

栄 養 月 報

2023年1月1日 ～ 2023年1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	701.0	43.8	34.0	150	2.7	0.4	1	3	39	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	58.5	3.7	7.0	11	0.4	0.3	16	1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	40.0	2.5	12.0	9	0.3	0.1	0	0	5	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	71.0	4.4	6.5	17	0.5	0.4	14	1	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	119.0	7.4	12.0	7	0.1	0.0	0	2	33	0.1	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	いも類加工品	7.4	0.5	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	53.7	3.4	4.5	12	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	24.6	1.5	6.0	2	0.1	0.1	0	2	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	40.0	2.5	2.5	5	0.1	0.0	2	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		0.0	0.0	0.6	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	435.1	27.2	25.0	9	0.5	0.0	15	16	76	0.2	119	0.01	0.02	7	0.8	0.0
	その他の野菜類	661.9	41.4	35.0	12	0.5	0.0	3	15	89	0.1	4	0.01	0.01	8	0.8	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	72.0	4.5	20.0	3	0.0	0.0	0	1	12	0.0	2	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	93.0	5.8	3.5	4	0.0	0.0	0	0	5	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		52.5	3.3	3.0	1	0.1	0.0	3	0	8	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	0.8	0.1	0.5	0	0.0	0.0	5	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
魚介類	魚介類（生）	120.0	7.5	10.0	13	1.5	0.8	8	1	26	0.1	3	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	19.4	1.2	2.5	3	0.3	0.2	8	1	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	13.0	0.8	0.5	1	0.1	0.0	6	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	235.7	14.7	13.0	27	2.8	1.6	8	1	44	0.1	3	0.06	0.03	0	0.0	0.0
	肉加工品	45.0	2.8	1.5	5	0.3	0.2	8	6	9	0.3	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		19.2	1.2	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	2857.0	178.6	160.0	109	5.9	6.8	73	197	268	0.0	68	0.07	0.27	2	0.0	0.2
	乳製品	58.0	3.6	20.0	6	0.1	0.5	2	3	5	0.0	4	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	28.4	1.8	1.5	14	0.0	1.6	7	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	9.5	0.6	0.5	4	0.0	0.5	3	0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.2	0.0	0.2	0	0.0	0.0	6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	29.1	1.8	2.0	1	0.1	0.0	107	0	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	24.0	1.5	2.0	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	107.3	6.7	4.5	17	0.3	0.6	201	4	14	0.0	4	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	680.7	42.5	25.0	47	0.8	1.5	51	12	13	0.2	0	0.00	0.01	0	0.1	0.1
	その他 1	202.2	12.6	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					496	17.9	15.8	623	269	680	1.7	215	0.22	0.39	21	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					108.06	93.72	123.44	—	128.71	—	73.91	116.85	88.00	144.44	105.00	—	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
188 kcal	142 kcal	72 kcal	11.5 g	10.6 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	
188	× 100 = 37.9%	15.8 × 9	× 100 = 28.7%	100 - 28.7 - ($\frac{17.9 \times 4}{496} \times 100$) = 56.9%		11.5	× 100 = 64.2%	10.6	× 100 = 67.1%	1.81	= 0.28	6.57 : 3.98 : 1.81 =	3 : 1.8 : 0.8
496		496				17.9		15.8		6.57			

