

栄 養 月 報

2022年2月1日 ～ 2022年2月28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												食物繊維 g	食塩 g
					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活性 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg			
穀類	米	820.0	45.6	34.0	156	2.8	0.5	1	3	41	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0	
	パン類	58.5	3.3	7.0	10	0.3	0.3	14	1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	めん類	139.7	7.8	12.0	17	0.6	0.1	3	0	6	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
いも類	その他の穀類	110.8	6.2	6.5	23	0.6	0.5	18	2	9	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	
	芋類	45.6	2.5	12.0	2	0.0	0.0	0	0	11	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	いも類加工品	19.7	1.1	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		66.3	3.7	4.5	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	61.7	3.4	6.0	5	0.5	0.3	1	5	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	大豆、その他の豆類	15.8	0.9	2.5	2	0.2	0.1	0	1	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
種実類		4.8	0.3	0.6	2	0.1	0.1	0	3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
野菜類	緑黄色野菜	568.1	31.6	25.0	9	0.5	0.0	8	20	85	0.2	119	0.02	0.03	9	0.8	0.0	
	その他の野菜類	602.5	33.5	35.0	10	0.4	0.0	2	10	65	0.1	1	0.01	0.01	5	0.7	0.0	
	野菜漬物	1.4	0.1	—	0	0.0	0.0	2	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
果実類	果実類	69.6	3.9	20.0	3	0.0	0.0	0	0	10	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	
	果実加工品	88.0	4.9	3.5	4	0.0	0.0	0	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
きのこ類		54.0	3.0	3.0	1	0.1	0.0	2	0	9	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
藻類	藻類	1.7	0.1	0.5	0	0.0	0.0	6	1	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
魚介類	魚介類（生）	200.0	11.1	10.0	22	2.3	1.4	10	1	44	0.1	3	0.02	0.04	0	0.0	0.0	
	干物、塩蔵、缶詰	14.3	0.8	2.5	2	0.2	0.1	7	1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	練製品	16.3	0.9	0.5	1	0.1	0.0	7	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
肉類	肉類（生）	281.3	15.6	13.0	27	2.8	1.7	8	1	45	0.2	3	0.04	0.03	0	0.0	0.0	
	肉加工品	13.0	0.7	1.5	3	0.1	0.3	5	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
卵類		62.8	3.5	5.5	5	0.4	0.4	6	2	4	0.1	7	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
乳類	牛乳	3226.7	179.3	160.0	109	5.9	6.8	74	197	269	0.0	68	0.07	0.27	2	0.0	0.2	
	乳製品	48.0	2.7	20.0	3	0.1	0.2	1	3	4	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
油脂類	植物性	59.0	3.3	1.5	26	0.0	2.8	13	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	動物性	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
調味料類	食塩	1.2	0.1	0.2	0	0.0	0.0	36	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	醤油	45.5	2.5	2.0	2	0.2	0.0	146	0	9	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	味噌	23.0	1.3	2.0	2	0.2	0.1	63	1	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
	その他の調味料	85.9	4.8	4.5	13	0.2	0.5	154	3	12	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.4	
その他	その他	598.2	33.2	25.0	35	0.5	1.3	35	8	31	0.2	0	0.01	0.01	1	0.1	0.1	
	その他 1	368.8	20.5	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合 計					511	19.1	17.5	622	264	687	1.7	205	0.23	0.42	19	3.1	1.3	
基 準 値					459	19.1	12.8	0	209	0	2.3	184	0.25	0.27	20	0.0	1.5	
充 足 率					111.33	100.00	136.72	—	126.32	—	73.91	111.41	92.00	155.56	95.00	—	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
206 kcal	158 kcal	76 kcal	11.9 g	9.9 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	
206 511	× 100 = 40.3%	17.5 × 9 511	× 100 = 30.8%	100 - 30.8 - ($\frac{19.1 \times 4}{511} \times 100$) = 54.2%		11.9 19.1	× 100 = 62.3%	9.9 17.5	× 100 = 56.6%	2.40 6.51	= 0.37	6.51：5.12：2.40 = 3：2.4：1.1	

