

栄 養 月 報

2021年12月1日 ～ 2021年12月31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ⁱタミンB1 mg	ビⁱタミンB2 mg	ビⁱタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
穀類	米	847.0	42.4	34.0	145	2.6	0.4	0	2	38	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	164.7	8.2	12.0	11	0.3	0.0	6	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	110.5	5.5	6.5	21	0.6	0.4	18	2	8	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	158.3	7.9	12.0	7	0.1	0.0	0	1	34	0.0	1	0.01	0.00	2	0.4	0.0
	いも類加工品	19.8	1.0	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		54.1	2.7	4.5	10	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	93.9	4.7	6.0	6	0.5	0.4	0	5	8	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	12.8	0.6	2.5	1	0.1	0.1	0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		2.8	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	549.7	27.5	25.0	9	0.5	0.0	9	19	73	0.2	117	0.01	0.02	7	0.7	0.0
	その他の野菜類	734.7	36.7	35.0	11	0.4	0.0	2	10	74	0.1	1	0.01	0.01	5	0.8	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	155.4	7.8	20.0	6	0.1	0.0	0	1	20	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	86.0	4.3	3.5	4	0.0	0.0	0	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
きのこ類		26.7	1.3	3.0	0	0.0	0.0	1	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	3.9	0.2	0.5	0	0.0	0.0	9	1	7	0.0	1	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	30.6	1.5	2.5	4	0.3	0.3	8	1	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	10.0	0.5	0.5	1	0.1	0.0	4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	281.3	14.1	13.0	24	2.6	1.5	8	1	42	0.2	3	0.04	0.03	0	0.0	0.0
	肉加工品	15.0	0.8	1.5	1	0.1	0.1	5	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		103.5	5.2	5.5	7	0.6	0.5	7	2	7	0.1	11	0.00	0.02	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3620.7	181.0	160.0	110	6.0	6.9	74	199	272	0.0	69	0.07	0.27	2	0.0	0.2
	乳製品	61.5	3.1	20.0	6	0.1	0.5	4	4	4	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	63.4	3.2	1.5	23	0.0	2.4	20	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	6.1	0.3	0.5	2	0.0	0.3	2	0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	1.5	0.1	0.5	0	0.0	0.0	31	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	醤油	45.1	2.3	3.0	1	0.2	0.0	128	0	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	30.0	1.5	2.5	3	0.2	0.1	74	2	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	111.5	5.6	5.5	16	0.3	0.7	211	3	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	695.0	34.8	25.0	40	0.8	1.5	43	10	28	0.0	0	0.01	0.01	1	0.1	0.1
	その他 1	417.0	20.9	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					488	17.9	16.7	686	267	678	1.3	212	0.20	0.39	18	3.0	1.5
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					105.63	93.72	130.47	108.89	125.94	—	56.52	113.37	80.00	144.44	90.00	—	100.00

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
185 kcal	150 kcal	72 kcal	10.9 g	9.8 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	
185	× 100 = 37.9%	16.7 × 9	× 100 = 30.8%	100 - 30.8 - ($\frac{17.9 \times 4}{488} \times 100$) = 54.5%		10.9	× 100 = 60.9%	9.8	× 100 = 58.7%	$\frac{2.07}{6.43}$	= 0.32	6.43 :	4.43 : 2.07 = 3 : 2.1 : 1
488		488				17.9		16.7					

乳児

献立予定(実施)表

(2021年12月 1日～2021年12月 5日)