栄 養 月 報

2023年1月1日 ～ 2023年1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	876.3	54.8	42.0	188	3.3	0.5	1	3	49	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	77.0	4.8	12.0	15	0.5	0.3	21	1	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	めん類	50.0	3.1	16.0	12	0.4	0.1	0	1	6	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	94.5	5.9	8.5	23	0.7	0.6	19	1	7	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	159.0	9.9	15.0	10	0.2	0.0	1	2	45	0.1	0	0.01	0.01	3	0.4	0.0
	いも類加工品	10.3	0.6	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	68.4	4.3	5.5	15	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	30.8	1.9	7.5	2	0.2	0.1	0	3	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	50.0	3.1	3.0	7	0.1	0.0	3	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		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
野菜類	緑黄色野菜	544.3	34.0	30.0	12	0.6	0.1	19	20	96	0.2	148	0.02	0.03	9	1.0	0.0
	その他の野菜類	829.0	51.8	45.0	14	0.7	0.0	4	19	112	0.2	5	0.02	0.01	9	1.0	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	64.0	4.0	20.0	2	0.0	0.0	0	1	6	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	116.3	7.3	4.0	6	0.0	0.0	0	0	6	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		65.6	4.1	3.5	1	0.1	0.0	4	0	9	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0
藻類	藻類	1.0	0.1	0.5	0	0.0	0.0	6	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
魚介類	魚介類（生）	120.0	7.5	10.0	13	1.5	0.8	8	1	26	0.1	3	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	24.3	1.5	2.0	4	0.4	0.3	11	1	5	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	16.3	1.0	0.5	1	0.1	0.0	8	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	305.2	19.1	15.0	35	3.7	2.0	10	1	57	0.2	5	0.07	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	66.3	4.1	1.5	7	0.5	0.3	11	9	13	0.5	1	0.01	0.00	0	0.1	0.0
卵類		24.0	1.5	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	1871.3	117.0	100.0	72	3.9	4.4	48	129	175	0.0	44	0.05	0.18	2	0.0	0.2
	乳製品	72.5	4.5	20.0	8	0.1	0.6	2	4	7	0.0	6	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	35.9	2.2	2.0	18	0.0	2.0	9	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	11.9	0.7	1.0	6	0.0	0.6	3	0	0	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.3	0.0	0.5	0	0.0	0.0	7	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	37.2	2.3	3.8	2	0.2	0.0	136	0	8	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	30.0	1.9	3.2	3	0.2	0.1	93	2	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	134.2	8.4	7.0	20	0.3	0.8	252	5	17	0.1	4	0.00	0.00	0	0.1	0.6
その他	その他	906.6	56.7	30.0	44	0.9	1.3	52	7	20	0.3	0	0.01	0.01	0	0.1	0.1
	その他 1	257.0	16.1	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					544	18.8	15.1	730	212	687	2.3	229	0.26	0.34	25	3.8	1.6
基 準 値					510	21.0	14.2	551	230	560	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充 足 率					106.67	89.52	106.34	132.49	92.17	122.68	104.55	120.53	92.86	106.25	125.00	118.75	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
237 kcal	136 kcal	75 kcal	10.8 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
$\frac{237}{544} \times 100 = 43.6\%$	$\frac{15.1 \times 9}{544} \times 100 = 25.0\%$	$100 - 25.0 - \left(\frac{18.8 \times 4}{544} \times 100 \right) = 61.2\%$	$\frac{10.8}{18.8} \times 100 = 57.4\%$	$\frac{9.3}{15.1} \times 100 = 61.6\%$	$\frac{2.15}{5.78} = 0.37$	5.78 : 4.09 : 2.15 = 3 : 2.1 : 1.1

乳児

献立予定(実施)表

(2023年 1月 6日～2023年 1月 8日)

1月 6日 (金)	1月 7日 (土)	1月 8日 (日)				
E 179kcal 蛋白 7.1g 脂質 10.2g 炭水 17.4g 食繊 g 食塩 0.4g	E 501kcal 蛋白 13.9g 脂質 15.1g 炭水 80.9g 食繊 1.8g 食塩 1.9g					
朝食	朝食	朝食				
■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚	■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				
■お弁当会	■ウインナーピラフ 米 60.0g ウインナー 10.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 8.0g グリーンピース 3.0g マッシュルーム 5.0g なたね油 1.0g コンソメ 1.5g 塩 0.1g ■コンソメスープ 玉ねぎ 10.0g コーン 3.0g 人参 5.0g コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ■バイン缶 バイン缶 30.0g					
3時	3時	3時				
■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	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚 ■源氏パイ 源氏パイ 1枚					

乳児

献立予定(実施)表

(2023年 1月 9日～2023年 1月15日)

