

栄 養 月 報

2023年2月1日 ～ 2023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												
					エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム 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	食物繊維 g	食塩 g
穀類	米	860.00	45.26	34.0	155	2.8	0.4	35.1	1	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	58.50	3.08	7.0	10	0.3	0.2	1.6	13	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	132.50	6.97	12.0	14	0.5	0.1	2.9	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	118.68	6.25	6.5	24	0.7	0.5	3.9	20	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	51.96	2.73	12.0	2	0.0	0.0	0.6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	いも類加工品	23.81	1.25	1.5	2	0.0	0.0	0.6	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		78.39	4.13	4.5	16	0.0	0.0	4.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	62.90	3.31	6.0	5	0.5	0.3	0.2	1	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	47.80	2.52	2.5	7	0.3	0.1	1.1	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		4.60	0.24	0.6	1	0.1	0.1	0.0	0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	581.41	30.60	25.0	9	0.5	0.0	1.9	9	18	0.2	117	0.01	0.02	8	0.7	0.0
	その他の野菜類	646.34	34.02	35.0	11	0.4	0.0	2.7	2	9	0.1	1	0.01	0.01	5	0.7	0.0
	野菜漬物	0.69	0.04	—	0	0.0	0.0	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	69.60	3.66	20.0	3	0.0	0.0	0.6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	108.00	5.68	3.5	5	0.0	0.0	1.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
きのこ類		49.20	2.59	3.0	1	0.1	0.0	0.2	2	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	4.34	0.23	0.5	0	0.0	0.0	0.1	10	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	160.00	8.42	10.0	15	1.7	0.9	0.0	9	1	0.1	2	0.01	0.03	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	19.30	1.02	2.5	3	0.3	0.2	0.0	7	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	16.25	0.86	0.5	1	0.1	0.0	0.1	7	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	302.22	15.91	13.0	28	2.9	1.7	0.0	9	1	0.2	3	0.05	0.03	0	0.0	0.0
	肉加工品	13.00	0.68	1.5	3	0.1	0.2	0.0	5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		49.30	2.59	5.5	4	0.3	0.3	0.1	5	1	0.0	5	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3324.16	174.96	160.0	107	5.8	6.6	8.4	72	192	0.0	66	0.07	0.26	2	0.0	0.2
	乳製品	88.00	4.63	20.0	5	0.2	0.3	0.3	2	5	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	57.22	3.01	1.5	23	0.0	2.5	0.1	15	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	0.00	0.00	0.5	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	1.14	0.06	0.2	0	0.0	0.0	0.0	27	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	醤油	46.55	2.45	2.0	1	0.2	0.0	0.2	142	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	27.01	1.42	2.0	2	0.2	0.1	0.3	70	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	93.17	4.90	4.5	13	0.2	0.5	1.7	167	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.4
その他	その他	705.50	37.13	25.0	33	0.5	1.1	4.9	30	12	0.2	0	0.00	0.01	0	0.1	0.1
	その他 1	425.36	22.39	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					503	18.7	16.1	72.7	630	264	1.5	199	0.20	0.40	17	2.9	1.3
基 準 値					459	19.1	12.8	0.0	0	209	2.3	184	0.25	0.27	20	0.0	1.5
充 足 率					109.59	97.91	125.78	—	—	126.32	65.22	108.15	80.00	148.15	85.00	—	86.67

給食実施状況

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	朝食	昼食	夕食	10時	3時	夜食	合 計
203 kcal	145 kcal	75 kcal	11.5 g	9.3 g	475 人	475 人	0 人	0 人	475 人	0 人	1425 人
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			
$\frac{203}{503} \times 100 = 40.4\%$		$\frac{16.1 \times 9}{503} \times 100 = 28.8\%$		$100 - 28.8 - (\frac{18.7 \times 4}{503} \times 100) = 56.3\%$		$\frac{11.5}{18.7} \times 100 = 61.5\%$		$\frac{9.3}{16.1} \times 100 = 57.8\%$			