12月 1日 (水)	12月 2日 (木)	12月 3日 (金)	12月 4日 (土)	12月 5日 (日)		
E 527kcal 蛋白 20.9g 脂質 17.7g 炭水 75.2g 食繊 4.7g 食塩 1.6g	E 428kcal 蛋白 12.5g 脂質 9.6g 炭水 74.9g 食繊 2.8g 食塩 1.4g	E 409kcal 蛋白 14.5g 脂質 11.7g 炭水 63.5g 食繊 3.0g 食塩 1.9g	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		
■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		
■ご飯 米 45.0g ■スパニッシュオムレツ 豚ミンチ 10.0g じゃが芋 18.0g 玉ねぎ 15.0g グリーンピース 2.0g なたね油 0.5g 塩 適量 鶏卵 40.0g ケチャップ 3.0g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■ごぼうサラダ ごぼう 25.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g コーン 3.0g ごまだれ 5.0g ■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 適量	■ご飯 米 45.0g ■かき揚げ ウインナー 15.0g さつま芋 15.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 5.0g 天ぷら粉 5.6g 塩 適量 植物油 2.5g ほうれん草 15.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■大根のさっぱり和え 大根 30.0g わかめ 0.4g 人参 5.0g ボン酢 3.0g 上白糖 0.5g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.0g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g	■カレーうどん うどん 1/3玉 豚肉 16.0g 揚げ 4.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g 塩 0.2g 風味だし汁 82.0g カレールー 10.0g 濃口しょうゆ 0.5g 片栗粉 1.0g ■インゲンのおかか和え インゲン 25.0g 人参 5.0g 粉かつお 0.8g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■みかん みかん 1/2個	■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		
■牛乳 牛乳 100.0g ■ホットケーキ ホットケーキ 2/4枚 メープルシロップ 2.5g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■フルーツヨーグルト ヨーグルト 40.0g パイナップル 5.0g みかん缶 5.0g コーンフレーク 5.0g 上白糖 5.0g	■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 1.0g	■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12月 6日～2021年12月12日)

12月 6日 (月)	12月 7日 (火)	12月 8日 (水)	12月 9日 (木)	12月10日 (金)	12月11日 (土)	12月12日 (日)
E 565kcal 蛋白 20.8g 脂質 21.7g 炭水 74.2g 食繊 2.4g 食塩 1.7g	E 522kcal 蛋白 19.3g 脂質 20.4g 炭水 70.1g 食繊 2.9g 食塩 1.2g	E 475kcal 蛋白 18.5g 脂質 15.0g 炭水 70.7g 食繊 3.4g 食塩 1.1g	E 614kcal 蛋白 20.8g 脂質 24.4g 炭水 79.5g 食繊 2.3g 食塩 1.9g	E 584kcal 蛋白 17.9g 脂質 19.3g 炭水 89.4g 食繊 4.2g 食塩 2.3g	E 336kcal 蛋白 15.0g 脂質 11.7g 炭水 45.1g 食繊 2.4g 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 ■バナナ バナナ 1/3本	■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
■親子丼 米 55.0g 鶏卵 20.0g 鶏肉 20.0g 玉ねぎ 30.0g みつば 1.0g 上白糖 0.5g みりん 0.5g 濃口しょうゆ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 酒 1.5g 風味だし汁 10.0g ■切干大根と青菜のごま和え 切干大根 1.6g 風味だし汁 13.0g 上白糖 0.5g うす口しょうゆ 1.0g ごま 1.0g 塩 適量 小松菜 20.0g 人参 5.0g ■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	■ご飯 米 45.0g ■白身魚のマヨ焼き ホキ 1/2切 塩 適量 玉ねぎ 4.0g エッグケア 8.0g キャベツ 10.0g 塩 適量 ■ひじき煮 揚げ 3.0g ひじき 1.5g インゲン 3.0g 人参 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 ■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 15.0g えのき 5.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 1.5g 塩 適量	■ご飯 米 45.0g ■牛肉のすき煮 牛肉 20.0g 木綿豆腐 20.0g 糸こんにゃく 10.0g 白菜 30.0g 玉ねぎ 20.0g えのき 4.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 0.5g ■インゲンの和え物 インゲン 25.0g 人参 3.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■もやしの味噌汁 もやし 12.0g 揚げ 1.8g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g	■ケチャップライス 米 55.0g コーン 3.0g グリーンピース 2.0g ケチャップ 7.0g コンソメ 0.5g ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 2.0g 上白糖 0.5g みりん 1.0g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■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 ■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 ほうれん草 12.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 2.0g	■カレーライス 米 55.0g 牛肉 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 ■コーンサラダ キャベツ 30.4g コーン 5.0g 人参 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■黄桃缶 黄桃缶 30.0g	■五目うどん うどん 1/3玉 豚肉 20.0g かまぼこ 5.0g 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 ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 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 ■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 ■ふのラスク おつゆ麩 8.0g マーガリン 8.0g 上白糖 6.0g	■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 ■プレーンクッキー 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 2.8g	■牛乳 牛乳 100.0g ■クリスマスケーキ 小麦粉 4.3g ベーキングパウダー 0.4g 鶏卵 8.1g なたね油 2.7g 上白糖 4.3g 牛乳 1.6g 黄桃缶 8.0g パイン缶 8.0g ホイップ 9.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ジャムクラッカーサンド ルヴァンクラッカー 4枚 いちごジャム 4.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2021年12月13日～2021年12月19日)