1月 9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)	1月15日 (日)
	E 448kcal 蛋白 17.5g 脂質 5.8g 炭水 84.0g 食繊 3.8g 食塩 1.3g	E 519kcal 蛋白 21.2g 脂質 17.6g 炭水 72.1g 食繊 2.6g 食塩 1.1g	E 592kcal 蛋白 17.7g 脂質 20.9g 炭水 87.4g 食繊 4.1g 食塩 2.4g	E 508kcal 蛋白 20.1g 脂質 12.5g 炭水 78.9g 食繊 4.7g 食塩 1.8g	E 474kcal 蛋白 15.9g 脂質 12.4g 炭水 77.8g 食繊 2.5g 食塩 1.1g	
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 ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■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 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 インゲン 15.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■カリフラワーのおかか和え カリフラワー 25.0g 人参 5.0g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■七草のすまし汁 七草 1.0g 大根 10.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■とり天 鶏肉 2枚 うす口しょうゆ 2.0g しょうが 0.1g 天ぷら粉 9.0g 水 9.0g 植物油 2.5g ブロッコリー 8.0g 塩 適量 ■しろ菜のツナ和え しろ菜 38.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■なめこの味噌汁 なめこ 6.0g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■カレーライス 米 55.0g 牛肉 20.0g じゃが芋 15.2g 玉ねぎ 28.5g 人参 4.7g カレールー 15.2g なたね油 0.2g 水 47.5g ■キャベツのサラダ キャベツ 25.0g インゲン 5.0g 人参 5.0g コーン 3.0g ごまだれ 5.0g ■みかん みかん 1/2個	■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 ■ポパイサラダ ほうれん草 35.0g パプリカ(赤) 5.0g ハム 5.0g エッグケア 5.0g ■かぼちゃのスープ コンソメ 1.1g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 かぼちゃ 10.0g 玉ねぎ 8.0g パセリ 1.0g	■中華丼 米 60.0g 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 濃口しょうゆ 0.2g みりん 2.0g 塩 適量 片栗粉 0.7g ■わかめスープ わかめ 0.4g 玉ねぎ 12.0g コーン 3.0g 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
	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■芋ぜんざい ゆで小豆 40.0g 塩 適量 さつま芋 30.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■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 ■マシュマロおこし コーンフレーク 8.0g マシュマロ 6.4g 有塩バター 5.4g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■夕焼けおにぎり 米 36.0g 人参 10.0g ちりめんじゃこ 3.0g うす口しょうゆ 0.4g みりん 0.3g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ビスコ ビスコ 1枚	

乳児

献立予定(実施)表

(2023年 1月16日～2023年 1月22日)

1月16日 (月)	1月17日 (火)	1月18日 (水)	1月19日 (木)	1月20日 (金)	1月21日 (土)	1月22日 (日)
E 481kcal 蛋白 17.7g 脂質 12.0g 炭水 78.8g 食繊 3.4g 食塩 1.3g	E 490kcal 蛋白 18.1g 脂質 13.5g 炭水 79.5g 食繊 3.4g 食塩 0.8g	E 564kcal 蛋白 16.5g 脂質 21.0g 炭水 80.3g 食繊 2.8g 食塩 1.4g	E 562kcal 蛋白 23.1g 脂質 13.9g 炭水 89.6g 食繊 3.1g 食塩 1.5g	E 534kcal 蛋白 17.0g 脂質 18.4g 炭水 78.3g 食繊 2.9g 食塩 2.0g	E 394kcal 蛋白 14.7g 脂質 14.8g 炭水 53.8g 食繊 1.3g 食塩 1.9g	
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 ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■豚肉とさつま芋の煮物 豚肉 25.0g さつま芋 30.0g 玉ねぎ 25.0g 人参 8.0g グリーンピース 1.0g なたね油 1.0g 上白糖 0.5g みりん 0.5g 濃口しょうゆ 1.0g ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 20.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.4g さつま揚げ 8.0g 玉ねぎ 8.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 50.0g ■豚肉のカレー炒め 豚肉 30.0g 玉ねぎ 30.0g キャベツ 30.0g 三色ピーマン 10.0g カレールー 0.8g コンソメ 適量 なたね油 0.2g ■春雨サラダ 春雨 4.0g 人参 5.0g きゅうり 15.0g うす口しょうゆ 0.8g 酢 0.6g なたね油 0.4g 塩 適量 ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 8.0g 玉ねぎ 12.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■コロッケ 牛肉コロッケ 1/2個 植物油 3.5g ケチャップ 5.0g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■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 ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 12.0g しめじ 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■豚丼 米 60.0g 豚肉 36.0g 玉ねぎ 36.0g 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 上白糖 1.4g みりん 0.9g ■切干大根の煮物 切干大根 4.0g ちくわ 5.0g 人参 5.0g 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 ■厚揚げの味噌汁 厚揚げ 12.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 50.0g ■煮込みハンバーグ 国産ハンバーグ 1個 デミソース 15.0g ケチャップ 6.7g 人参 10.0g コンソメ 適量 上白糖 適量 ■野菜サラダ キャベツ 25.0g きゅうり 7.0g コーン 3.0g 青じそドレッシング 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 玉ねぎ 8.0g しめじ 5.0g 人参 4.0g パセリ 適量	■焼きそば 焼きそば 1/2玉 豚肉 16.0g キャベツ 12.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 4.0g 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 0.5g 青のり 0.1g ■きのこスープ えのき 5.0g しめじ 5.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g チキンスープ 0.8g ■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 (濃出液) 100.0g ■パインヨーグルト ヨーグルト 40.0g パイン缶 10.0g 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 ■かぼちゃ団子 かぼちゃ 30.0g さつま芋 10.0g マーガリン 0.9g 上白糖 4.2g 片栗粉 1.4g 塩 適量	■牛乳 牛乳 100.0g ■ケーキアラモード 小麦粉 8.0g ベーキングパウダー 0.6g 鶏卵 7.2g 無塩バター 1.6g 上白糖 4.8g 牛乳 5.0g みかん缶 10.0g ホイップ 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ジャムサンド 食パン(37g×10枚切1斤)判 1/2枚 いちごジャム 10.0g	■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 ■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

(2023年 1月23日～2023年 1月29日)

1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)	1月29日 (日)
E 424kcal 蛋白 17.8g 脂質 11.6g 炭水 63.5g 食繊 2.0g 食塩 1.8g	E 489kcal 蛋白 17.3g 脂質 14.1g 炭水 71.4g 食繊 2.2g 食塩 1.1g	E 505kcal 蛋白 18.1g 脂質 15.8g 炭水 75.8g 食繊 3.0g 食塩 1.0g		E 555kcal 蛋白 21.2g 脂質 23.7g 炭水 67.6g 食繊 5.0g 食塩 2.7g	E 488kcal 蛋白 18.8g 脂質 12.3g 炭水 78.3g 食繊 1.5g 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	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚		■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚	■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 50.0g ■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 ■わかめのさっぱりサラダ わかめ 0.4g 大根 28.0g 人参 5.0g ポン酢 1.6g 上白糖 0.4g ごま油 適量 ■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 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■八宝菜 豚肉 20.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 6.0g 白菜 30.0g 椎茸 6.0g たけのこ(水煮缶詰) 5.0g チンゲン菜 10.0g なたね油 0.2g チキンスープ 1.0g 濃口しょうゆ 0.2g みりん 2.0g ごま油 0.2g 塩 適量 片栗粉 0.7g ■餃子 ギョーザ 1個 ■中華スープ もやし 12.0g えのき 5.0g にら 1.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■筑前煮 鶏肉 20.0g ごぼう 10.0g レンコン 10.0g 人参 5.0g 椎茸 5.0g グリーンピース 3.0g うす口しょうゆ 1.4g みりん 0.7g 上白糖 1.0g 風味だし汁 30.0g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 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 ■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		■ロールパン ロールパン 1ﾊﾟｯｸ ■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 ■小松菜のごまだれ和え 小松菜 30.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g ごまだれ 4.0g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■牛丼 米 60.0g 牛肉 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 ■もやしの味噌汁 もやし 12.0g 揚げ 1.8g 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
■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 ■クラッカー 全粒粉ｸﾗｯｶｰ 1枚	■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 ■マシュマロサンド 全粒粉ｸﾗｯｶｰ 4枚 マシュマロ 2個		■牛乳 牛乳 100.0g ■メープルふのラスク おつゆ麩 8.0g マーガリン 4.0g 上白糖 4.0g メープルシロップ 2.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2023年 1月30日～2023年 1月31日)

1月30日 (月)	1月31日 (火)					
E 565kcal 蛋白 16.4g 脂質 20.8g 炭水 81.3g 食繊 2.2g 食塩 1.5g	E 535kcal 蛋白 21.2g 脂質 21.2g 炭水 67.1g 食繊 2.0g 食塩 1.3g					
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					
昼食	昼食					
■ご飯 米 50.0g ■メンチカツ メンチカツ 1個 植物油 3.5g ケチャップ 2.0g とんかつソース 2.0g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■コールスローサラダ キャベツ 25.0g コーン 5.0g 人参 3.6g エッグケア 4.0g 酢 0.8g 上白糖 0.6g 塩 適量 ■オニオンスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 玉ねぎ 14.0g 人参 3.6g パセリ 1.0g	■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					
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 ■シュガーパイ パイシート 15.0g グラニュー糖 3.0g					