栄 養 月 報

2022年2月1日 ～ 2022年2月28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	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	980.0	54.4	42.0	186	3.4	0.5	1	3	48	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	77.0	4.3	12.0	13	0.4	0.3	18	1	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	177.4	9.9	16.0	21	0.7	0.1	3	1	7	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	139.3	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	57.0	3.2	15.0	3	0.1	0.0	0	1	14	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	いも類加工品	23.9	1.3	2.0	2	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		81.8	4.5	5.5	18	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	77.7	4.3	7.5	7	0.6	0.4	1	6	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	19.8	1.1	3.0	3	0.3	0.2	0	1	8	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		5.8	0.3	1.0	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	710.1	39.5	30.0	11	0.6	0.1	11	26	107	0.3	149	0.02	0.03	11	1.1	0.0
	その他の野菜類	753.4	41.9	45.0	12	0.5	0.0	2	12	82	0.1	1	0.02	0.01	6	0.8	0.0
	野菜漬物	1.7	0.1	—	0	0.0	0.0	3	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	59.2	3.3	20.0	1	0.0	0.0	0	1	5	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	110.0	6.1	4.0	5	0.0	0.0	0	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
きのこ類		67.5	3.8	3.5	1	0.1	0.0	3	0	11	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	2.1	0.1	0.5	0	0.0	0.0	8	1	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
魚介類	魚介類（生）	200.0	11.1	10.0	22	2.3	1.4	10	1	44	0.1	3	0.02	0.04	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	17.9	1.0	2.0	3	0.3	0.2	8	1	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	20.3	1.1	0.5	1	0.1	0.0	9	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	358.9	19.9	15.0	35	3.6	2.1	11	1	57	0.2	4	0.05	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	16.3	0.9	1.5	3	0.1	0.3	7	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		78.5	4.4	10.0	6	0.5	0.4	8	2	6	0.1	9	0.00	0.02	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2133.3	118.5	100.0	73	4.0	4.5	49	130	178	0.0	45	0.05	0.18	2	0.0	0.2
	乳製品	60.0	3.3	20.0	4	0.1	0.3	2	4	5	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	73.0	4.1	2.0	31	0.0	3.5	16	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	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	44	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	醤油	55.1	3.1	3.8	2	0.2	0.0	176	0	10	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	味噌	27.0	1.5	3.2	3	0.2	0.1	75	2	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	104.8	5.8	7.0	15	0.2	0.6	193	4	15	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	797.3	44.3	30.0	31	0.5	1.1	33	7	41	0.4	0	0.01	0.01	2	0.2	0.1
	その他 1	461.0	25.6	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					543	19.7	16.9	713	215	681	2.0	217	0.23	0.36	23	3.6	1.6
基 準 値					510	21.0	14.2	551	230	0	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充 足 率					106.47	93.81	119.01	129.40	93.48	—	90.91	114.21	82.14	112.50	115.00	112.50	114.29

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
249 kcal	152 kcal	79 kcal	10.9 g	8.2 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
249	× 100＝ 45.9%	16.9×9	× 100＝ 28.0%	100－28.0－($\frac{19.7 \times 4}{543} \times 100$)＝57.5%		$\frac{10.9}{19.7} \times 100＝ 55.3\%$	$\frac{8.2}{16.9} \times 100＝ 48.5\%$	$\frac{2.79}{5.63} = 0.50$	5.63：5.42：2.79＝ 3：2.9：1.5
543		543							

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 2月 1日～2022年 2月 6日)

2月 1日 (火)	2月 2日 (水)	2月 3日 (木)	2月 4日 (金)	2月 5日 (土)	2月 6日 (日)	
E 535kcal 蛋白 21.2g 脂質 21.2g 炭水 67.1g 食繊 2.0g 食塩 1.3g	E 514kcal 蛋白 18.6g 脂質 15.7g 炭水 77.8g 食繊 3.5g 食塩 2.1g	E 458kcal 蛋白 17.0g 脂質 12.2g 炭水 73.7g 食繊 3.1g 食塩 1.4g	E 493kcal 蛋白 17.3g 脂質 20.7g 炭水 61.6g 食繊 4.7g 食塩 1.4g	E 178kcal 蛋白 7.1g 脂質 10.0g 炭水 17.8g 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 ■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 ■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 ■味しらべ 味しらべ 1枚		
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
■ご飯 米 50.0g ■ぶりの照り焼き ぶり 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 ■白菜の和え物 白菜 39.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■なめこの味噌汁 なめこ 5.0g 大根 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ハヤシライス 米 40.0g 牛肉 20.0g マッシュルーム 4.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 10.0g なたね油 0.2g 水 50.0g コンソメ 0.2g ケチャップ 2.0g 上白糖 2.0g 塩 適量 ビーフシチュールー 6.0g ハヤシフレーク 6.0g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 22.0g 人参 4.0g コーン 4.0g ごまだれ 4.0g ■黄桃缶 黄桃缶 30.0g	■散らし寿司 米 50.0g 揚げ 1.8g 高野豆腐 3.0g 人参 3.0g 干し椎茸 0.5g ごま 0.5g 濃口しょうゆ 2.5g 酢 3.0g 上白糖 3.0g 塩 適量 きゅうり 6.0g 錦糸玉子 10.0g かにかま 6.2g のり 0.5g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 30.0g しめじ 5.0g 人参 5.0g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■麩のすまし汁 手鞠麩 1.0g わかめ 0.4g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■トマトスパゲティー スパゲティ 36.0g 塩 適量 ベーコン 8.0g マッシュルーム 8.0g エリンギ 6.0g 玉ねぎ 24.0g ピーマン 4.0g なたね油 0.2g トマトホール缶 16.0g ケチャップ 8.2g ■豆菜サラダ 大豆 5.0g 小松菜 25.0g 人参 5.0g ごま 1.0g エッグケア 4.0g 塩 適量 ■じゃが芋のスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 じゃが芋 12.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 5.0g パセリ 適量	■お弁当会		
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 ■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 ■鬼まんじゅう さつま芋 17.6g ホットケーキミックス 9.6g 上白糖 1.5g 牛乳 4.9g	■牛乳 牛乳 100.0g ■抹茶ケーキ 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 グリーンティ 2.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 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

(2022年 2月 7日～2022年 2月13日)

2月 7日 (月)	2月 8日 (火)	2月 9日 (水)	2月10日 (木)	2月11日 (金)	2月12日 (土)	2月13日 (日)
E 528kcal 蛋白 22.5g 脂質 18.5g 炭水 72.0g 食繊 2.2g 食塩 1.3g	E 470kcal 蛋白 18.1g 脂質 13.0g 炭水 73.6g 食繊 2.3g 食塩 1.1g	E 533kcal 蛋白 16.8g 脂質 20.2g 炭水 75.8g 食繊 4.5g 食塩 2.4g	E 502kcal 蛋白 17.2g 脂質 11.8g 炭水 83.0g 食繊 3.2g 食塩 2.2g		E 390kcal 蛋白 13.7g 脂質 13.6g 炭水 55.9g 食繊 1.7g 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 ■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 ■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 50.0g ■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 ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 22.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 12.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■肉団子の甘酢あんかけ ミートボール 3個 玉ねぎ 10.0g パプリカ(黄) 5.0g パプリカ(赤) 5.0g 濃口しょうゆ 0.7g 酢 0.7g 上白糖 0.9g チキンスープ 0.1g 水 2.0g 片栗粉 0.8g ■チンゲン菜の中華和え チンゲン菜 35.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 塩 適量 ■大根スープ 大根 12.0g わかめ 0.4g にら 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■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 ■コーンサラダ キャベツ 25.0g コーン 8.0g 人参 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■ロールパン ロールパン 1パック ■マカロニチキン マカロニ 6.5g 玉ねぎ 24.0g 鶏肉 2枚 しめじ 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 0.1g 塩 適量 パセリ 1.0g ■アスパラのサラダ アスパラ 25.0g 人参 5.0g 青じそドレッシング 4.0g ■野菜スープ かぼちゃ 8.0g 大豆 5.0g 玉ねぎ 5.0g コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量		■焼きそば 焼きそば 1/2玉 豚肉 15.0g キャベツ 16.0g 玉ねぎ 16.0g 人参 5.0g なたね油 0.2g 焼きそばソース 8.0g お好みソース 8.0g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 粉かつお 適量 ■中華スープ コーン 5.0g 玉ねぎ 12.0g にら 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■黄桃缶 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 ■マシュマロサンド ルヴァンクッキー 4枚 マシュマロ 2個	■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 ■ポップコーン ポップコーン 5.0g なたね油 2.0g 塩 0.1g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■菜飯おにぎり 米 50.0g 菜めしの素 1.0g		■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚 ■サラダせん サラダせん 1枚	

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 2月14日～2022年 2月20日)

2月14日 (月)	2月15日 (火)	2月16日 (水)	2月17日 (木)	2月18日 (金)	2月19日 (土)	2月20日 (日)
E 554kcal 蛋白 17.1g 脂質 21.3g 炭水 76.6g 食繊 2.7g 食塩 0.8g	E 549kcal 蛋白 20.4g 脂質 18.6g 炭水 78.9g 食繊 4.5g 食塩 1.1g	E 428kcal 蛋白 16.4g 脂質 11.3g 炭水 67.3g 食繊 2.3g 食塩 1.6g	E 495kcal 蛋白 18.7g 脂質 14.3g 炭水 74.0g 食繊 1.9g 食塩 1.1g	E 550kcal 蛋白 21.4g 脂質 23.1g 炭水 67.7g 食繊 2.9g 食塩 1.4g	E 478kcal 蛋白 17.2g 脂質 13.4g 炭水 76.7g 食繊 2.6g 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 ■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 50.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 20.0g 玉ねぎ 20.0g キャベツ 30.0g 人参 5.0g 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 ■インゲンのおかか和え インゲン 24.0g 人参 5.0g 粉かつお 0.8g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■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 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■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 ■青菜のさっぱり和え チンゲン菜 35.0g 人参 5.0g ちりめんじゃこ 3.0g ポン酢 1.0g 上白糖 0.2g ごま油 0.2g ■しめじの味噌汁 しめじ 5.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 50.0g ■豚肉のテンジャオロース風 豚肉 25.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 玉ねぎ 25.0g ピーマン 20.0g たけのこ 10.0g なたね油 0.2g チキンスープ 0.2g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.4g 酒 0.1g ごま油 0.5g 片栗粉 0.8g 水 0.8g ■餃子 ギョーザ 1個 ■ほうれん草のスープ ほうれん草 14.0g コーン 5.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■鯖の竜田揚げ さば 1/2切 しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.0g 酒 0.5g 片栗粉 3.0g 植物油 3.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■キャベツとさつま揚げの和え キャベツ 25.0g さつま揚げ 5.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■えのきのすまし汁 えのき 6.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■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 0.1g ■卵の花 ちくわ 5.0g おから 11.2g 人参 5.0g インゲン 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g うす口しょうゆ 0.7g 上白糖 1.0g 風味だし汁 17.0g なたね油 0.2g ■白菜の味噌汁 白菜 12.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■鶏そぼろ丼 米 55.0g 鶏ミンチ 30.0g 玉ねぎ 15.0g 濃口しょうゆ 2.5g 上白糖 1.2g みりん 0.4g 片栗粉 0.3g なたね油 0.2g 小松菜 15.0g 人参 3.0g 濃口しょうゆ 2.0g 上白糖 1.0g 風味だし汁 18.0g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 12.0g 人参 5.0g 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 ■バレンタインクッキー 小麦粉 16.0g ココア 0.1g マーガリン 12.0g 上白糖 5.5g 牛乳 0.7g	■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	■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	■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 ■醤油せんべい 醤油せんべい 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ふのラスク おつゆ麩 8.0g なたね油 8.0g 上白糖 6.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

献立予定(実施)表

(2022年 2月21日～2022年 2月27日)

2月21日 (月)	2月22日 (火)	2月23日 (水)	2月24日 (木)	2月25日 (金)	2月26日 (土)	2月27日 (日)
E 544kcal 蛋白 22.6g 脂質 20.9g 炭水 71.5g 食繊 2.8g 食塩 1.3g	E 562kcal 蛋白 20.9g 脂質 18.2g 炭水 82.6g 食繊 2.9g 食塩 0.9g		E 366kcal 蛋白 15.1g 脂質 9.4g 炭水 57.0g 食繊 1.6g 食塩 1.6g	E 607kcal 蛋白 20.8g 脂質 25.3g 炭水 75.8g 食繊 2.1g 食塩 1.6g	E 538kcal 蛋白 17.3g 脂質 18.6g 炭水 78.8g 食繊 3.1g 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 ■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 50.0g ■さわらのごま醤油焼き さわら 1/2切 濃口しょうゆ 1.0g みりん 1.0g 上白糖 1.0g ごま 1.0g なたね油 0.2g 小松菜 15.0g 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 3.0g 人参 4.0g 干し椎茸 0.5g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g みりん 0.8g 風味だし汁 17.0g なたね油 0.1g ■えのきの味噌汁 えのき 5.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 3.6g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■他人丼 米 55.0g 牛肉 25.0g 玉ねぎ 30.0g 鶏卵 20.0g 濃口しょうゆ 1.5g うす口しょうゆ 1.5g 上白糖 1.4g みりん 0.8g 風味だし汁 17.0g みつば 1.5g ■金平ごぼう ごぼう 22.4g 人参 5.0g 揚げ 3.0g ごま 1.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g ごま油 0.4g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.6g 玉ねぎ 8.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量		■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 チキンスープ 1.0g 濃口しょうゆ 3.5g 塩 適量 ごま油 0.3g 水 160.0g ■白菜のツナ和え 白菜 39.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■☆お誕生日会☆ ■菜飯 米 50.0g 菜めしの素 1.0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 1.6g みりん 0.8g 小麦粉 2.1g 片栗粉 2.1g 植物油 2.0g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■スパゲティサラダ スパゲティ 7.2g きゅうり 5.0g 人参 3.0g エッグケア 4.0g 塩 適量 ■ベーコンスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ベーコン 5.0g 玉ねぎ 8.0g コーン 2.0g パセリ 1.0g	■ピラフ 米 55.0g 玉ねぎ 15.0g ミックスベジタブル 15.0g 鶏肉 25.0g 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 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ■黄桃缶 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 ■セサミケーキ 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 黒ごま 1.0g	■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 ■しぐれおにぎり 米 30.0g 牛ミンチ 8.0g 濃口しょうゆ 2.4g 上白糖 2.4g みりん 0.8g 酒 0.8g しょうが 0.1g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ココアプリンアラモード ココア 1.0g 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 ■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

(2022年 2月28日～2022年 2月28日)

2月28日 (月)						
E 492kcal 蛋白 22.0g 脂質 16.2g 炭水 66.4g 食繊 2.4g 食塩 1.5g						
朝食						
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚						
昼食						
■ご飯 米 40.0g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 しょうが 0.1g 酒 1.6g 白味噌 3.0g 濃口しょうゆ 1.5g 上白糖 2.4g みりん 1.3g 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■インゲンのごま和え インゲン 22.0g 人参 4.0g ごま 0.3g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■麴のすまし汁 おつゆ麴 1.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量						
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						

献立予定(実施)表

(2022年 2月 1日～2022年 2月 6日)