12月13日 (月)	12月14日 (火)	12月15日 (水)	12月16日 (木)	12月17日 (金)	12月18日 (土)	12月19日 (日)
E 485kcal 蛋白 19.7g 脂質 15.5g 炭水 70.7g 食繊 2.4g 食塩 1.8g	E 596kcal 蛋白 17.4g 脂質 22.9g 炭水 82.7g 食繊 1.6g 食塩 1.7g	E 392kcal 蛋白 15.5g 脂質 10.5g 炭水 61.1g 食繊 3.0g 食塩 2.0g	E 479kcal 蛋白 21.2g 脂質 9.8g 炭水 81.7g 食繊 3.4g 食塩 1.7g	E 495kcal 蛋白 19.0g 脂質 19.7g 炭水 65.4g 食繊 5.5g 食塩 2.2g	E 470kcal 蛋白 15.5g 脂質 12.6g 炭水 76.8g 食繊 2.2g 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 ■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
■三色ごはん 米 55.0g 鶏ミンチ 20.0g 濃口しょうゆ 2.5g 上白糖 1.2g みりん 0.4g 片栗粉 0.3g 鶏卵 17.6g 塩 適量 なたね油 0.2g ほうれん草 15.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g のり 0.4g ■大根の昆布和え 大根 35.0g 人参 5.0g 塩昆布 1.0g 濃口しょうゆ 適量 ■えのきの味噌汁 えのき 6.0g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 45.0g ■メンチカツ メンチカツ 1個 植物油 3.0g ケチャップ 2.0g とんかつソース 2.0g トマト 1/12玉 ■豆菜サラダ 大豆 5.0g 小松菜 25.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g ごまだれ 4.0g ■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 12.0g 人参 5.0g パセリ 0.5g	■ご飯 米 45.0g ■五目豆腐 木綿豆腐 40.0g 豚ミンチ 15.0g チンゲン菜 12.0g 人参 4.0g 干し椎茸 0.2g 濃口しょうゆ 4.0g 上白糖 2.0g 酒 2.0g なたね油 0.2g 片栗粉 0.8g ■白菜のさっぱり和え 白菜 39.0g 人参 5.0g コーン 3.0g ボン酢 1.6g 上白糖 0.6g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 10.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■かみかみライス 米 55.0g 大豆 6.0g ちりめんじゃこ 2.0g 濃口しょうゆ 1.0g みりん 0.5g なたね油 0.2g 青のり 0.1g ■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 小松菜 15.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■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 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 17.0g ■わかめの味噌汁 玉ねぎ 10.0g わかめ 0.4g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ロールパン ロールパン 1パック ■ビーフシチュー 牛肉 20.0g 玉ねぎ 30.0g じゃが芋 25.0g 人参 10.0g マッシュルーム 5.0g ブロッコリー 8.0g ビーフシチュールー 12.0g コンソメ 適量 ■野菜サラダ キャベツ 25.0g パプリカ(赤) 5.0g コーン 3.0g 和風ドレッシング 4.0g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■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 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 ■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 ■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 ■チーズ蒸しパン チーズ 4.5g ホットケーキミックス 11.0g 牛乳 6.3g	■牛乳 牛乳 100.0g ■抹茶ちんすこう 小麦粉 10.5g 片栗粉 3.0g 上白糖 5.3g グリーンティ 1.5g なたね油 5.3g	■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 ■杏仁豆腐 パイン缶 10.0g 黄桃缶 10.0g 杏仁豆腐 25.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ココアプリンアラモード ココア 0.4g 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 ■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12月20日～2021年12月26日)