幼児

献立予定(実施)表

(2023年 1月 6日～2023年 1月 8日)

1月 6日 (金)	1月 7日 (土)	1月 8日 (日)				
E 154kcal 蛋白 5.5g 脂質 8.3g 炭水 16.3g 食繊 g 食塩 0.4g	E 597kcal 蛋白 14.4g 脂質 16.9g 炭水 100.0g 食繊 2.3g 食塩 2.3g					
昼食	昼食	昼食				
■お弁当会	■ウインナーピラフ 米 75.0g ウインナー 12.5g 玉ねぎ 18.7g 人参 10.0g グリーンピース 3.7g マッシュルーム 6.2g なたね油 1.2g コンソメ 1.8g 塩 0.1g ■コンソメスープ 玉ねぎ 12.5g コーン 3.7g 人参 6.2g コンソメ 1.2g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ■パイナップル パイナップル 37.5g					
3時	3時	3時				
■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	■牛乳 牛乳 150.0g ■サラダせん サラダせん 2枚 ■源氏パイ 源氏パイ 2枚					

献立予定(実施)表

(2023年 1月 9日～2023年 1月15日)

1月 9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)	1月15日 (日)
	E 468kcal 蛋白 15. 7g 脂質 2. 8g 炭水 96. 7g 食繊 4. 7g 食塩 1. 6g	E 585kcal 蛋白 24. 9g 脂質 18. 4g 炭水 81. 9g 食繊 3. 2g 食塩 1. 6g	E 657kcal 蛋白 18. 8g 脂質 20. 8g 炭水 103. 3g 食繊 5. 4g 食塩 2. 8g	E 531kcal 蛋白 20. 7g 脂質 11. 0g 炭水 86. 8g 食繊 5. 6g 食塩 2. 1g	E 528kcal 蛋白 16. 9g 脂質 11. 4g 炭水 92. 5g 食繊 3. 1g 食塩 1. 3g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
	■ご飯 米 62. 5g ■白身魚の照り焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 2. 5g みりん 2. 5g 上白糖 1. 2g 酒 1. 2g インゲン 18. 7g 濃口しょうゆ 0. 3g 上白糖 0. 1g ■カリフラワーのおかか和え カリフラワー 31. 2g 人参 6. 2g かつお節 0. 3g 濃口しょうゆ 1. 2g 上白糖 0. 6g ■七草のすまし汁 七草 1. 2g 大根 12. 5g うす口しょうゆ 1. 2g 塩 適量	■ご飯 米 62. 5g ■とり天 鶏肉 3枚 うす口しょうゆ 2. 5g しょうが 0. 1g 天ぷら粉 11. 2g 水 11. 2g 植物油 3. 1g ブロッコリー 10. 0g 塩 適量 ■しろ菜のツナ和え しろ菜 47. 5g ツナ 6. 2g 人参 6. 2g 濃口しょうゆ 1. 2g 上白糖 0. 6g ■なめこの味噌汁 なめこ 7. 5g 玉ねぎ 15. 0g ねぎ 1. 2g 味噌 5. 0g	■カレーライス 米 68. 7g 牛肉 25. 0g じゃが芋 19. 0g 玉ねぎ 35. 6g 人参 5. 9g カレールー 19. 0g なたね油 0. 2g 水 59. 3g ■キャベツのサラダ キャベツ 31. 2g インゲン 6. 2g 人参 6. 2g コーン 3. 7g ごまだれ 6. 2g ■みかん みかん 1個	■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 ■ポパイサラダ ほうれん草 43. 7g パプリカ(赤) 6. 2g ハム 6. 2g エッグケア 6. 2g ■かぼちゃのスープ コンソメ 1. 3g うす口しょうゆ 0. 6g 塩 適量 かぼちゃ 12. 5g 玉ねぎ 10. 0g パセリ 1. 2g	■中華丼 米 75. 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 濃口しょうゆ 0. 2g みりん 2. 5g 塩 適量 片栗粉 0. 8g ■わかめスープ わかめ 0. 5g 玉ねぎ 15. 0g コーン 3. 7g 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
	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 150. 0g ■芋ぜんざい ゆで小豆 50. 0g 塩 適量 さつま芋 37. 5g ■ばりんこ ばりんこ 2枚	■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 ■マシュマロおこし コーンフレーク 10. 0g マシュマロ 8. 0g 有塩バター 6. 7g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 150. 0g ■夕焼けおにぎり 米 45. 0g 人参 12. 5g ちりめんじゃこ 3. 7g うす口しょうゆ 0. 5g みりん 0. 3g	■牛乳 牛乳 150. 0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 ■ビスコ ビスコ 2枚	

