

# 栄 養 月 報

2021年12月1日 ~ 2021年12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	832.0	41.6	34.0	142	2.5	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	156.7	7.8	12.0	9	0.3	0.0	6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	88.1	4.4	6.5	17	0.4	0.3	14	2	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	134.0	6.7	12.0	5	0.1	0.0	0	1	28	0.0	0	0.01	0.00	2	0.5	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		51.8	2.6	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	127.4	6.4	6.0	6	0.5	0.5	1	7	7	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	559.8	28.0	25.0	8	0.5	0.0	9	19	71	0.2	119	0.01	0.02	6	0.8	0.0
	その他の野菜類	744.9	37.2	35.0	11	0.5	0.0	3	11	75	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	102.0	5.1	3.5	5	0.0	0.0	0	0	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	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	4.1	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)	294.0	14.7	13.0	26	2.8	1.6	8	1	45	0.2	3	0.05	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		85.9	4.3	5.5	6	0.5	0.4	6	2	6	0.1	9	0.00	0.02	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3520.7	176.0	160.0	107	5.8	6.7	72	194	264	0.0	67	0.07	0.26	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	57.4	2.9	1.5	21	0.0	2.2	17	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	5.0	0.3	0.5	2	0.0	0.2	2	0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.5	0.0	0.2	0	0.0	0.0	16	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	45.2	2.3	2.0	2	0.2	0.0	128	0	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	37.2	1.9	2.0	3	0.2	0.1	92	2	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	111.2	5.6	4.5	16	0.3	0.7	207	3	10	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	863.0	43.2	25.0	48	1.0	1.7	55	13	37	0.3	1	0.01	0.01	1	0.2	0.1
	その他1	436.6	21.8	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					482	17.8	16.4	689	268	671	1.6	210	0.21	0.38	17	3.4	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					104.78	93.19	128.13	116.58	127.62	—	69.57	113.51	84.00	140.74	85.00	—	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
177 kcal	148 kcal	71 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
$\frac{177}{482} \times 100 = 36.7\%$	$\frac{16.4 \times 9}{482} \times 100 = 30.6\%$	$100 - 30.6 - (\frac{17.8 \times 4}{482} \times 100) = 54.6\%$	$\frac{10.9}{17.8} \times 100 = 61.2\%$	$\frac{9.8}{16.4} \times 100 = 59.8\%$	$\frac{2.17}{6.35} = 0.34$	6.35 : 4.39 : 2.17 = 3 : 2.1 : 1

# 栄 養 月 報

2021年12月1日 ~ 2021年12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	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	1010.0	50.5	42.0	173	3.1	0.5	1	3	45	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	77.0	3.9	12.0	12	0.4	0.3	17	1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	198.6	9.9	16.0	12	0.4	0.0	8	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	110.1	5.5	8.5	21	0.5	0.4	17	3	8	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	167.5	8.4	15.0	6	0.1	0.0	0	1	35	0.0	0	0.01	0.00	2	0.7	0.0
	いも類加工品	24.7	1.2	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		64.4	3.2	5.5	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	159.3	8.0	7.5	8	0.7	0.6	1	9	9	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	16.0	0.8	3.0	2	0.1	0.1	0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		3.5	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	699.0	35.0	30.0	10	0.6	0.1	12	24	89	0.3	149	0.01	0.02	7	1.0	0.0
	その他の野菜類	931.1	46.6	45.0	14	0.6	0.0	3	13	94	0.1	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	150.8	7.5	20.0	4	0.0	0.0	0	1	10	0.0	3	0.01	0.00	2	0.1	0.0
	果実加工品	127.5	6.4	4.0	6	0.0	0.0	0	0	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
きのこ類		33.4	1.7	3.5	1	0.1	0.0	1	0	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	5.1	0.3	0.5	0	0.0	0.0	11	2	9	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	38.3	1.9	2.0	5	0.4	0.4	10	1	5	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	12.5	0.6	0.5	1	0.1	0.0	5	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類(生)	377.5	18.9	15.0	33	3.5	2.0	10	1	58	0.2	4	0.06	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	18.8	0.9	1.5	2	0.1	0.1	6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		107.4	5.4	10.0	8	0.7	0.5	8	3	7	0.1	11	0.00	0.02	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2275.9	113.8	100.0	70	3.8	4.3	47	125	171	0.0	43	0.05	0.17	2	0.0	0.2
	乳製品	76.9	3.8	20.0	7	0.2	0.6	6	5	5	0.0	4	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	71.7	3.6	2.0	26	0.0	2.8	21	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	6.3	0.3	1.0	2	0.0	0.3	2	0	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.6	0.0	0.5	0	0.0	0.0	19	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	55.6	2.8	3.8	2	0.2	0.0	157	0	9	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	45.5	2.3	3.2	4	0.3	0.1	112	2	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	138.0	6.9	7.0	19	0.3	0.9	259	4	13	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.6
その他	その他	1203.5	60.2	30.0	55	1.3	1.9	63	16	51	0.5	2	0.01	0.02	2	0.2	0.2
	その他1	545.8	27.3	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					525	18.6	16.3	806	217	666	2.0	225	0.24	0.31	22	4.0	1.8
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					102.74	88.57	114.79	146.28	93.94	—	90.91	119.05	85.71	96.88	110.00	125.00	128.57

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
217 kcal	147 kcal	74 kcal	10.1 g	8.3 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
$\frac{217}{525} \times 100 = 41.3\%$	$\frac{16.3 \times 9}{525} \times 100 = 27.9\%$	$100 - 27.9 - (\frac{18.6 \times 4}{525} \times 100) = 57.9\%$	$\frac{10.1}{18.6} \times 100 = 54.3\%$	$\frac{8.3}{16.3} \times 100 = 50.9\%$	$\frac{2.60}{5.49} = 0.47$	5.49 : 4.57 : 2.60 = 3 : 2.5 : 1.4

## 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 531kcal 蛋白 21.6g 脂質 18.0g 炭水 75.2g 食繊 4.7g 食塩 1.6g	E 445kcal 蛋白 12.5g 脂質 10.7g 炭水 76.8g 食繊 2.8g 食塩 1.5g	E 418kcal 蛋白 17.5g 脂質 17.5g 炭水 51.3g 食繊 3.3g 食塩 2.1g	E 484kcal 蛋白 14.2g 脂質 13.9g 炭水 79.7g 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		
■ご飯 米 45.0g ■スパニッシュオムレツ 鶏ミンチ 15.0g 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 さつまい 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 ポン酢 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 パイン缶 5.0g みかん缶 5.0g コーンフレーク 3.0g 上白糖 5.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■きなこサンド 食パン(37g×10枚切1斤)刈 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 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■源氏パイ 源氏パイ 1枚			

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 470kcal 蛋白 22.2g 脂質 16.1g 炭水 65.3g 食繊 6.8g 食塩 1.7g	E 469kcal 蛋白 18.4g 脂質 15.7g 炭水 67.8g 食繊 3.2g 食塩 1.2g	E 566kcal 蛋白 14.7g 脂質 21.2g 炭水 82.1g 食繊 3.6g 食塩 1.4g	E 485kcal 蛋白 17.3g 脂質 12.3g 炭水 80.0g 食繊 5.6g 食塩 2.1g	E 353kcal 蛋白 15.1g 脂質 13.2g 炭水 45.6g 食繊 2.5g 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
■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	■かみかみライス 米 45.0g 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 ■白身魚の西京焼き ホキ 1/2切 白味噌 4.0g みりん 1.0g 上白糖 0.5g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■ひじき煮 揚げ 3.0g ひじき 1.5g グリーンピース 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	■☆お誕生日会☆ ■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 ■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	■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 ■黄桃缶 黄桃缶 30.0g	■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 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 ■じゃが芋のバター焼き じゃが芋 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 ■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	■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 ■ビスコ ビスコ 1枚	

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 507kcal 蛋白 20.9g 脂質 16.1g 炭水 74.4g 食繊 3.0g 食塩 2.1g	E 496kcal 蛋白 16.6g 脂質 16.8g 炭水 72.5g 食繊 1.5g 食塩 1.3g	E 392kcal 蛋白 15.5g 脂質 10.5g 炭水 61.1g 食繊 3.0g 食塩 2.0g	E 528kcal 蛋白 19.2g 脂質 18.5g 炭水 76.0g 食繊 2.9g 食塩 1.5g	E 576kcal 蛋白 17.9g 脂質 19.1g 炭水 88.0g 食繊 4.1g 食塩 2.3g	E 520kcal 蛋白 16.7g 脂質 16.8g 炭水 79.1g 食繊 3.1g 食塩 1.1g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 100.0g ■星たべよ 1枚	■牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1オサッポロポテト 4.0g	■牛乳 100.0g ■ぱりんこ 1枚	■牛乳 100.0g ■たべっこベイビー 5.0g	■牛乳 100.0g ■バナナ 1/3本	■牛乳 100.0g ■味しらべ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■鶏そぼろ丼 米 55.0g 鶏ミンチ 36.0g 玉ねぎ 18.0g 濃口しょうゆ 3.0g 上白糖 1.5g みりん 0.4g 片栗粉 0.3g 風味だし汁 21.6g 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 ■大根の昆布和え 35.0g 大根 5.0g 人参 1.0g 塩昆布 1.0g 濃口しょうゆ 適量 ■えのきの味噌汁 6.0g えのき 12.0g 玉ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 45.0g 米 45.0g ■メンチカツ 1個 メンチカツ 3.0g 植物油 2.0g ケチャップ 2.0g とんかつソース 1/12玉 ■豆菜サラダ 5.0g 大豆 25.0g 小松菜 5.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g ごまだれ 4.0g ■湯葉のすまし汁 0.6g 湯葉 10.0g 玉ねぎ 1.0g みつば 1.5g うす口しょうゆ 適量 塩	■ご飯 45.0g 米 45.0g ■五目豆腐 40.0g 木綿豆腐 15.0g 豚ミンチ 12.0g チンゲン菜 4.0g 人参 0.2g 干し椎茸 4.0g 濃口しょうゆ 2.0g 上白糖 0.2g 酒 0.8g ■白菜のさっぱり和え 39.0g 白菜 5.0g 人参 3.0g コーン 1.6g ボン酢 0.6g 上白糖 ■じゃが芋の味噌汁 10.0g じゃが芋 8.0g 玉ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 45.0g 米 1/2切 ■白身魚の照り焼き 2.0g ホキ 2.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g 酒 15.0g 小松菜 0.3g 濃口しょうゆ 0.1g 上白糖 ■かぼちゃサラダ 35.0g かぼちゃ 5.0g ミックスベジタブル 6.0g エッグケア ■わかめの味噌汁 10.0g 玉ねぎ 0.4g わかめ 1.0g ねぎ 4.0g 味噌	■カレーライス 55.0g 米 20.0g 牛肉 16.0g じゃが芋 30.0g 玉ねぎ 5.0g 人参 16.0g カレールー 0.2g なたね油 50.0g 水 ■コーンサラダ 30.4g キャベツ 5.0g コーン 5.0g 人参 4.0g 和風ドレッシング ■オレンジ 1/6玉	■ピラフ 55.0g 米 25.0g 鶏肉 15.0g 玉ねぎ 15.0g ミックスベジタブル 適量 塩 0.8g コンソメ 0.2g なたね油 ■具だくさんスープ 16.0g じゃが芋 8.0g 玉ねぎ 3.6g 人参 0.8g コンソメ 0.2g うす口しょうゆ 適量 塩 ■黄桃 30.0g 黄桃缶	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 100.0g ■チーズ蒸しパン 4.5g チーズ 11.0g ホットケーキミックス 6.3g 牛乳	■牛乳 100.0g ■杏仁豆腐 16.0g パイン缶 17.0g 黄桃缶 14.0g 杏仁豆腐	■お茶 ぼろじ茶(浸出液) 100.0g ■うどんのおやき 1/8玉 うどん 5.8g 鶏卵 2.2g 小麦粉 1.0g ねぎ 0.2g 粉かつお 2.0g めんつゆ 2.0g ボン酢 2.0g ごま油 0.2g	■牛乳 100.0g ■抹茶ちんすこう 10.5g 小麦粉 3.0g 片栗粉 5.3g 上白糖 1.5g グリーンティ 5.3g なたね油	■牛乳 100.0g ■ジャムクラッカーサンド 4枚 ルヴァンクラッカー 4.0g いちごジャム	■牛乳 100.0g ■源氏パイ 1枚 源氏パイ ■ハッピーターン 1個 ハッピーターン	

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 495kcal 蛋白 21.1g 脂質 15.9g 炭水 68.4g 食繊 1.9g 食塩 1.4g	E 575kcal 蛋白 23.0g 脂質 23.7g 炭水 70.4g 食繊 2.3g 食塩 1.9g	E 380kcal 蛋白 14.6g 脂質 9.0g 炭水 62.6g 食繊 2.4g 食塩 3.0g	E 528kcal 蛋白 18.7g 脂質 19.8g 炭水 72.2g 食繊 3.7g 食塩 0.6g	E 590kcal 蛋白 20.0g 脂質 23.5g 炭水 76.2g 食繊 2.5g 食塩 1.9g	E 456kcal 蛋白 15.5g 脂質 12.3g 炭水 74.2g 食繊 2.0g 食塩 1.3g	
<b>朝食</b>	<b>朝食</b>	<b>朝食</b>	<b>朝食</b>	<b>朝食</b>	<b>朝食</b>	<b>朝食</b>
■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	
<b>昼食</b>	<b>昼食</b>	<b>昼食</b>	<b>昼食</b>	<b>昼食</b>	<b>昼食</b>	<b>昼食</b>
■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 ■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 チキンスープ 0.5g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.5g 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 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 ■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 ■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 ■小松菜の和え物 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 ■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	■☆クリスマス会☆ ■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 ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■大根サラダ 大根 25.0g 人参 5.0g きゅうり 5.0g 青じそドレッシング 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 ほうれん草 12.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 2.0g	■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 ■みかん缶 みかん缶 30.0g	
<b>3時</b>	<b>3時</b>	<b>3時</b>	<b>3時</b>	<b>3時</b>	<b>3時</b>	<b>3時</b>
■牛乳 牛乳 100.0g ■レーズン蒸しパン ホットケーキミックス 16.0g 干しぶどう 3.0g 牛乳 10.0g	■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	■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 ■フライドポテト シューストポテト 50.0g 塩 適量 植物油 2.0g	■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 パイナップル缶 8.0g ホイップ 9.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	