2月 1日 (火)	2月 2日 (水)	2月 3日 (木)	2月 4日 (金)	2月 5日 (土)	2月 6日 (日)	
E 535kcal 蛋白 20.3g 脂質 19.8g 炭水 70.8g 食繊 2.3g 食塩 1.5g	E 595kcal 蛋白 21.1g 脂質 16.5g 炭水 93.9g 食繊 4.5g 食塩 2.6g	E 485kcal 蛋白 17.7g 脂質 10.3g 炭水 83.4g 食繊 3.6g 食塩 1.6g	E 543kcal 蛋白 18.5g 脂質 22.0g 炭水 70.7g 食繊 6.0g 食塩 1.6g	E 154kcal 蛋白 5.5g 脂質 8.3g 炭水 16.3g 食繊 g 食塩 0.4g		
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
■ご飯 米 60.0g ■ぶりの照り焼き ぶり 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 ■白菜の和え物 白菜 48.7g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■なめこの味噌汁 なめこ 6.2g 大根 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ハヤシライス 米 50.0g 牛肉 25.0g マッシュルーム 5.0g 玉ねぎ 25.0g 人参 12.5g なたね油 0.2g 水 62.5g コンソメ 0.3g ケチャップ 2.5g 上白糖 2.5g 塩 適量 ピーフシチュールー 7.5g ハヤシフレーク 7.5g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 27.5g 人参 5.0g コーン 5.0g ごまだれ 5.0g ■黄桃缶 黄桃缶 37.5g	■散らし寿司 米 60.0g 揚げ 2.2g 高野豆腐 3.7g 人参 3.7g 干し椎茸 0.6g ごま 0.6g 濃口しょうゆ 3.1g 酢 3.7g 上白糖 3.7g 塩 適量 きゅうり 7.5g 錦糸玉子 12.5g かにかま 7.8g のり 0.6g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 37.5g しめじ 6.2g 人参 6.2g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■麩のすまし汁 手鞠麩 1.2g わかめ 0.5g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■トマトスパゲティー スパゲティ 45.0g 塩 適量 ベーコン 10.0g マッシュルーム 10.0g エリンギ 7.5g 玉ねぎ 30.0g ピーマン 5.0g なたね油 0.2g トマトホール缶 20.0g ケチャップ 10.2g ■豆菜サラダ 大豆 6.2g 小松菜 31.2g 人参 6.2g ごま 1.2g エッグケア 5.0g 塩 適量 ■じゃが芋のスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 じゃが芋 15.0g 玉ねぎ 12.5g 人参 6.2g パセリ 適量	■お弁当会		
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 ■きなこサンド 食パン(37g×10枚切1斤)判 4/4枚 マーガリン 2.5g きな粉 2.2g 上白糖 2.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■鬼まんじゅう さつま芋 22.0g ホットケーキミックス 12.0g 上白糖 1.8g 牛乳 6.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■抹茶ケーキ 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 グリーンティ 2.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 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

(2022年 2月 7日～2022年 2月13日)

2月 7日 (月)	2月 8日 (火)	2月 9日 (水)	2月10日 (木)	2月11日 (金)	2月12日 (土)	2月13日 (日)
E 570kcal 蛋白 22.7g 脂質 17.9g 炭水 84.1g 食繊 2.7g 食塩 1.6g	E 506kcal 蛋白 19.7g 脂質 12.7g 炭水 81.3g 食繊 2.8g 食塩 1.4g	E 580kcal 蛋白 17.8g 脂質 20.4g 炭水 85.9g 食繊 5.7g 食塩 2.8g	E 519kcal 蛋白 17.2g 脂質 9.6g 炭水 91.4g 食繊 3.8g 食塩 2.6g		E 435kcal 蛋白 14.5g 脂質 13.7g 炭水 66.9g 食繊 2.3g 食塩 2.2g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 60.0g ■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 ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 27.5g ツナ 6.2g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 15.0g 玉ねぎ 12.5g 人参 6.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 60.0g ■肉団子の甘酢あんかけ ミートボール 4個 玉ねぎ 12.5g パプリカ(黄) 6.2g パプリカ(赤) 6.2g 濃口しょうゆ 0.8g 酢 0.8g 上白糖 1.1g チキンスープ 0.1g 水 2.5g 片栗粉 1.0g ■チンゲン菜の中華和え チンゲン菜 43.7g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 塩 適量 ■大根スープ 大根 15.0g わかめ 0.5g にら 1.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■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 ■コーンサラダ キャベツ 31.2g コーン 10.0g 人参 6.2g 和風ドレッシング 5.0g ■オレンジ オレンジ 2/6玉	■ロールパン ロールパン 1パック ■マカロニチキン マカロニ 8.1g 玉ねぎ 30.0g 鶏肉 3枚 しめじ 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 0.1g 塩 適量 パセリ 1.2g ■アスパラのサラダ アスパラ 31.2g 人参 6.2g 青じそドレッシング 5.0g ■野菜スープ かぼちゃ 10.0g 大豆 6.2g 玉ねぎ 6.2g コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量		■焼きそば 焼きそば 2/3玉 豚肉 18.7g キャベツ 20.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 6.2g なたね油 0.2g 焼きそばソース 10.0g お好みソース 10.0g 濃口しょうゆ 0.1g 塩 適量 粉かつお 適量 ■中華スープ コーン 6.2g 玉ねぎ 15.0g にら 1.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■黄桃缶 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 ■マシュマロサンド ルヴァンｸﾗｯｶｰ 6枚 マシュマロ 3個	■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	■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	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■菜飯おにぎり 米 62.5g 菜めしの素 1.2g		■牛乳 牛乳 150.0g ■ビスコ ビスコ 2枚 ■サラダせん サラダせん 2枚	

