

栄 養 月 報

2022年5月2日 ～ 2022年5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											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	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		
穀類	米	640.0	35.6	34.0	122	2.1	0.4	0	2	32	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	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	105.0	5.8	12.0	14	0.4	0.1	3	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	101.4	5.6	6.5	21	0.6	0.5	15	2	8	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	146.4	8.1	12.0	8	0.1	0.0	1	2	37	0.0	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0
	いも類加工品	12.5	0.7	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		67.7	3.8	4.5	13	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	44.8	2.5	6.0	4	0.3	0.3	2	5	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	11.0	0.6	2.5	2	0.1	0.1	1	0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		2.1	0.1	0.6	1	0.0	0.1	0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	530.0	29.5	25.0	9	0.5	0.0	6	20	83	0.3	113	0.01	0.02	8	0.8	0.0
	その他の野菜類	583.9	32.4	35.0	10	0.4	0.0	1	8	57	0.1	1	0.01	0.00	4	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	94.6	5.3	20.0	4	0.1	0.0	0	1	15	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	43.0	2.4	3.5	2	0.0	0.0	0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
きのこ類		31.0	1.7	3.0	1	0.1	0.0	2	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	5.5	0.3	0.5	1	0.1	0.0	21	2	3	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.1
魚介類	魚介類 (生)	160.0	8.9	10.0	12	1.7	0.5	12	1	33	0.1	3	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	17.9	1.0	2.5	3	0.3	0.1	11	2	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	34.3	1.9	0.5	2	0.2	0.1	15	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類 (生)	325.0	18.1	13.0	33	3.3	2.1	10	1	55	0.1	3	0.07	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		89.3	5.0	5.5	7	0.6	0.5	7	2	7	0.1	10	0.00	0.02	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3327.2	184.8	160.0	113	6.1	7.0	76	203	277	0.0	70	0.07	0.28	2	0.0	0.2
	乳製品	61.0	3.4	20.0	5	0.2	0.3	5	5	5	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	42.2	2.3	1.5	17	0.0	1.8	14	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	8.0	0.4	0.5	3	0.0	0.4	2	0	0	0.0	3	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	38.7	2.2	2.0	1	0.1	0.0	125	0	8	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	27.5	1.5	2.0	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	83.3	4.6	4.5	10	0.1	0.3	145	4	12	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.4
その他	その他	558.8	31.0	25.0	40	0.8	1.4	31	13	32	0.2	0	0.01	0.01	2	0.2	0.1
	その他 1	175.3	9.7	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					472	18.7	16.4	603	278	697	1.6	208	0.23	0.41	19	3.2	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					102.83	97.91	128.13	—	133.01	—	69.57	113.04	92.00	151.85	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			
167 kcal	148 kcal	75 kcal	12.5 g	10.4 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
$\frac{167}{472} \times 100 = 35.4\%$		$\frac{16.4 \times 9}{472} \times 100 = 31.3\%$	$100 - 31.3 - (\frac{18.7 \times 4}{472} \times 100) = 52.9\%$	$\frac{12.5}{18.7} \times 100 = 66.8\%$	$\frac{10.4}{16.4} \times 100 = 63.4\%$	$\frac{2.05}{6.73} = 0.30$	6.73：4.64：2.05＝ 3：2.1：0.9