12月20日 (月)	12月21日 (火)	12月22日 (水)	12月23日 (木)	12月24日 (金)	12月25日 (土)	12月26日 (日)
E 516kcal 蛋白 21.1g 脂質 18.4g 炭水 68.3g 食繊 2.0g 食塩 1.4g	E 536kcal 蛋白 20.5g 脂質 20.0g 炭水 71.5g 食繊 2.5g 食塩 1.8g	E 479kcal 蛋白 19.5g 脂質 14.7g 炭水 69.8g 食繊 1.8g 食塩 3.3g	E 523kcal 蛋白 18.6g 脂質 19.2g 炭水 72.8g 食繊 4.0g 食塩 0.6g	E 511kcal 蛋白 15.8g 脂質 19.8g 炭水 71.1g 食繊 3.1g 食塩 1.5g	E 476kcal 蛋白 15.8g 脂質 13.7g 炭水 75.6g 食繊 2.9g 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 ■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 ■鯖の香味焼き さば 1/2切 しょうが 0.1g ねぎ 1.0g 濃口しょうゆ 2.0g 上白糖 0.3g 酒 0.5g 塩 適量 ごま油 0.2g ■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 ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.0g 玉ねぎ 10.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 1.5g 塩 適量	■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 ピーマン 8.0g 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 ■小松菜の中華和え 小松菜 30.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ごま油 0.1g ■中華スープ もやし 12.0g 人参 5.0g コーン 3.0g チキンスープ 1.5g 塩 適量	■ちゃんぽんめん 中華そば 1/2玉 豚肉 15.0g 玉ねぎ 10.0g もやし 10.0g キャベツ 10.0g 人参 5.0g チャンボンスライス 5.0g ねぎ 1.0g 白湯ラーメンスープ 13.0g 水 130.0g ■焼売 焼売 2個 ■りんご りんご 1/8玉	■ご飯 米 45.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 20.0g 玉ねぎ 15.0g キャベツ 30.0g 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 ■かき玉汁 鶏卵 12.0g 人参 5.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 1.5g 塩 適量	■ご飯 米 45.0g ■野菜コロッケ 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 ■ポパイサラダ ほうれん草 30.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g エッグケア 4.0g 塩 適量 ■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	■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 ■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 ■かぼちゃの蒸しパン ホットケーキミックス 16.0g 上白糖 1.0g かぼちゃ 6.2g 牛乳 10.0g なたね油 2.5g	■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 ■菜飯おにぎり 米 36.0g 菜めしの素 1.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■フライドポテト シューストポテト 50.0g パセリ 1.0g 塩 適量 植物油 2.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■きなこサンド 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 ■ばりんこ ばりんこ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2021年12月27日～2021年12月31日)

12月27日 (月)	12月28日 (火)	12月29日 (水)	12月30日 (木)	12月31日 (金)		
E 428kcal 蛋白 17.5g 脂質 11.4g 炭水 66.9g 食繊 3.4g 食塩 1.8g	E 197kcal 蛋白 7.5g 脂質 11.2g 炭水 19.4g 食繊 g 食塩 0.4g					
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					
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■ご飯 米 50.0g ■豚肉の甘辛煮 豚肉 30.0g 玉ねぎ 18.0g 人参 6.0g 大根 25.0g グリーンピース 3.0g 上白糖 1.8g みりん 0.7g うす口しょうゆ 2.0g 風味だし汁 20.0g ■ほうれん草のツナ和え ほうれん草 30.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 10.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g	■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 ■たこ焼き たこやき 2個 とんかつソース 4.0g 膏のり 0.1g 粉かつお 0.1g	■牛乳 牛乳 100.0g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚					