

栄 養 月 報

2022年9月1日 ～ 2022年9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												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	782.0	39.1	34.0	134	2.4	0.4	0	2	35	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0	
	パン類	40.0	2.0	7.0	7	0.2	0.2	8	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	めん類	138.0	6.9	12.0	15	0.5	0.1	3	0	5	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
	その他の穀類	123.0	6.2	6.5	23	0.6	0.4	22	3	10	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1	
いも類	芋類	70.0	3.5	12.0	4	0.1	0.0	0	1	16	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	いも類加工品	7.3	0.4	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		65.6	3.3	4.5	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	46.1	2.3	6.0	3	0.2	0.3	0	3	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	大豆、その他の豆類	10.0	0.5	2.5	1	0.1	0.1	0	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
種実類		0.8	0.0	0.6	0	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
野菜類	緑黄色野菜	598.3	29.9	25.0	10	0.5	0.0	15	19	85	0.2	129	0.01	0.02	7	0.8	0.0	
	その他の野菜類	697.1	34.9	35.0	11	0.4	0.0	1	9	67	0.1	1	0.01	0.01	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	128.7	6.4	20.0	5	0.1	0.0	0	0	18	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	果実加工品	233.0	11.7	3.5	8	0.1	0.0	0	1	13	0.0	1	0.01	0.00	2	0.1	0.0	
きのこ類		36.5	1.8	3.0	0	0.1	0.0	3	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
藻類	藻類	4.3	0.2	0.5	1	0.0	0.0	6	2	7	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
魚介類	魚介類（生）	220.0	11.0	10.0	20	2.0	1.2	12	2	37	0.1	3	0.01	0.02	0	0.0	0.0	
	干物、塩蔵、缶詰	11.0	0.6	2.5	2	0.1	0.1	2	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	練製品	13.0	0.7	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）	310.0	15.5	13.0	35	2.6	2.6	9	1	43	0.1	5	0.03	0.03	0	0.0	0.0	
	肉加工品	33.0	1.7	1.5	3	0.2	0.1	11	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
卵類		25.3	1.3	5.5	2	0.2	0.1	2	1	2	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
乳類	牛乳	3676.2	183.8	160.0	112	6.1	7.0	75	202	276	0.0	70	0.07	0.28	2	0.0	0.2	
	乳製品	21.0	1.1	20.0	4	0.1	0.2	4	2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
油脂類	植物性	63.4	3.2	1.5	21	0.0	2.3	24	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	動物性	4.5	0.2	0.5	2	0.0	0.2	0	0	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
調味料類	食塩	0.8	0.0	0.2	0	0.0	0.0	17	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	醤油	36.3	1.8	2.0	1	0.1	0.0	107	0	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	味噌	39.5	2.0	2.0	4	0.3	0.1	97	2	8	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3	
	その他の調味料	130.1	6.5	4.5	20	0.3	0.9	274	4	14	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.7	
その他	その他	635.8	31.8	25.0	31	0.4	0.8	24	11	13	0.2	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
	その他 1	492.0	24.6	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合 計					493	17.8	17.1	721	267	670	1.3	217	0.19	0.38	18	2.8	1.7	
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					107.41	93.19	133.59	—	127.75	—	56.52	117.93	76.00	140.74	90.00	—	113.33	

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
178 kcal	154 kcal	71 kcal	11.6 g	10.7 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
$\frac{178}{493} \times 100 = 36.1\%$	$\frac{17.1 \times 9}{493} \times 100 = 31.2\%$	$100 - 31.2 - (\frac{17.8 \times 4}{493} \times 100) = 54.4\%$	$\frac{11.6}{17.8} \times 100 = 65.2\%$	$\frac{10.7}{17.1} \times 100 = 62.6\%$	$\frac{2.04}{6.70} = 0.30$	6.70 : 4.92 : 2.04 = 3 : 2.2 : 0.9