栄 養 月 報

2022年5月2日 ～ 2022年5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	797.5	44.3	42.0	152	2.7	0.4	1	3	40	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	136.7	7.6	16.0	18	0.6	0.1	4	1	6	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	126.8	7.0	8.5	27	0.8	0.6	19	3	11	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	183.0	10.2	15.0	10	0.2	0.0	1	2	46	0.1	0	0.01	0.00	3	0.5	0.0
	いも類加工品	15.6	0.9	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		83.6	4.7	5.5	16	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	56.0	3.1	7.5	5	0.4	0.3	2	6	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	13.8	0.8	3.0	2	0.1	0.1	1	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		2.4	0.1	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	662.5	36.8	30.0	10	0.6	0.1	8	25	104	0.3	141	0.02	0.03	10	1.0	0.0
	その他の野菜類	729.9	40.6	45.0	12	0.5	0.0	2	10	71	0.1	1	0.02	0.00	5	0.7	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	50.7	2.8	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	53.8	3.0	4.0	3	0.0	0.0	0	0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
きのこ類		38.8	2.2	3.5	1	0.1	0.0	2	0	6	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	6.9	0.4	0.5	1	0.1	0.0	27	3	4	0.1	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
魚介類	魚介類（生）	160.0	8.9	10.0	12	1.7	0.5	12	1	33	0.1	3	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	22.4	1.2	2.0	3	0.4	0.2	14	2	5	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	56.7	3.2	0.5	4	0.4	0.1	25	1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
肉類	肉類（生）	426.3	23.7	15.0	44	4.3	2.7	13	1	72	0.2	5	0.09	0.05	1	0.0	0.0
	肉加工品	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		111.6	6.2	10.0	9	0.8	0.6	9	3	8	0.1	13	0.00	0.02	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2284.0	126.9	100.0	78	4.2	4.8	52	140	190	0.0	48	0.05	0.19	2	0.0	0.2
	乳製品	76.3	4.2	20.0	7	0.2	0.4	7	6	6	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	52.7	2.9	2.0	21	0.0	2.3	17	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	10.0	0.6	1.0	4	0.0	0.5	3	0	0	0.0	3	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	10	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	47.3	2.6	3.8	2	0.2	0.0	154	0	9	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	33.6	1.9	3.2	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	102.3	5.7	7.0	13	0.2	0.4	182	5	15	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	722.0	40.1	30.0	37	0.9	1.4	36	7	44	0.4	0	0.01	0.01	2	0.2	0.1
	その他 1	219.1	12.2	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					511	20.0	16.0	711	225	701	2.2	221	0.27	0.35	24	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					100.20	95.24	112.68	129.04	97.83	—	100.00	116.32	96.43	109.38	120.00	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
209 kcal	144 kcal	80 kcal	12.2 g	9.3 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	
209	×100=	40.9%	16.0×9	×100=	28.2%	100 - 28.2 - ($\frac{20.0 \times 4}{511} \times 100$) =	56.1%	12.2	×100=	61.0%	9.3	×100=	58.1%
511			511					16.0			2.47	=	0.41
												6.00 : 4.97 : 2.47=	
												3 : 2.5 : 1.2	

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 5月 2日～2022年 5月 8日)

5月 2日 (月)	5月 3日 (火)	5月 4日 (水)	5月 5日 (木)	5月 6日 (金)	5月 7日 (土)	5月 8日 (日)
				E 459kcal 蛋白 18.4g 脂質 15.2g 炭水 65.7g 食繊 2.5g 食塩 1.4g	E 179kcal 蛋白 7.0g 脂質 9.7g 炭水 18.5g 食繊 g 食塩 0.4g	
朝食	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 ■星たべよ 星たべよ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
				■豚丼 米 50.0g 豚肉 30.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 5.0g ねぎ 1.5g 濃口しょうゆ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g みりん 1.8g 上白糖 1.4g ■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 ■わかめの味噌汁 わかめ 0.4g おつゆ麩 1.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■お弁当会	
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 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個 ■ラムネ ラムネ 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 5月 9日～2022年 5月15日)

