0.5g 酢 0.8g 風味だし汁 25.0g 片栗粉 0.3g ■南瓜の煮付け かぼちゃ 40.0g グリーンピース 3.0g 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 ■わかめの味噌汁 わかめ 0.4g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g					
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 ■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					

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 611kcal 蛋白 25.6g 脂質 20.9g 炭水 84.1g 食繊 4.6g 食塩 1.5g	E 642kcal 蛋白 18.0g 脂質 25.7g 炭水 87.7g 食繊 3.5g 食塩 1.5g		E 544kcal 蛋白 20.3g 脂質 15.1g 炭水 84.4g 食繊 3.1g 食塩 1.8g	E 496kcal 蛋白 18.8g 脂質 8.1g 炭水 86.7g 食繊 5.3g 食塩 1.6g	E 216kcal 蛋白 6.6g 脂質 11.6g 炭水 23.6g 食繊 g 食塩 0.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
■豚肉と高野の卵とじ丼 米 65.0g 豚肉 25.0g 高野豆腐 2.5g 玉ねぎ 37.5g 人参 10.0g みつば 1.2g 鶏卵 25.0g 風味だし汁 25.0g 濃口しょうゆ 1.2g みりん 0.6g 上白糖 0.6g ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 41.2g コーン 3.7g 和風ドレッシング 3.7g ■大根の味噌汁 大根 22.5g おつゆ麴 1.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 55.0g ■竹輪の磯辺揚げ ちくわ 2/3本 塩 適量 青のり 1.2g 小麦粉 3.7g 鶏卵 1.2g 植物油 3.7g 人参 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■切干大根の煮物 切干大根 4.5g 揚げ 4.5g 人参 4.5g 干し椎茸 0.6g うす口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.6g みりん 0.6g 風味だし汁 21.2g なたね油 0.1g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.7g 玉ねぎ 10.0g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.2g 塩 適量		■ご飯 米 55.0g ■ホイコーロー 豚肉 25.0g キャベツ 31.2g 玉ねぎ 25.0g 人参 3.7g ビーマン 7.5g 濃口しょうゆ 1.2g 味噌 5.0g 酒 2.1g 上白糖 1.5g なたね油 1.5g ■焼売 焼売 3個 ■春雨スープ 春雨 5.0g わかめ 0.5g にら 1.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■ミートスパゲティ スパゲティ 50.0g 塩 適量 合挽きミンチ 31.2g 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 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 37.5g コーン 3.7g ごまだれ 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	■お弁当	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	
■牛乳 牛乳 150.0g ■きな粉ふのラスク おつゆ麴 6.2g マーガリン 7.5g 上白糖 10.0g きな粉 6.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ココアクッキー 小麦粉 20.0g ココア 0.5g 上白糖 6.8g 牛乳 0.8g 無塩バター 15.0g		■牛乳 牛乳 150.0g ■杏仁豆腐 バイン缶 20.0g 黄桃缶 21.2g 杏仁豆腐 17.5g	■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 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 ■源氏パイ 源氏パイ 2枚	

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 578kcal 蛋白 21.4g 脂質 20.2g 炭水 80.8g 食繊 4.4g 食塩 1.8g	E 553kcal 蛋白 22.1g 脂質 18.8g 炭水 76.5g 食繊 2.3g 食塩 1.2g	E 501kcal 蛋白 10.3g 脂質 14.9g 炭水 83.5g 食繊 4.2g 食塩 2.0g	E 426kcal 蛋白 15.9g 脂質 11.5g 炭水 67.0g 食繊 3.2g 食塩 2.0g	E 573kcal 蛋白 16.8g 脂質 15.1g 炭水 95.8g 食繊 6.0g 食塩 2.5g	E 439kcal 蛋白 16.3g 脂質 14.5g 炭水 64.0g 食繊 1.9g 食塩 2.2g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 55.0g ■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 ■ほうれん草とコーンの和え物 ほうれん草 41.2g 人参 6.2g コーン 3.7g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■なめこの味噌汁 なめこ 6.2g 人参 6.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 55.0g ■鯖の塩焼き さば 1/2切 適量 なたね油 0.2g 人参 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 ちくわ 5.0g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g ■豚汁 豚肉 12.5g 人参 6.2g 大根 10.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 3.7g	■ご飯 米 55.0g ■コロッケ 牛肉コロッケ 1個 植物油 4.3g ケチャップ 6.2g ブロッコリー 12.5g 塩 適量 ■コールスローサラダ キャベツ 31.2g 人参 6.2g コーン 3.7g エッグケア 6.2g 酢 1.0g 上白糖 0.7g 塩 適量 ■オニオンスープ 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	■きつねうどん うどん 1/2玉 揚げ 10.0g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g かまぼこ 6.2g 人参 6.2g しめじ 6.2g ねぎ 1.2g 濃口しょうゆ 4.0g みりん 0.6g 風味だし汁 153.7g ■インゲンのごま和え インゲン 31.2g 人参 4.0g ごま 0.3g うす口しょうゆ 1.3g 上白糖 1.5g ■みかん缶 みかん缶 37.5g	■ポークカレー 米 65.0g 豚肉 37.5g じゃが芋 19.0g 玉ねぎ 35.6g 人参 5.9g カレールー 19.0g なたね油 0.2g 水 59.3g ■小松菜のサラダ 小松菜 41.2g 人参 6.2g ひじき 1.0g ごまだれ 3.7g ■りんご りんご 1/6玉	■焼きそば 焼きそば 2/3玉 豚肉 25.0g キャベツ 15.0g 玉ねぎ 12.5g 人参 5.0g なたね油 0.2g 焼きそばソース 7.5g お好みソース 7.5g 濃口しょうゆ 0.1g 塩 適量 粉かつお 0.6g 青のり 0.1g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.7g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g ■バイン缶 バイン缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■さつま芋のバター焼き さつま芋 62.5g 有塩バター 6.2g	■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	■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 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■ジャムサンド 食パン(37g×10枚切1斤)割込 1枚 いちごジャム 12.5g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■ももヨーグルト ヨーグルト 50.0g 上白糖 6.2g コーンフレーク 3.7g 黄桃缶 18.7g ■星たべよ 星たべよ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■サラダせん サラダせん 2枚 ■ビスコ ビスコ 2枚	

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 601kcal 蛋白 22.3g 脂質 23.9g 炭水 76.2g 食繊 1.7g 食塩 1.6g	E 638kcal 蛋白 23.6g 脂質 20.6g 炭水 92.2g 食繊 2.5g 食塩 1.7g	E 469kcal 蛋白 13.9g 脂質 12.1g 炭水 76.9g 食繊 3.8g 食塩 1.9g	E 512kcal 蛋白 20.4g 脂質 14.8g 炭水 78.4g 食繊 4.2g 食塩 1.4g	E 492kcal 蛋白 19.6g 脂質 17.0g 炭水 67.3g 食繊 6.7g 食塩 3.4g	E 570kcal 蛋白 14.9g 脂質 16.1g 炭水 94.8g 食繊 2.7g 食塩 1.6g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■鮭ちらし寿司 米 65.0g 酢 2.5g 上白糖 2.2g 塩 適量 鮭フレーク 22.5g きゅうり 15.0g ごま 0.8g 錦糸玉子 12.5g ■がんもの煮物 小判型がんも 2個 インゲン 6.2g 人参 6.2g うす口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.6g みりん 0.6g 風味だし汁 21.2g ■花麩のすまし汁 花麩 1.1g 玉ねぎ 9.5g みつば 1.1g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 55.0g ■豚肉のチンジャオロース 豚肉 43.7g ピーマン 25.0g たけのこ 15.6g 玉ねぎ 25.0g しょうが 0.6g 酒 3.1g 濃口しょうゆ 3.7g 上白糖 0.6g みりん 1.2g ごま油 0.2g ■餃子 ギョーザ 2個 ■中華スープ チンゲン菜 12.5g 人参 6.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■鶏肉うどん うどん 1/2玉 揚げ 3.7g 鶏肉 31.2g 玉ねぎ 25.0g しめじ 6.2g 人参 6.2g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 7.5g みりん 2.5g 風味だし汁 153.7g ■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 ■バナナ バナナ 1/3本	■ご飯 米 55.0g ■厚揚げと大根の煮物 厚揚げ 25.0g 豚肉 31.2g 大根 31.2g 玉ねぎ 18.7g 人参 12.5g 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 ■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 1.1g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g ■えのきの味噌汁 えのき 6.2g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■ロールパン ロールパン 1パック ■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 ■豆芽サラダ 大豆 7.5g 小松菜 37.5g ツナ 6.2g 人参 4.5g ごまだれ 3.7g ■みかん缶 みかん缶 37.5g	■チャーハン 米 65.0g 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 チキンスープ 0.6g 濃口しょうゆ 0.7g 塩 適量 ごま油 0.2g ■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 ■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 ■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 ■マシュマロサンド ルヴァンカラカ 6枚 マシュマロ 3個	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■昆布おにぎり 米 45.0g 塩昆布 1.0g ごま 1.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■りんご寒天 寒天 0.5g 水 15.0g ぶどうジュース 50.0g 上白糖 3.0g ■味しらべ 味しらべ 2枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■お好み焼き キャベツ 25.0g 天かす 1.2g 人参 4.5g 豚ミンチ 7.5g 小麦粉 9.7g 鶏卵 6.2g 風味だし汁 6.2g お好みソース 1.8g かつお節 0.2g 青のり 0.1g	■牛乳 牛乳 150.0g ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 2個	

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 539kcal 蛋白 23.8g 脂質 17.7g 炭水 74.7g 食繊 3.5g 食塩 1.6g		E 586kcal 蛋白 19.6g 脂質 22.8g 炭水 79.4g 食繊 3.5g 食塩 1.5g	E 626kcal 蛋白 23.2g 脂質 26.3g 炭水 76.0g 食繊 3.1g 食塩 1.9g	E 494kcal 蛋白 21.8g 脂質 13.2g 炭水 75.6g 食繊 4.1g 食塩 1.7g	E 537kcal 蛋白 16.9g 脂質 15.4g 炭水 85.6g 食繊 3.5g 食塩 1.5g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■豚丼 米 65.0g 豚肉 56.2g 玉ねぎ 54.0g 人参 7.5g ねぎ 2.2g 濃口しょうゆ 0.7g うす口しょうゆ 0.7g 上白糖 1.0g みりん 0.6g ■キャベツのさっぱり和え キャベツ 31.2g 人参 6.2g コーン 3.7g 和風ドレッシング 3.7g ■揚げの味噌汁 揚げ 3.7g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g		■ご飯 米 55.0g ■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 ほうれん草 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ひじき煮 揚げ 3.5g ひじき 2.7g 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 ■玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 15.0g 人参 5.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■☆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 ■ポパイサラダ ほうれん草 41.2g コーン 3.7g 人参 6.2g ごまだれ 6.2g ■ベーコンのスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ベーコン 6.2g 玉ねぎ 12.5g パセリ 1.2g	■ご飯 米 55.0g ■野菜炒め 牛肉 31.2g もやし 18.7g キャベツ 37.5g 玉ねぎ 25.0g ピーマン 12.5g ごま油 1.2g 上白糖 1.8g 濃口しょうゆ 1.8g 片栗粉 0.2g ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 27.5g 人参 6.2g ツナ 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■中華スープ チンゲン菜 12.5g 椎茸 7.5g 人参 6.2g チキンスープ 1.8g 塩 適量	■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 ■ポトフ ベーコン 6.2g じゃが芋 20.0g 玉ねぎ 6.2g 人参 4.5g コンソメ 1.3g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ■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 ■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 ■クッキー 小麦粉 20.0g 上白糖 6.8g 牛乳 0.8g 無塩バター 15.0g	■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 みかん缶 12.5g	■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 ■星たべよ 星たべよ 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個	

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 607kcal 蛋白 25.9g 脂質 17.1g 炭水 92.4g 食繊 4.2g 食塩 2.1g	E 548kcal 蛋白 19.2g 脂質 16.4g 炭水 86.1g 食繊 5.4g 食塩 1.3g					
昼食	昼食					
■鶏そぼろ丼 米 65.0g 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 ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 5.0g 人参 6.2g グリーンピース 3.7g 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 ■さつま芋の味噌汁 さつま芋 12.5g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 3.7g	■ご飯 米 55.0g ■白身魚の野菜あんかけ ホキ 1/2切 なたね油 0.2g チンゲン菜 15.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 3.0g うす口しょうゆ 0.8g みりん 0.5g 酢 0.8g 風味だし汁 25.0g 片栗粉 0.3g ■南瓜の煮付け かぼちゃ 50.0g グリーンピース 3.7g うす口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.6g みりん 0.6g 風味だし汁 21.2g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.5g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g					
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 ■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					