栄 養 月 報

2022年9月1日 ～ 2022年9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	972.5	48.6	42.0	166	3.0	0.5	1	3	44	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0		
パン類	40.0	2.0	12.0	7	0.2	0.2	8	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
めん類	175.2	8.8	16.0	19	0.6	0.1	3	1	6	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0		
その他の穀類	157.0	7.9	8.5	29	0.7	0.5	28	4	12	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1		
いも類 芋類	87.5	4.4	15.0	5	0.1	0.0	0	1	20	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0		
いも類加工品	9.1	0.5	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	82.0	4.1	5.5	14	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	7.5	4	0.3	0.3	0	4	4	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
大豆、その他の豆類	12.5	0.6	3.0	2	0.2	0.1	0	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
種実類	1.0	0.1	1.0	0	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
野菜類 緑黄色野菜	747.8	37.4	30.0	12	0.6	0.1	19	24	106	0.3	161	0.02	0.03	9	1.1	0.0		
その他の野菜類	871.3	43.6	45.0	13	0.6	0.0	2	12	84	0.1	1	0.02	0.01	7	0.9	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	74.6	3.7	20.0	2	0.0	0.0	0	0	6	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0		
果実加工品	291.3	14.6	4.0	11	0.1	0.0	0	1	17	0.0	1	0.01	0.00	2	0.1	0.0		
きのこ類	45.6	2.3	3.5	1	0.1	0.0	4	0	5	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0		
藻類 藻類	5.4	0.3	0.5	1	0.0	0.0	7	2	9	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0		
魚介類 魚介類(生)	230.0	11.5	10.0	20	2.1	1.2	13	2	38	0.1	3	0.01	0.03	0	0.0	0.0		
干物、塩蔵、缶詰	13.8	0.7	2.0	2	0.1	0.1	2	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
練製品	16.3	0.8	0.5	1	0.1	0.0	6	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
肉類 肉類(生)	417.5	20.9	15.0	46	3.5	3.4	11	1	57	0.1	6	0.04	0.04	0	0.0	0.0		
肉加工品	41.3	2.1	1.5	3	0.3	0.2	13	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
卵類	31.6	1.6	10.0	2	0.2	0.2	2	1	2	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0		
乳類 牛乳	2495.3	124.8	100.0	77	4.2	4.7	52	137	187	0.0	47	0.05	0.19	2	0.0	0.2		
乳製品	26.3	1.3	20.0	4	0.1	0.3	5	2	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
油脂類 植物性	79.4	4.0	2.0	27	0.0	2.9	30	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		
動物性	5.6	0.3	1.0	2	0.0	0.2	0	0	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
調味料類 食塩	1.1	0.1	0.5	0	0.0	0.0	22	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		
醤油	45.5	2.3	3.8	1	0.1	0.0	134	0	8	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4		
味噌	49.4	2.5	3.2	4	0.3	0.1	122	3	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3		
その他の調味料	162.7	8.1	7.0	25	0.4	1.1	342	5	17	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.9		
その他 その他	823.4	41.2	30.0	23	0.4	0.6	27	5	18	0.3	0	0.01	0.01	0	0.1	0.1		
その他 1	616.6	30.8	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
合 計				525	18.3	16.8	853	211	660	1.7	228	0.22	0.34	22	3.4	2.2		
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				102.94	87.14	118.31	154.81	91.74	—	77.27	120.00	78.57	106.25	110.00	106.25	157.14		

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
221 kcal	151 kcal	73 kcal	10.7 g	9.4 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
$\frac{221}{525} \times 100 = 42.1\%$	$\frac{16.8 \times 9}{525} \times 100 = 28.8\%$	$100 - 28.8 - (\frac{18.3 \times 4}{525} \times 100) = 57.3\%$	$\frac{10.7}{18.3} \times 100 = 58.5\%$	$\frac{9.4}{16.8} \times 100 = 56.0\%$	$\frac{2.37}{5.90} = 0.40$	5.90 : 5.23 : 2.37 = 3 : 2.7 : 1.2

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 9月 1日～2022年 9月 4日)