5月 9日 (月)	5月10日 (火)	5月11日 (水)	5月12日 (木)	5月13日 (金)	5月14日 (土)	5月15日 (日)
E 439kcal 蛋白 18.5g 脂質 15.7g 炭水 58.6g 食繊 2.1g 食塩 1.3g	E 354kcal 蛋白 17.0g 脂質 8.0g 炭水 55.9g 食繊 2.0g 食塩 1.3g	E 480kcal 蛋白 21.1g 脂質 15.3g 炭水 67.5g 食繊 2.9g 食塩 1.5g	E 470kcal 蛋白 15.1g 脂質 16.9g 炭水 67.7g 食繊 2.4g 食塩 1.4g	E 504kcal 蛋白 20.3g 脂質 21.0g 炭水 60.3g 食繊 4.5g 食塩 1.4g	E 428kcal 蛋白 15.1g 脂質 14.5g 炭水 62.8g 食繊 2.1g 食塩 1.3g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■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 ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■のりものビスケット のりものビスケット 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 40.0g ■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 カットポテト 10.0g 塩 0.1g パセリ 適量 ■小松菜のおかか和え 小松菜 30.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.3g ■揚げの味噌汁 揚げ 1.8g 玉ねぎ 10.0g わかめ 0.4g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■白身魚のごま醤油焼き ホキ 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 インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■わかめのさっぱりサラダ わかめ 1.0g 白菜 25.0g 人参 4.0g 青じそドレッシング 4.0g ■花麩のすまし汁 花麩 1.0g 玉ねぎ 10.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■豆腐のチャンプルー 鶏卵 17.5g 木綿豆腐 22.0g 豚肉 22.0g もやし 10.0g 玉ねぎ 12.0g にら 5.0g 人参 5.4g 粉かつお 0.3g 濃口しょうゆ 2.0g だしの素 0.2g ごま油 0.2g ■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 ■ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 8.0g 玉ねぎ 8.0g しめじ 5.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■竹輪の磯辺揚げ ちくわ 2/6本 塩 適量 青のり 1.0g 天ぶら粉 3.0g 水 1.0g 植物油 3.0g 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.1g ■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 ■えのきのすまし汁 えのき 5.0g おつゆ麩 1.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 1.5g 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 24.0g 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 22.0g パプリカ(赤) 5.0g コーン 4.0g エッグケア 4.0g ■コンソメスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 じゃが芋 8.0g 玉ねぎ 8.0g 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 絹さや 3.0g 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 わかめ 0.4g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 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 ■杏仁豆腐 バイン缶 10.0g 黄桃缶 10.0g 杏仁豆腐 25.0g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■チヂミ 豚ミンチ 7.0g にら 4.0g 玉ねぎ 3.5g 小麦粉 9.0g 片栗粉 1.8g 水 10.8g 鶏卵 3.5g ボン酢 1.8g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■さつま芋蒸しパン さつま芋 15.0g ホットケーキミックス 13.0g 上白糖 1.5g 牛乳 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ももケーキ 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 黄桃缶 8.0g	■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	■牛乳 牛乳 100.0g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 5月16日～2022年 5月22日)

5月16日 (月)	5月17日 (火)	5月18日 (水)	5月19日 (木)	5月20日 (金)	5月21日 (土)	5月22日 (日)
E 531kcal 蛋白 17.4g 脂質 21.0g 炭水 71.3g 食繊 1.7g 食塩 1.7g	E 573kcal 蛋白 24.6g 脂質 22.5g 炭水 72.5g 食繊 4.7g 食塩 1.3g	E 370kcal 蛋白 13.7g 脂質 7.8g 炭水 63.1g 食繊 1.6g 食塩 1.8g	E 444kcal 蛋白 16.9g 脂質 13.5g 炭水 66.8g 食繊 2.4g 食塩 1.2g	E 548kcal 蛋白 24.7g 脂質 25.0g 炭水 60.6g 食繊 4.0g 食塩 1.5g	E 397kcal 蛋白 12.1g 脂質 13.0g 炭水 60.8g 食繊 1.3g 食塩 1.5g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■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 ■サッポロポテト 1才サッポロポテト 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■のりものビスケット のりものビスケット 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 40.0g ■メンチカツ メンチカツ 1個 植物油 4.5g ケチャップ 2.0g とんかつソース 2.0g インゲン 10.0g 塩 適量 ■豆菜サラダ 大豆 5.0g 小松菜 28.0g ツナ 5.0g 人参 3.0g 和風ドレッシング 3.0g ■コンソメスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 玉ねぎ 14.0g 人参 5.0g パセリ 1.0g	■えんどうご飯 米 40.0g えんどう豆 6.0g 塩 適量 ■さわらの塩焼き さわら 1/2切 塩 適量 酒 0.7g ほうれん草 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 7.0g 人参 5.0g 干し椎茸 1.0g 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 ■さつま芋の味噌汁 さつま芋 14.4g 人参 6.0g ねぎ 1.2g 味噌 4.5g	■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 ねぎ 1.2g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■ご飯 米 40.0g ■豚肉のチンジャオロース風 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 ■餃子 ギョーザ 1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	■☆お誕生会☆ ■ロールパン ロールパン 1バ'ッ ■チキンバーグ 鶏ミンチ 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 ■カラフルサラダ ブロッコリー 25.0g コーン 5.0g 人参 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■かぼちゃのスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.3g 塩 適量 かぼちゃ 10.0g 玉ねぎ 8.0g パセリ 0.1g	■チャーハン 米 40.0g 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 なたね油 0.5g チキンスープ 0.8g 濃口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ごま油 0.2g ■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 ■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 ■ジャムクラッカーサンド 全粒粉ｸﾗｯｶｰ 4枚 いちごジャム 4.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■コンソメポテト カットポテト 49.0g 植物油 2.0g コンソメ 適量 塩 適量	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■じゃこおかおにぎり 米 30.0g かつお節 1.0g ちりめんじゃこ 3.0g 濃口しょうゆ 0.4g	■牛乳 牛乳 100.0g ■カルピス寒天 寒天 0.5g 水 37.0g カルピス 8.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■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 黄桃缶 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚 ■味しらべ 味しらべ 1枚	

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 5月23日～2022年 5月29日)

5月23日 (月)	5月24日 (火)	5月25日 (水)	5月26日 (木)	5月27日 (金)	5月28日 (土)	5月29日 (日)
E 458kcal 蛋白 20.8g 脂質 15.6g 炭水 60.5g 食繊 1.8g 食塩 1.5g	E 397kcal 蛋白 14.3g 脂質 8.4g 炭水 68.3g 食繊 4.1g 食塩 1.8g	E 510kcal 蛋白 20.9g 脂質 18.0g 炭水 69.4g 食繊 3.7g 食塩 1.2g	E 484kcal 蛋白 18.9g 脂質 17.9g 炭水 64.1g 食繊 1.7g 食塩 1.0g	E 555kcal 蛋白 18.5g 脂質 22.9g 炭水 72.4g 食繊 4.3g 食塩 2.3g	E 383kcal 蛋白 13.6g 脂質 13.3g 炭水 54.9g 食繊 1.5g 食塩 1.8g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■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 ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■のりものビスケット のりものビスケット 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	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 ■なめこのすまし汁 なめこ 5.0g 玉ねぎ 8.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■肉じゃが 牛肉 15.0g じゃが芋 25.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 5.0g 糸こんにゃく 5.0g グリーンピース 1.0g なたね油 0.2g 濃口しょうゆ 5.5g 上白糖 3.5g みりん 2.0g ■青菜とさつま揚げの和え物 チンゲン菜 32.0g さつま揚げ 6.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.0g わかめ 0.4g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■スパニッシュオムレツ 豚ミンチ 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 ■大根のサラダ 大根 25.0g ツナ 4.0g 人参 4.0g コーン 3.0g ごまだれ 4.0g ■オニオンスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.3g 塩 適量 玉ねぎ 14.0g 人参 5.0g パセリ 適量	■ご飯 米 40.0g ■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 キャベツ 10.0g 塩 適量 ■小松菜とじゃこの和え物 小松菜 28.0g 人参 5.0g ちりめんじゃこ 3.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■しめじのすまし汁 しめじ 5.0g 玉ねぎ 8.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ポークカレー 米 40.0g 豚肉 20.0g じゃが芋 16.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 5.0g カレールー 15.0g なたね油 0.2g 水 50.0g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 22.0g コーン 5.0g 人参 5.0g 青じそドレッシング 4.0g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■焼きうどん うどん 1/3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 塩 適量 かつお節 適量 ■中華スープ コーン 5.0g 大根 10.0g ねぎ 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 ■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 ■フルーツヨーグルト ヨーグルト 40.0g バナナ 5.0g みかん缶 5.0g 上白糖 5.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ジャムサンド 食パン(37g×10枚切1斤)刈 1/2枚 いちごジャム 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■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 2.0g	■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 ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 5月30日～2022年 5月31日)

5月30日（月）	5月31日（火）					
E 450kcal 蛋白 17.6g 脂質 14.1g 炭水 66.5g 食繊 2.6g 食塩 0.7g	E 448kcal 蛋白 18.5g 脂質 13.3g 炭水 67.9g 食繊 2.7g 食塩 1.6g					
朝食	朝食					
■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 ■サッポロポテト 1オサッポロポテト 3.0g					
昼食	昼食					
■ご飯 米 40.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 22.0g 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 かつお節 0.8g 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 10.0g わかめ 0.4g 玉ねぎ 10.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■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 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■白菜のごま和え 白菜 39.0g 人参 3.6g うす口しょうゆ 1.3g 上白糖 0.5g ごま 0.5g ■ちくわの味噌汁 ちくわ 5.0g 玉ねぎ 14.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g					
3時	3時					
■牛乳 牛乳 100.0g ■マフィン 無塩バター 3.0g 上白糖 6.0g 鶏卵 5.2g 小麦粉 13.5g ベーキングパウダー 0.5g 水 4.5g	■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					

献立予定(実施)表

(2022年 5月 2日～2022年 5月 8日)

5月 2日 (月)	5月 3日 (火)	5月 4日 (水)	5月 5日 (木)	5月 6日 (金)	5月 7日 (土)	5月 8日 (日)
				E 470kcal 蛋白 19.1g 脂質 14.2g 炭水 69.3g 食繊 3.0g 食塩 1.7g	E 167kcal 蛋白 5.3g 脂質 7.8g 炭水 20.6g 食繊 g 食塩 0.3g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
				■豚丼 米 60.0g 豚肉 37.5g 玉ねぎ 37.5g 人参 6.2g ねぎ 1.8g 濃口しょうゆ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g みりん 2.2g 上白糖 1.7g ■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 ■わかめの味噌汁 わかめ 0.5g おつゆ麩 1.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■お弁当会	
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 ■ハッピーターン ハッピーターン 2個 ■ラムネ ラムネ 2個	

献立予定(実施)表

(2022年 5月 9日～2022年 5月15日)

5月 9日 (月)	5月10日 (火)	5月11日 (水)	5月12日 (木)	5月13日 (金)	5月14日 (土)	5月15日 (日)
E 499kcal 蛋白 21.4g 脂質 17.0g 炭水 67.2g 食繊 2.7g 食塩 1.6g	E 322kcal 蛋白 14.9g 脂質 4.0g 炭水 57.9g 食繊 2.4g 食塩 1.6g	E 510kcal 蛋白 23.3g 脂質 14.1g 炭水 76.1g 食繊 3.7g 食塩 1.8g	E 517kcal 蛋白 17.4g 脂質 17.6g 炭水 76.5g 食繊 2.7g 食塩 1.9g	E 538kcal 蛋白 21.8g 脂質 21.6g 炭水 65.4g 食繊 5.7g 食塩 1.6g	E 500kcal 蛋白 16.2g 脂質 15.5g 炭水 77.0g 食繊 2.4g 食塩 1.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 2.5g 上白糖 0.6g みりん 1.2g カットポテト 12.5g 塩 0.1g パセリ 適量 ■小松菜のおかか和え 小松菜 37.5g 人参 6.2g かつお節 1.0g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g ■揚げの味噌汁 揚げ 2.2g 玉ねぎ 12.5g わかめ 0.5g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■白身魚のごま醤油焼き ホキ 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 インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■わかめのさっぱりサラダ わかめ 1.2g 白菜 31.2g 人参 5.0g 青じそドレッシング 5.0g ■花麩のすまし汁 花麩 1.2g 玉ねぎ 12.5g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■豆腐のチャンプルー 鶏卵 21.8g 木綿豆腐 27.5g 豚肉 27.5g もやし 12.5g 玉ねぎ 15.0g にら 6.2g 人参 6.7g 粉かつお 0.3g 濃口しょうゆ 2.5g だしの素 0.2g ごま油 0.2g ■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 ■ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 10.0g 玉ねぎ 10.0g しめじ 6.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■竹輪の磯辺揚げ ちくわ 4/6本 塩 適量 青のり 1.2g 天ぷら粉 3.7g 水 1.2g 植物油 3.7g 人参 12.5g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.1g ■大根の昆布和え 大根 43.7g 人参 6.2g 塩昆布 1.2g 濃口しょうゆ 適量 ■えのきのすまし汁 えのき 6.2g おつゆ麩 1.2g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.8g 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 30.0g 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 27.5g パプリカ(赤) 6.2g コーン 5.0g エッグケア 5.0g ■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 じゃが芋 10.0g 玉ねぎ 10.0g パセリ 1.2g	■中華丼 米 50.0g 豚肉 25.0g 玉ねぎ 25.0g 人参 7.5g 白菜 37.5g 椎茸 7.5g 絹さや 3.7g なたね油 0.2g チキンスープ 1.2g みりん 2.5g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 片栗粉 0.8g ■わかめスープ わかめ 0.5g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g チキンスープ 1.0g 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 ■杏仁豆腐 バイン缶 12.5g 黄桃缶 12.5g 杏仁豆腐 31.2g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■チヂミ 豚ミンチ 8.7g にら 5.0g 玉ねぎ 4.3g 小麦粉 11.2g 片栗粉 2.2g 水 13.5g 鶏卵 4.3g ポン酢 2.2g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■さつま芋蒸しパン さつま芋 18.7g ホットケーキミックス 16.2g 上白糖 1.8g 牛乳 12.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ももケーキ 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 黄桃缶 10.0g	■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 ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚	

献立予定(実施)表

(2022年 5月16日～2022年 5月22日)

5月16日 (月)	5月17日 (火)	5月18日 (水)	5月19日 (木)	5月20日 (金)	5月21日 (土)	5月22日 (日)
E 634kcal 蛋白 19.8g 脂質 23.9g 炭水 88.1g 食繊 2.1g 食塩 2.1g	E 625kcal 蛋白 25.7g 脂質 23.3g 炭水 82.3g 食繊 6.0g 食塩 1.5g	E 367kcal 蛋白 13.2g 脂質 3.9g 炭水 71.6g 食繊 2.0g 食塩 2.1g	E 514kcal 蛋白 19.1g 脂質 15.2g 炭水 78.9g 食繊 3.0g 食塩 1.6g	E 556kcal 蛋白 26.3g 脂質 25.5g 炭水 60.7g 食繊 5.0g 食塩 2.0g	E 446kcal 蛋白 12.4g 脂質 12.8g 炭水 73.1g 食繊 1.8g 食塩 1.9g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■メンチカツ メンチカツ 1+1/2個 植物油 5.6g ケチャップ 2.5g とんかつソース 2.5g インゲン 12.5g 塩 適量 ■豆菜サラダ 大豆 6.2g 小松菜 35.0g ツナ 6.2g 人参 3.7g 和風ドレッシング 3.7g ■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 17.5g 人参 6.2g パセリ 1.2g	■えんどうご飯 米 50.0g えんどう豆 7.5g 塩 適量 ■さわらの塩焼き さわら 1/2切 塩 適量 酒 0.7g ほうれん草 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 8.7g 人参 6.2g 干し椎茸 1.2g 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 ■さつま芋の味噌汁 さつま芋 18.0g 人参 7.5g ねぎ 1.5g 味噌 5.6g	■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 ねぎ 1.5g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■オレンジ オレンジ 2/8玉	■ご飯 米 50.0g ■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 ■餃子 ギョーザ 2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	■☆お誕生会☆ ■ロールパン ロールパン 1パック ■チキンバーグ 鶏ミンチ 62.5g 玉ねぎ 22.5g 木綿豆腐 5.0g パン粉 5.2g 鶏卵 9.5g 牛乳 6.5g 塩 適量 なたね油 0.3g ケチャップ 5.0g 人参 12.5g コンソメ 適量 上白糖 適量 ■カラフルサラダ ブロッコリー 31.2g コーン 6.2g 人参 6.2g 和風ドレッシング 5.0g ■かぼちゃのスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.3g 塩 適量 かぼちゃ 12.5g 玉ねぎ 10.0g パセリ 0.1g	■チャーハン 米 50.0g 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 なたね油 0.6g チキンスープ 1.0g 濃口しょうゆ 0.7g 塩 適量 ごま油 0.2g ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 15.0g 玉ねぎ 10.0g チキンスープ 1.7g 塩 適量 ■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 ■ジャムクラッカーサンド 全粒粉クラッカー 6枚 いちごジャム 5.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■コンソメポテト カットポテト 61.2g 植物油 2.5g コンソメ 適量 塩 適量	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 150.0g ■じゃこおかかおにぎり 米 37.5g かつお節 1.2g ちりめんじゃこ 3.7g 濃口しょうゆ 0.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■カルピス寒天 寒天 0.6g 水 46.2g カルピス 10.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	■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 黄桃缶 12.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ビスコ ビスコ 2枚 ■味しらべ 味しらべ 2枚	

献立予定(実施)表

(2022年 5月23日～2022年 5月29日)