幼児

献立予定(実施)表

(2023年 1月16日～2023年 1月22日)

1月16日 (月)	1月17日 (火)	1月18日 (水)	1月19日 (木)	1月20日 (金)	1月21日 (土)	1月22日 (日)
E 532kcal 蛋白 18.0g 脂質 11.0g 炭水 93.3g 食繊 4.1g 食塩 1.8g	E 517kcal 蛋白 18.9g 脂質 12.0g 炭水 88.5g 食繊 4.3g 食塩 1.0g	E 661kcal 蛋白 18.2g 脂質 23.0g 炭水 99.0g 食繊 3.8g 食塩 1.9g	E 659kcal 蛋白 26.6g 脂質 14.3g 炭水 107.9g 食繊 4.4g 食塩 1.9g	E 589kcal 蛋白 18.9g 脂質 18.4g 炭水 90.3g 食繊 4.0g 食塩 2.5g	E 476kcal 蛋白 15.8g 脂質 16.8g 炭水 69.0g 食繊 1.5g 食塩 2.2g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 62.5g ■豚肉とさつま芋の煮物 豚肉 31.2g さつま芋 37.5g 玉ねぎ 31.2g 人参 10.0g グリーンピース 1.2g なたね油 1.2g 上白糖 0.6g みりん 0.6g 濃口しょうゆ 1.2g ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 25.0g ツナ 6.2g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.5g さつま揚げ 10.0g 玉ねぎ 10.0g 味噌 5.0g	■ご飯 米 62.5g ■豚肉のカレー炒め 豚肉 37.5g 玉ねぎ 37.5g キャベツ 37.5g 三色ピーマン 12.5g カレールー 1.0g コンソメ 適量 なたね油 0.2g ■春雨サラダ 春雨 5.0g 人参 6.2g きゅうり 18.7g うす口しょうゆ 1.0g 酢 0.7g なたね油 0.5g 塩 適量 ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 10.0g 玉ねぎ 15.0g チキンスープ 1.2g 塩 適量	■ご飯 米 62.5g ■コロッケ 牛肉コロッケ 1個 植物油 4.3g ケチャップ 6.2g ブロッコリー 12.5g 塩 適量 ■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 ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 15.0g しめじ 6.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■豚丼 米 75.0g 豚肉 45.0g 玉ねぎ 45.0g 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 上白糖 1.7g みりん 1.1g ■切干大根の煮物 切干大根 5.0g ちくわ 6.2g 人参 6.2g 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 ■厚揚げの味噌汁 厚揚げ 15.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 62.5g ■煮込みハンバーグ 国産ハンバーグ 1+1/2個 デミソース 18.7g ケチャップ 8.4g 人参 12.5g コンソメ 適量 上白糖 適量 ■野菜サラダ キャベツ 31.2g きゅうり 8.7g コーン 3.7g 青じそドレッシング 6.2g ■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 10.0g しめじ 6.2g 人参 5.0g パセリ 適量	■焼きそば 焼きそば 2/3玉 豚肉 20.0g キャベツ 15.0g 玉ねぎ 12.5g 人参 5.0g 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 0.6g 青のり 0.1g ■きのこスープ えのき 6.2g しめじ 6.2g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g チキンスープ 1.0g ■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 ■パインヨーグルト ヨーグルト 50.0g パイン缶 12.5g コーンフレーク 3.7g 上白糖 6.2g ■味しらべ 味しらべ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■かぼちゃ団子 かぼちゃ 37.5g さつま芋 12.5g マーガリン 1.1g 上白糖 5.2g 片栗粉 1.8g 塩 適量	■牛乳 牛乳 150.0g ■ケーキアラモード 小麦粉 10.0g ベーキングパウダー 0.7g 鶏卵 9.0g 無塩バター 2.0g 上白糖 6.0g 牛乳 6.2g みかん缶 12.5g ホイップ 12.5g	■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 ■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 ■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	

幼児

献立予定(実施)表

(2023年 1月23日～2023年 1月29日)

1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)	1月29日 (日)
E 431kcal 蛋白 15.9g 脂質 8.5g 炭水 73.0g 食繊 2.4g 食塩 2.2g	E 565kcal 蛋白 19.3g 脂質 15.0g 炭水 84.3g 食繊 2.5g 食塩 1.5g	E 540kcal 蛋白 19.0g 脂質 14.7g 炭水 87.1g 食繊 3.8g 食塩 1.4g		E 567kcal 蛋白 22.0g 脂質 23.3g 炭水 70.7g 食繊 6.1g 食塩 3.4g	E 549kcal 蛋白 20.1g 脂質 11.1g 炭水 94.3g 食繊 1.9g 食塩 1.3g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 62.5g ■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 ■わかめのさっぱりサラダ わかめ 0.5g 大根 35.0g 人参 6.2g ポン酢 2.0g 上白糖 0.5g ごま油 適量 ■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 1.2g 塩 適量	■ご飯 米 62.5g ■八宝菜 豚肉 25.0g 玉ねぎ 12.5g 人参 7.5g 白菜 37.5g 椎茸 7.5g たけのこ(水煮缶詰) 6.2g チンゲン菜 12.5g なたね油 0.2g チキンスープ 1.2g 濃口しょうゆ 0.2g みりん 2.5g ごま油 0.2g 塩 適量 片栗粉 0.8g ■餃子 ギョーザ 2個 ■中華スープ もやし 15.0g えのき 6.2g にら 1.2g チキンスープ 1.2g 塩 適量	■ご飯 米 62.5g ■筑前煮 鶏肉 25.0g ごぼう 12.5g レンコン 12.5g 人参 6.2g 椎茸 6.2g グリーンピース 3.7g うす口しょうゆ 1.7g みりん 0.8g 上白糖 1.2g 風味だし汁 37.5g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 37.5g 人参 6.2g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■かき玉汁 鶏卵 15.0g 人参 6.2g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.8g 塩 適量		■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 ■小松菜のごまだれ和え 小松菜 37.5g ツナ 6.2g 人参 6.2g ごまだれ 5.0g ■みかん缶 みかん缶 37.5g	■牛丼 米 75.0g 牛肉 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 ■もやしの味噌汁 もやし 15.0g 揚げ 2.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g ■バイン缶 バイン缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■お茶 ほうじ茶(濃出液) 150.0g ■フルーチェ フルーチェ(イチゴ) 37.5g 牛乳 37.5g ■クラッカー 全粒粉クラッカー 2枚	■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 ■マシュマロサンド 全粒粉クラッカー 6枚 マシュマロ 3個		■牛乳 牛乳 150.0g ■メープルふのラスク おつゆ麴 10.0g マーガリン 5.0g 上白糖 5.0g メープルシロップ 2.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■星たべよ 星たべよ 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個	

幼児

献立予定(実施)表

(2023年 1月30日～2023年 1月31日)

1月30日 (月)	1月31日 (火)					
E 660kcal 蛋白 18.3g 脂質 23.0g 炭水 97.8g 食繊 2.7g 食塩 1.8g	E 547kcal 蛋白 20.4g 脂質 19.9g 炭水 73.3g 食繊 2.3g 食塩 1.6g					
昼食	昼食					
■ご飯 米 62.5g ■メンチカツ メンチカツ 1+1/2個 植物油 4.3g ケチャップ 2.5g とんかつソース 2.5g ブロッコリー 12.5g 塩 適量 ■コールスローサラダ キャベツ 31.2g コーン 6.2g 人参 4.5g エッグゲア 5.0g 酢 1.0g 上白糖 0.7g 塩 適量 ■オニオンスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 玉ねぎ 17.5g 人参 4.5g パセリ 1.2g	■ご飯 米 62.5g ■ぶりの照り焼き ぶり 1/2切 濃口しょうゆ 2.5g みりん 2.5g 上白糖 1.2g 酒 1.2g 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					
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 ■シュガーパイ パイシート 18.7g グラニュー糖 3.7g					