献立予定(実施)表

(2022年 2月14日～2022年 2月20日)

2月14日 (月)	2月15日 (火)	2月16日 (水)	2月17日 (木)	2月18日 (金)	2月19日 (土)	2月20日 (日)
E 600kcal 蛋白 18.0g 脂質 21.5g 炭水 86.6g 食纖 3.5g 食塩 1.0g	E 580kcal 蛋白 21.7g 脂質 18.3g 炭水 86.0g 食纖 5.6g 食塩 1.3g	E 465kcal 蛋白 17.3g 脂質 10.3g 炭水 77.7g 食纖 3.1g 食塩 1.9g	E 504kcal 蛋白 17.2g 脂質 11.5g 炭水 82.8g 食纖 2.1g 食塩 1.7g	E 588kcal 蛋白 21.6g 脂質 23.4g 炭水 75.8g 食纖 3.7g 食塩 1.6g	E 512kcal 蛋白 17.8g 脂質 11.9g 炭水 87.9g 食纖 3.1g 食塩 1.8g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 60.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 25.0g 玉ねぎ 25.0g キャベツ 37.5g 人参 6.2g 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 ■インゲンのおかか和え インゲン 30.0g 人参 6.2g 粉かつお 1.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■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 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 60.0g ■牛肉のすき煮 牛肉 25.0g 木綿豆腐 25.0g 糸こんにゃく 12.5g 白菜 37.5g 玉ねぎ 25.0g えのき 5.0g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.2g みりん 0.6g ■青菜のさっぱり和え チンゲン菜 43.7g 人参 6.2g ちりめんじゃこ 3.7g ポン酢 1.2g 上白糖 0.2g ごま油 0.2g ■しめじの味噌汁 しめじ 6.2g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 60.0g ■豚肉のチンジャオロース風 豚肉 31.2g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 玉ねぎ 31.2g ピーマン 25.0g たけのこ 12.5g なたね油 0.2g チキンスープ 0.2g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.5g 酒 0.1g ごま油 0.6g 片栗粉 1.0g 水 1.0g ■餃子 ギョーザ 2個 ■ほうれん草のスープ ほうれん草 17.5g コーン 6.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 60.0g ■鯖の竜田揚げ さば 1/2切 しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.0g 酒 0.5g 片栗粉 3.0g 植物油 3.0g インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■キャベツとさつま揚げの和え キャベツ 31.2g さつま揚げ 6.2g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■えのきのすまし汁 えのき 7.5g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 60.0g ■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 12.5g 塩 0.1g ■卵の花 ちくわ 6.2g おから 14.0g 人参 6.2g インゲン 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 1.2g 風味だし汁 21.2g なたね油 0.2g ■白菜の味噌汁 白菜 15.0g 人参 6.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■鶏そぼろ丼 米 65.0g 鶏ミンチ 37.5g 玉ねぎ 18.7g 濃口しょうゆ 3.1g 上白糖 1.5g みりん 0.5g 片栗粉 0.3g なたね油 0.2g 小松菜 18.7g 人参 3.7g 濃口しょうゆ 2.5g 上白糖 1.2g 風味だし汁 22.5g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 15.0g 人参 6.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g ■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 ■バレンタインクッキー 小麦粉 20.0g ココア 0.1g マーガリン 15.0g 上白糖 6.8g 牛乳 0.8g	■牛乳 牛乳 150.0g ■フライドポテト シューストポテト 62.5g パセリ 1.2g 塩 適量 植物油 2.5g	■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 2.5g ポン酢 2.5g ごま油 0.2g	■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 ■醤油せんべい 醤油せんべい 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■ふのラスク おつゆ麩 10.0g なたね油 10.0g 上白糖 7.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個	