5月23日 (月)	5月24日 (火)	5月25日 (水)	5月26日 (木)	5月27日 (金)	5月28日 (土)	5月29日 (日)
E 477kcal 蛋白 20.8g 脂質 14.3g 炭水 68.4g 食纖 2.2g 食塩 1.8g	E 393kcal 蛋白 13.3g 脂質 5.8g 炭水 75.0g 食纖 5.3g 食塩 2.1g	E 586kcal 蛋白 24.1g 脂質 18.1g 炭水 85.3g 食纖 5.0g 食塩 1.6g	E 538kcal 蛋白 21.9g 脂質 19.8g 炭水 69.8g 食纖 2.0g 食塩 1.3g	E 605kcal 蛋白 19.7g 脂質 23.9g 炭水 81.2g 食纖 5.8g 食塩 2.8g	E 461kcal 蛋白 14.5g 脂質 13.7g 炭水 73.1g 食纖 2.1g 食塩 2.1g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	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 ■なめこのすまし汁 なめこ 6.2g 玉ねぎ 10.0g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■肉じゃが 牛肉 18.7g じゃが芋 31.2g 玉ねぎ 25.0g 人参 6.2g 糸こんにゃく 6.2g グリーンピース 1.2g なたね油 0.2g 濃口しょうゆ 6.8g 上白糖 4.3g みりん 2.5g ■青菜とさつま揚げの和え物 チンゲン菜 40.0g さつま揚げ 7.5g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.2g わかめ 0.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■スパニッシュオムレツ 豚ミンチ 18.7g じゃが芋 22.5g 玉ねぎ 18.7g グリーンピース 2.5g なたね油 0.6g 塩 適量 鶏卵 50.0g ケチャップ 3.7g ■大根のサラダ ツナ 31.2g 人参 5.0g コーン 3.7g ごまだれ 5.0g ■オニオンスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.3g 塩 適量 玉ねぎ 17.5g 人参 6.2g パセリ 適量	■ご飯 米 50.0g ■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 キャベツ 12.5g 塩 適量 ■小松菜とじゃこの和え物 小松菜 35.0g 人参 6.2g ちりめんじゃこ 3.7g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■しめじのすまし汁 しめじ 6.2g 玉ねぎ 10.0g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ポークカレー 米 50.0g 豚肉 25.0g じゃが芋 20.0g 玉ねぎ 37.5g 人参 6.2g カレールー 18.7g なたね油 0.2g 水 62.5g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 27.5g コーン 6.2g 人参 6.2g 青じそドレッシング 5.0g ■オレンジ オレンジ 2/8玉	■焼きうどん うどん 1/2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 塩 適量 かつお節 適量 ■中華スープ コーン 6.2g 大根 12.5g ねぎ 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 ■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	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■フルーツヨーグルト ヨーグルト 50.0g バナナ 6.2g みかん缶 6.2g 上白糖 6.2g ■星たべよ 星たべよ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■ジャムサンド 食パン(37g×10枚切1斤)判 4/4枚 いちごジャム 12.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■クッキー 小麦粉 13.1g 片栗粉 2.1g ベーキングパウダー 0.2g マーガリン 5.7g 上白糖 3.3g 牛乳 2.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ふのラスク おつゆ麩 10.0g マーガリン 10.0g 上白糖 7.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個	

献立予定(実施)表

(2022年 5月30日～2022年 5月31日)

5月30日 (月)	5月31日 (火)					
E 491kcal 蛋白 19.0g 脂質 13.8g 炭水 77.1g 食繊 3.5g 食塩 0.9g	E 474kcal 蛋白 18.2g 脂質 12.6g 炭水 76.0g 食繊 3.4g 食塩 1.9g					
昼食	昼食					
■ご飯 米 50.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 27.5g 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 かつお節 1.0g 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 12.5g わかめ 0.5g 玉ねぎ 12.5g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■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 人参 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■白菜のごま和え 白菜 48.7g 人参 4.5g うす口しょうゆ 1.6g 上白糖 0.6g ごま 0.6g ■ちくわの味噌汁 ちくわ 6.2g 玉ねぎ 17.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g					
3時	3時					
■牛乳 牛乳 150.0g ■マフィン 無塩バター 3.7g 上白糖 7.5g 鶏卵 6.5g 小麦粉 16.8g ベーキングパウダー 0.6g 水 5.6g	■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					