9月 1日 (木)	9月 2日 (金)	9月 3日 (土)	9月 4日 (日)			
E 471kcal 蛋白 18.6g 脂質 16.1g 炭水 66.9g 食繊 2.6g 食塩 1.3g	E 515kcal 蛋白 21.5g 脂質 20.5g 炭水 62.2g 食繊 3.3g 食塩 1.4g	E 193kcal 蛋白 7.1g 脂質 9.9g 炭水 21.5g 食繊 g 食塩 0.4g				
朝食	朝食	朝食	朝食			
■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 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個				
昼食	昼食	昼食	昼食			
■ご飯 米 40.0g ■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 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 18.0g コーン 5.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■なめこの味噌汁 なめこ 5.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■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 ■キャベツとツナのサラダ キャベツ 25.0g ツナ 5.0g 人参 3.6g エッグケア 3.0g ■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	■お弁当会				
3時	3時	3時	3時			
■牛乳 牛乳 100.0g ■ちんすこう 小麦粉 10.0g 上白糖 5.3g 片栗粉 3.0g なたね油 5.3g	■牛乳 牛乳 100.0g ■メープルふのラスク おつゆ麴 8.0g メープルシロップ 2.0g 上白糖 4.0g なたね油 4.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個				

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 9月 5日～2022年 9月11日)

9月 5日 (月)	9月 6日 (火)	9月 7日 (水)	9月 8日 (木)	9月 9日 (金)	9月10日 (土)	9月11日 (日)
E 379kcal 蛋白 11.3g 脂質 7.8g 炭水 69.1g 食繊 2.3g 食塩 1.4g	E 447kcal 蛋白 19.2g 脂質 18.7g 炭水 52.9g 食繊 2.2g 食塩 1.2g	E 514kcal 蛋白 13.9g 脂質 17.6g 炭水 77.4g 食繊 2.6g 食塩 1.4g	E 428kcal 蛋白 17.4g 脂質 15.1g 炭水 57.7g 食繊 2.0g 食塩 0.9g	E 558kcal 蛋白 14.3g 脂質 15.9g 炭水 94.8g 食繊 4.4g 食塩 2.6g	E 350kcal 蛋白 14.0g 脂質 11.5g 炭水 51.0g 食繊 1.3g 食塩 1.6g	
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オサッポロポテト 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 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■チャーハン 米 50.0g ウインナー 18.0g 人参 6.8g 玉ねぎ 6.8g ねぎ 1.5g コーン 5.0g チキンスープ 0.6g 濃口しょうゆ 0.8g 塩 適量 ごま油 0.2g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 16.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g ■パイン缶 パイン缶 30.0g	■ご飯 米 40.0g ■鮭の味噌マヨネーズ焼き 鮭 1/2切 塩 適量 味噌 2.0g エッグケア 2.0g ■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 ■わかめのすまし汁 わかめ 0.4g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 1.5g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■豚肉コロッケ 国産豚肉 コロッケ40g 1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 ■白菜のごま和え 白菜 39.0g 人参 5.0g ごま 0.8g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 14.0g 人参 3.8g ねぎ 1.0g 味噌 3.0g	■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 インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■小松菜のサラダ 小松菜 30.0g 人参 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.0g 人参 5.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■お月見カレー 米 40.0g かぼちゃ 15.0g ウインナー 15.0g 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 青じそドレッシング 5.0g ■フルーツ缶 パイン缶 15.0g 白桃缶 15.0g	■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 お好み焼ソース (500g) 8.0g 塩 適量 かつお節 適量 青のり 適量 ■もやしスープ もやし 12.0g 人参 5.0g にら 1.0g チキンスープ 1.0g 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
■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 ■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 ■野菜ジュース蒸しパン ホットケーキミックス 16.0g 上白糖 3.5g 野菜ジュース (1L) ※紙パ 10.0g	■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 ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■〇お月見ばてと〇 さつま芋 50.0g 上白糖 3.0g メープルシロップ 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	

献立予定(実施)表

(2022年 9月12日～2022年 9月18日)

9月12日 (月)	9月13日 (火)	9月14日 (水)	9月15日 (木)	9月16日 (金)	9月17日 (土)	9月18日 (日)
E 503kcal 蛋白 19.3g 脂質 20.9g 炭水 55.9g 食繊 1.3g 食塩 1.1g	E 503kcal 蛋白 23.2g 脂質 20.4g 炭水 60.4g 食繊 2.5g 食塩 1.8g	E 367kcal 蛋白 13.8g 脂質 8.0g 炭水 61.8g 食繊 1.8g 食塩 2.3g	E 447kcal 蛋白 18.0g 脂質 14.1g 炭水 65.0g 食繊 2.2g 食塩 1.3g	E 619kcal 蛋白 21.3g 脂質 23.2g 炭水 84.1g 食繊 3.6g 食塩 2.4g	E 437kcal 蛋白 14.7g 脂質 13.3g 炭水 67.8g 食繊 2.1g 食塩 1.2g	
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 ■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 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 40.0g ■サンマの塩焼き さんま 1/2切 塩 適量 大根 10.0g 濃口しょうゆ 0.5g ■チンゲン菜の和え物 チンゲン菜 32.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■揚げの味噌汁 揚げ 1.8g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g	■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 30.0g 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 ■白菜とさつま揚げの和え物 白菜 35.0g さつま揚げ 8.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■もやしの味噌汁 もやし 12.5g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g	■しょうゆラーメン 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 白ねぎ 1.0g 創味しょうゆラーメンスープの 8.0g 水 130.0g チキンスープ 1.0g ごま油 0.3g ■キャベツサラダ キャベツ 25.0g わかめ 0.4g ごまだれ 4.0g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■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 インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■茄子の煮浸し なす 28.0g 人参 7.0g 濃口しょうゆ 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	■ミンチカレー 米 50.0g 合挽きミンチ 25.0g なす 15.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 10.0g かぼちゃ 10.0g カレールー 16.0g バナナ 2.0g なたね油 0.6g 水 50.0g ■豆菜サラダ 大豆 6.0g ツナ 5.5g 小松菜 30.0g 人参 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■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 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 ■春雨スープ 春雨 5.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 5.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■バナナ バナナ 1/3本	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■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 塩 適量 コンソメ 適量	■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 ■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 ■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 ■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 ■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚 ■ビスコ ビスコ 1枚	

献立予定(実施)表

(2022年 9月19日～2022年 9月25日)

9月19日 (月)	9月20日 (火)	9月21日 (水)	9月22日 (木)	9月23日 (金)	9月24日 (土)	9月25日 (日)
E kcal 蛋白 g 脂質 g 炭水 g 食繊 g 食塩 g	E 483kcal 蛋白 20.3g 脂質 15.8g 炭水 66.5g 食繊 1.9g 食塩 1.8g	E 683kcal 蛋白 13.8g 脂質 34.3g 炭水 81.9g 食繊 3.6g 食塩 2.4g	E 533kcal 蛋白 19.4g 脂質 21.4g 炭水 68.1g 食繊 2.7g 食塩 1.3g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 炭水 g 食繊 g 食塩 g	E 336kcal 蛋白 15.0g 脂質 11.1g 炭水 46.8g 食繊 1.3g 食塩 0.8g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
	■牛乳 牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1オサッポロポテト 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■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 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■敬老の日	■ご飯 米 40.0g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 酒 1.6g 上白糖 2.4g みりん 1.3g 白味噌 4.0g しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 2.0g 風味だし汁 4.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■キャベツのゆかり和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g しその香 0.6g うす口しょうゆ 0.3g ■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 1.5g 塩 適量	■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 30.0g 人参 10.0g なたね油 1.4g 水 50.0g コンソメ 0.2g ケチャップ 2.0g 上白糖 2.0g 塩 0.4g ビーフシチュールー 6.0g ハヤシフレーク 6.0g ■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 ■パイン缶 パイン缶 30.0g	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 40.0g ■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 ■ほうれん草の和風サラダ ほうれん草 32.0g 人参 5.0g コーン 3.0g 和風ドレッシング 4.0g ■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 玉ねぎ 14.0g 人参 5.0g パセリ 1.0g	■秋分の日	■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 1.5g うす口しょうゆ 1.0g みりん 0.8g 風味だし汁 123.0g ■白菜のおかか和え 白菜 39.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■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 ■スコーン 小麦粉 12.5g ベーキングパウダー 0.5g 無塩バター 2.5g 上白糖 2.2g 塩 適量 牛乳 6.0g いちごジャム 4.2g	■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 0.7g	■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 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 9月26日～2022年 9月30日)

9月26日 (月)	9月27日 (火)	9月28日 (水)	9月29日 (木)	9月30日 (金)		
E 465kcal 蛋白 19.4g 脂質 15.8g 炭水 67.0g 食繊 3.6g 食塩 1.9g	E 496kcal 蛋白 17.9g 脂質 14.3g 炭水 76.0g 食繊 3.3g 食塩 1.5g	E 400kcal 蛋白 19.2g 脂質 13.9g 炭水 53.9g 食繊 1.8g 食塩 1.2g	E 541kcal 蛋白 16.8g 脂質 17.3g 炭水 82.7g 食繊 5.1g 食塩 3.0g	E 451kcal 蛋白 14.8g 脂質 12.0g 炭水 72.6g 食繊 2.5g 食塩 2.3g		
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 ■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		
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■鶏そぼろ丼 米 40.0g 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 ■ひじき煮 揚げ 2.8g ひじき 2.0g 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 ■麴の味噌汁 おつゆ麴 1.0g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g	■ご飯 米 40.0g ■白身魚のフライ 白身魚フライ 2/3個 植物油 2.5g とんかつソース 5.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 25.0g 人参 5.0g コーン 3.0g ごまだれ 4.0g ■大根のすまし汁 大根 8.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 1.5g 塩 適量	■きのこご飯 米 40.0g しめじ 4.0g えのき 4.0g まいたけ 4.0g 人参 3.6g 揚げ 1.8g 酒 1.0g みりん 0.8g 塩 適量 うす口しょうゆ 1.0g ■さわらの照り焼き さわら 1/2切 しょうが 0.2g 上白糖 0.6g 濃口しょうゆ 0.8g みりん 0.8g 小松菜 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■白菜の味噌汁 白菜 12.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g	■ロールパン ロールパン 1パック ■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 ■キャベツのサラダ キャベツ 25.0g パプリカ(赤) 5.0g コーン 3.0g エッグケア 5.0g うす口しょうゆ 0.5g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■チキンライス 米 50.0g コンソメ 2.3g ケチャップ 7.0g 塩 適量 鶏肉 20.0g 玉ねぎ 20.0g ミックスベジタブル 15.0g なたね油 0.2g ブロッコリー 10.0g ■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 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		
3時	3時	3時	3時	3時		
■牛乳 牛乳 100.0g ■オレンジ寒天 寒天 0.4g 水 12.0g オレンジジュース 40.0g 上白糖 3.5g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚	■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 ■梨 梨 1/8玉 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■鮭わかめおにぎり 米 36.0g わかめ御飯(鮭250g) 1.0g	■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 1.0g ごま油 0.2g		

幼児

献立予定(実施)表

(2022年 9月 1日～2022年 9月 4日)

9月 1日 (木)	9月 2日 (金)	9月 3日 (土)	9月 4日 (日)			
E 495kcal 蛋白 18.2g 脂質 16.1g 炭水 73.2g 食纖 3.1g 食塩 1.6g	E 553kcal 蛋白 23.4g 脂質 21.1g 炭水 67.8g 食纖 4.3g 食塩 1.7g	E 191kcal 蛋白 5.6g 脂質 8.1g 炭水 25.7g 食纖 g 食塩 0.4g				
昼食	昼食	昼食	昼食			
■ご飯 米 50.0g ■白身魚のバター醤油焼き ホキ 1/2切 酒 0.7g 濃口しょうゆ 2.0g みりん 0.7g 無塩バター 2.5g 人参 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 22.5g コーン 6.2g 人参 6.2g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■なめこの味噌汁 なめこ 6.2g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ミートスパゲティー 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 ■キャベツとツナのサラダ キャベツ 31.2g ツナ 6.2g 人参 4.5g エッグケア 3.7g ■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	■お弁当会				
3時	3時	3時	3時			
■牛乳 牛乳 150.0g ■ちんすこう 小麦粉 12.5g 上白糖 6.6g 片栗粉 3.7g なたね油 6.6g	■牛乳 牛乳 150.0g ■メープルふのラスク おつゆ麩 10.0g メープルシロップ 2.5g 上白糖 5.0g なたね油 5.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個				

幼児

献立予定(実施)表

(2022年 9月 5日～2022年 9月11日)

9月 5日 (月)	9月 6日 (火)	9月 7日 (水)	9月 8日 (木)	9月 9日 (金)	9月10日 (土)	9月11日 (日)
E 400kcal 蛋白 9.9g 脂質 5.1g 炭水 80.1g 食繊 2.7g 食塩 1.7g	E 464kcal 蛋白 18.6g 脂質 18.5g 炭水 57.6g 食繊 2.8g 食塩 1.4g	E 574kcal 蛋白 14.5g 脂質 17.7g 炭水 91.7g 食繊 3.3g 食塩 1.6g	E 483kcal 蛋白 20.0g 脂質 17.2g 炭水 63.6g 食繊 2.4g 食塩 1.4g	E 606kcal 蛋白 14.6g 脂質 15.2g 炭水 108.8g 食繊 5.7g 食塩 3.2g	E 382kcal 蛋白 14.5g 脂質 10.5g 炭水 61.0g 食繊 1.8g 食塩 2.0g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■チャーハン 米 62.5g ウインナー 22.5g 人参 8.5g 玉ねぎ 8.5g ねぎ 1.8g コーン 6.2g チキンスープ 0.7g 濃口しょうゆ 1.0g 塩 適量 ごま油 0.3g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 20.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g ■バイン缶 バイン缶 37.5g	■ご飯 米 50.0g ■鮭の味噌マヨネーズ焼き 鮭 1/2切 塩 適量 味噌 2.5g エッグケア 2.5g ■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 1.2g 上白糖 1.2g みりん 1.2g 風味だし汁 21.2g なたね油 0.1g ■わかめのすまし汁 わかめ 0.5g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.8g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■豚肉コロッケ 国産豚肉 コロッケ40g 1+1/2個 植物油 5.0g ケチャップ 3.7g とんかつソース 2.5g キャベツ 12.5g 塩 適量 ■白菜のごま和え 白菜 48.7g 人参 6.2g ごま 1.0g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 17.5g 人参 4.7g ねぎ 1.2g 味噌 3.7g	■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 インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■小松菜のサラダ 小松菜 37.5g 人参 6.2g 和風ドレッシング 5.0g ■麴のすまし汁 おつゆ麴 1.2g 人参 6.2g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■お月見カレー 米 50.0g かぼちゃ 18.7g ウインナー 18.7g 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 青じそドレッシング 6.2g ■フルーツ缶 バイン缶 18.7g 白桃缶 18.7g	■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 お好み焼ソース(500g) 10.0g 塩 適量 かつお節 適量 青のり 適量 ■もやしスープ もやし 15.0g 人参 6.2g にら 1.2g チキンスープ 1.2g 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
■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 ■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 ■野菜ジュース蒸しパン ホットケーキミックス 20.0g 上白糖 4.3g 野菜ジュース(1L) ※紙パ 12.5g	■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 ■星たべよ 星たべよ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■〇お月見ぼと〇 さつま芋 62.5g 上白糖 3.7g メープルシロップ 12.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ビスコ ビスコ 2枚 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	

献立予定(実施)表

(2022年 9月12日～2022年 9月18日)

9月12日 (月)	9月13日 (火)	9月14日 (水)	9月15日 (木)	9月16日 (金)	9月17日 (土)	9月18日 (日)
E 526kcal 蛋白 19.0g 脂質 19.6g 炭水 63.4g 食繊 1.8g 食塩 1.3g	E 532kcal 蛋白 25.5g 脂質 20.5g 炭水 64.9g 食繊 3.2g 食塩 2.1g	E 367kcal 蛋白 13.1g 脂質 4.2g 炭水 70.3g 食繊 2.1g 食塩 2.7g	E 495kcal 蛋白 20.7g 脂質 15.1g 炭水 71.1g 食繊 2.5g 食塩 1.8g	E 670kcal 蛋白 23.0g 脂質 24.1g 炭水 93.3g 食繊 4.4g 食塩 3.0g	E 503kcal 蛋白 15.6g 脂質 13.2g 炭水 83.8g 食繊 3.0g 食塩 1.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■サンマの塩焼き さんま 1/2切 塩 適量 大根 12.5g 濃口しょうゆ 0.6g ■チンゲン菜の和え物 チンゲン菜 40.0g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■揚げの味噌汁 揚げ 2.2g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■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 37.5g 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 ■白菜とさつま揚げの和え物 白菜 43.7g さつま揚げ 10.0g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■もやしの味噌汁 もやし 15.6g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■しょうゆラーメン 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 白ねぎ 1.2g 創味しょうゆラーメンスープの 10.0g 水 162.5g チキンスープ 1.2g ごま油 0.3g ■キャベツサラダ キャベツ 31.2g わかめ 0.5g ごまだれ 5.0g ■オレンジ オレンジ 2/6玉	■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 インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■茄子の煮浸し なす 35.0g 人参 8.7g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.2g みりん 1.2g 風味だし汁 21.2g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 6.2g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■ミンチカレー 米 60.0g 合挽きミンチ 31.2g なす 18.7g 玉ねぎ 37.5g 人参 12.5g かぼちゃ 12.5g カレールー 20.0g バナナ 2.5g なたね油 0.7g 水 62.5g ■豆菜サラダ 大豆 7.5g ツナ 6.8g 小松菜 37.5g 人参 6.2g 和風ドレッシング 5.0g ■みかん缶 みかん缶 37.5g	■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 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 ■春雨スープ 春雨 6.2g 玉ねぎ 10.0g 人参 6.2g チキンスープ 1.2g 塩 適量 ■バナナ バナナ 1/2本	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■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 塩 適量 コンソメ 適量	■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	■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 ■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 ■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 ■ソフトサラダ ソフトサラダ 2枚 ■ビスコ ビスコ 2枚	

献立予定(実施)表

(2022年 9月19日～2022年 9月25日)

9月19日 (月)	9月20日 (火)	9月21日 (水)	9月22日 (木)	9月23日 (金)	9月24日 (土)	9月25日 (日)
E kcal 蛋白 g 脂質 g 炭水 g 食繊 g 食塩 g	E 506kcal 蛋白 20.0g 脂質 14.7g 炭水 75.0g 食繊 2.5g 食塩 2.5g	E 766kcal 蛋白 13.9g 脂質 37.9g 炭水 94.3g 食繊 4.2g 食塩 2.8g	E 595kcal 蛋白 22.5g 脂質 23.6g 炭水 75.4g 食繊 3.7g 食塩 1.8g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 炭水 g 食繊 g 食塩 g	E 369kcal 蛋白 15.7g 脂質 9.0g 炭水 59.2g 食繊 1.9g 食塩 1.1g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■敬老の日	■ご飯 米 50.0g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 酒 2.0g 上白糖 3.0g みりん 1.6g 白味噌 5.0g しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 2.5g 風味だし汁 5.0g インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■キャベツのゆかり和え キャベツ 31.2g 人参 6.2g しその香 0.7g うす口しょうゆ 0.3g ■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 1.8g 塩 適量	■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 37.5g 人参 12.5g なたね油 1.7g 水 62.5g コンソメ 0.3g ケチャップ 2.5g 上白糖 2.5g 塩 0.5g ビーフシチュールー 7.5g ハヤシフレーク 7.5g ■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 ■パイン缶 パイン缶 37.5g	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 50.0g ■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 ■ほうれん草の和風サラダ ほうれん草 40.0g 人参 6.2g コーン 3.7g 和風ドレッシング 5.0g ■コンソメスープ コンソメ 1.2g 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	■秋分の日	■五目うどん うどん 1/2玉 豚肉 25.0g かまぼこ 6.2g 玉ねぎ 18.7g 人参 6.2g ねぎ 1.8g うす口しょうゆ 1.2g みりん 1.0g 風味だし汁 153.7g ■白菜のおかか和え 白菜 48.7g 人参 6.2g かつお節 1.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■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 ■スコーン 小麦粉 15.6g ベーキングパウダー 0.6g 無塩バター 3.1g 上白糖 2.8g 塩 適量 牛乳 7.5g いちごジャム 5.2g	■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 0.8g	■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 ■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 9月26日～2022年 9月30日)

9月26日 (月)	9月27日 (火)	9月28日 (水)	9月29日 (木)	9月30日 (金)		
E 534kcal 蛋白 21.2g 脂質 16.6g 炭水 81.3g 食繊 4.4g 食塩 2.3g	E 536kcal 蛋白 19.7g 脂質 13.3g 炭水 86.5g 食繊 4.3g 食塩 2.1g	E 404kcal 蛋白 18.4g 脂質 11.7g 炭水 60.6g 食繊 2.3g 食塩 1.5g	E 542kcal 蛋白 15.6g 脂質 15.9g 炭水 86.8g 食繊 5.8g 食塩 3.7g	E 444kcal 蛋白 13.9g 脂質 9.4g 炭水 77.0g 食繊 3.2g 食塩 2.6g		
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■鶏そぼろ丼 米 50.0g 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 ■ひじき煮 揚げ 3.5g ひじき 2.5g 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 ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.2g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■ご飯 米 50.0g ■白身魚のフライ 白身魚フライ 1個 植物油 3.1g とんかつソース 6.2g インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 31.2g 人参 6.2g コーン 3.7g ごまだれ 5.0g ■大根のすまし汁 大根 10.0g 人参 6.2g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.8g 塩 適量	■きのこご飯 米 50.0g しめじ 5.0g えのき 5.0g まいたけ 5.0g 人参 4.5g 揚げ 2.2g 酒 1.2g みりん 1.0g 塩 適量 うす口しょうゆ 1.2g ■さわらの照り焼き さわら 1/2切 しょうが 0.2g 上白糖 0.7g 濃口しょうゆ 1.0g みりん 1.0g 小松菜 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■白菜の味噌汁 白菜 15.0g 人参 6.2g 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 ■キャベツのサラダ キャベツ 31.2g パプリカ(赤) 6.2g コーン 3.7g エッグケア 6.2g うす口しょうゆ 0.6g ■みかん缶 みかん缶 37.5g	■チキンライス 米 60.0g コンソメ 2.8g ケチャップ 8.7g 塩 適量 鶏肉 25.0g 玉ねぎ 25.0g ミックスベジタブル 18.7g なたね油 0.2g ブロッコリー 12.5g ■マカロニサラダ マカロニ 10.0g 人参 5.0g きゅうり 6.2g エッグケア 5.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ■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		
3時	3時	3時	3時	3時		
■牛乳 牛乳 150.0g ■オレンジ寒天 寒天 0.5g 水 15.0g オレンジジュース 50.0g 上白糖 4.3g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 2枚	■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 ■梨 梨 1/6玉 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■鮭わかめおにぎり 米 45.0g わかめ御飯(鮭250g) 1.2g	■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 1.2g ごま油 0.2g		