献立予定(実施)表

(2022年 2月21日～2022年 2月27日)

2月21日 (月)	2月22日 (火)	2月23日 (水)	2月24日 (木)	2月25日 (金)	2月26日 (土)	2月27日 (日)
E 570kcal 蛋白 22.8g 脂質 19.9g 炭水 79.3g 食繊 3.4g 食塩 1.5g	E 608kcal 蛋白 22.7g 脂質 19.1g 炭水 90.6g 食繊 3.8g 食塩 1.2g		E 374kcal 蛋白 14.8g 脂質 6.1g 炭水 66.1g 食繊 2.1g 食塩 1.8g	E 663kcal 蛋白 23.5g 脂質 28.9g 炭水 78.6g 食繊 2.6g 食塩 2.1g	E 620kcal 蛋白 18.3g 脂質 20.8g 炭水 92.8g 食繊 3.8g 食塩 1.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 60.0g ■さわらのごま醤油焼き さわら 1/2切 濃口しょうゆ 1.0g みりん 1.0g 上白糖 1.0g ごま 1.0g なたね油 0.2g 小松菜 18.7g 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 3.7g 人参 5.0g 干し椎茸 0.6g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 21.2g なたね油 0.1g ■えのきの味噌汁 えのき 6.2g 玉ねぎ 10.0g 人参 4.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■他人丼 米 65.0g 牛肉 31.2g 玉ねぎ 37.5g 鶏卵 25.0g 濃口しょうゆ 1.8g うす口しょうゆ 1.8g 上白糖 1.7g みりん 1.0g 風味だし汁 21.2g みつば 1.8g ■金平ごぼう ごぼう 28.0g 人参 6.2g 揚げ 3.7g ごま 1.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g ごま油 0.5g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.7g 玉ねぎ 10.0g 人参 6.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量		■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 チキンスープ 1.2g 濃口しょうゆ 4.3g 塩 適量 ごま油 0.3g 水 200.0g ■白菜のツナ和え 白菜 48.7g 人参 6.2g ツナ 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■オレンジ オレンジ 2/6玉	■☆お誕生日会(幼児)☆ ■菜飯 米 50.0g 菜めしの素 1.2g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 2.0g みりん 1.0g 小麦粉 2.6g 片栗粉 2.6g 植物油 2.5g ブロッコリー 12.5g 塩 適量 ■スパゲティサラダ スパゲティ 9.0g きゅうり 6.2g 人参 3.7g エッグケア 5.0g 塩 適量 ■ペーコンスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ペーコン 6.2g 玉ねぎ 10.0g コーン 2.5g パセリ 1.2g	■ピラフ 米 65.0g 玉ねぎ 18.7g ミックスベジタブル 18.7g 鶏肉 31.2g 塩 適量 コンソメ 1.0g なたね油 0.2g ■ポトフ ペーコン 6.2g じゃが芋 20.0g 玉ねぎ 6.2g 人参 4.5g コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ■黄桃缶 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 ■セサミケーキ 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 黒ごま 1.2g	■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(濃出液) 150.0g ■しぐれおにぎり 米 37.5g 牛ミンチ 10.0g 濃口しょうゆ 3.0g 上白糖 3.0g みりん 1.0g 酒 1.0g しょうが 0.1g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ココアプリンアラモード ココア 1.2g プリンミックス 16.1g 水 68.7g ホイップ 10.0g 黄桃缶 12.5g	■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

(2022年 2月28日～2022年 2月28日)

2月28日 (月)						
E 505kcal 蛋白 22.1g 脂質 14.1g 炭水 74.7g 食繊 3.0g 食塩 1.7g						
昼食						
■ご飯 米 50.0g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 しょうが 0.1g 酒 1.6g 白味噌 3.0g 濃口しょうゆ 1.5g 上白糖 2.4g みりん 1.3g 人参 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■インゲンのごま和え インゲン 27.5g 人参 5.0g ごま 0.3g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■麴のすまし汁 おつゆ麴 1.2g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量						
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						