栄 養 月 報

2023年2月1日 ～ 2023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 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム 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	1075.00	56.58	42.0	194	3.5	0.5	43.9	1	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	77.00	4.05	12.0	12	0.4	0.3	2.0	17	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	168.37	8.86	16.0	18	0.6	0.1	3.7	3	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	151.63	7.98	8.5	30	0.9	0.6	5.0	26	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1
いも類	芋類	69.50	3.66	15.0	3	0.1	0.0	0.8	0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	いも類加工品	30.20	1.59	2.0	3	0.0	0.0	0.7	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		98.65	5.19	5.5	20	0.0	0.0	5.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	79.22	4.17	7.5	7	0.6	0.4	0.3	1	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	59.75	3.14	3.0	8	0.3	0.2	1.4	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		5.76	0.30	1.0	2	0.1	0.2	0.1	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	726.97	38.26	30.0	10	0.6	0.1	2.4	11	24	0.2	145	0.02	0.03	10	1.0	0.0
	その他の野菜類	808.91	42.57	45.0	14	0.5	0.0	3.4	2	12	0.1	1	0.02	0.01	6	0.9	0.0
	野菜漬物	0.87	0.05	—	0	0.0	0.0	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	59.20	3.12	20.0	1	0.0	0.0	0.3	0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	135.00	7.11	4.0	6	0.0	0.0	1.4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
きのこ類		61.51	3.24	3.5	1	0.1	0.0	0.2	3	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	5.43	0.29	0.5	1	0.0	0.0	0.1	12	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	160.00	8.42	10.0	15	1.7	0.9	0.0	9	1	0.1	2	0.01	0.03	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	24.13	1.27	2.0	3	0.3	0.2	0.0	9	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	20.31	1.07	0.5	1	0.1	0.0	0.1	9	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	405.37	21.34	15.0	38	3.8	2.3	0.0	11	1	0.2	4	0.06	0.04	1	0.0	0.0
	肉加工品	16.25	0.86	1.5	3	0.1	0.3	0.0	6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		61.63	3.24	10.0	5	0.4	0.3	0.1	6	1	0.1	6	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	1780.21	93.70	100.0	57	3.1	3.6	4.5	38	103	0.0	36	0.04	0.14	1	0.0	0.1
	乳製品	110.00	5.79	20.0	6	0.2	0.4	0.4	3	6	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	71.70	3.77	2.0	28	0.0	3.1	0.1	18	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	0.00	0.00	1.0	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	1.45	0.08	0.5	0	0.0	0.0	0.0	34	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	醤油	58.59	3.08	3.8	2	0.2	0.0	0.3	179	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	味噌	33.77	1.78	3.2	3	0.2	0.1	0.4	88	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	116.52	6.13	7.0	15	0.2	0.6	2.2	208	4	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	806.61	42.45	30.0	23	0.5	0.7	3.4	21	7	0.4	0	0.00	0.01	0	0.1	0.1
	その他 1	533.59	28.08	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					529	18.5	14.9	82.3	717	186	2.0	200	0.22	0.30	20	3.6	1.6
基 準 値					510	21.0	14.2	0.0	551	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充 足 率					103.73	88.10	104.93	—	130.13	80.87	90.91	105.26	78.57	93.75	100.00	112.50	114.29

給食実施状況

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	朝食	昼食	夕食	10時	3時	夜食	合 計
254 kcal	134 kcal	74 kcal	9.9 g	7.2 g	0 人	1767 人	0 人	0 人	1767 人	0 人	3534 人
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			
$\frac{254}{529} \times 100 = 48.0\%$		$\frac{14.9 \times 9}{529} \times 100 = 25.3\%$		$100 - 25.3 - (\frac{18.5 \times 4}{529} \times 100) = 60.7\%$		$\frac{9.9}{18.5} \times 100 = 53.5\%$		$\frac{7.2}{14.9} \times 100 = 48.3\%$			

乳児

献立予定(実施)表

(2023年 2月 1日～2023年 2月 5日)

2月 1日 (水)	2月 2日 (木)	2月 3日 (金)	2月 4日 (土)	2月 5日 (日)		
E 516kcal 蛋白 18.6g 脂質 16.6g 炭水 76.1g 食塩 2.1g 食繊 3.4g	E 466kcal 蛋白 15.1g 脂質 13.3g 炭水 71.8g 食塩 1.5g 食繊 3.9g	E 464kcal 蛋白 16.7g 脂質 12.2g 炭水 75.3g 食塩 1.4g 食繊 3.1g	E 166kcal 蛋白 7.0g 脂質 9.6g 炭水 15.8g 食塩 0.4g 食繊 g			
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食		
■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		
■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	■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 ■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	■散らし寿司 米 50.0g 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	■お弁当会			
3時	3時	3時	3時	3時		
■牛乳 牛乳 100.0g ■きなこサンド 食パン(37g×10枚切1斤)判 1/2枚 マーガリン 2.0g きな粉 1.8g 上白糖 1.8g	■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 ■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 ■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

(2023年 2月 6日～2023年 2月12日)

2月 6日 (月)	2月 7日 (火)	2月 8日 (水)	2月 9日 (木)	2月10日 (金)	2月11日 (土)	2月12日 (日)
E 498kcal 蛋白 22.5g 脂質 16.7g 炭水 69.2g 食塩 1.2g 食繊 2.3g	E 466kcal 蛋白 18.1g 脂質 13.0g 炭水 72.7g 食塩 1.1g 食繊 2.3g	E 565kcal 蛋白 14.9g 脂質 17.0g 炭水 91.7g 食塩 1.7g 食繊 3.7g	E 521kcal 蛋白 17.4g 脂質 12.9g 炭水 84.8g 食塩 2.3g 食繊 3.1g	E 609kcal 蛋白 17.3g 脂質 22.2g 炭水 89.7g 食塩 2.1g 食繊 4.4g		
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才サッポロポテト 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■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	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 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	■ご飯 米 40.0g ■牛肉コロッケ 牛肉コロッケ 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 ■ごぼうサラダ ごぼう 25.0g 人参 5.0g コーン 3.0g ごまだれ 4.0g ■えのきの味噌汁 えのき 5.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■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	■ボークカレー 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		
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 ■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 ■水ようかん こしあん 32.0g 水 32.0g 上白糖 6.4g 寒天 0.2g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■鮭わかめおにぎり 米 50.0g わかめ御飯(鮭250g) 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		

乳児

献立予定(実施)表

(2023年 2月13日～2023年 2月19日)

2月13日 (月)	2月14日 (火)	2月15日 (水)	2月16日 (木)	2月17日 (金)	2月18日 (土)	2月19日 (日)
E 444kcal 蛋白 17.5g 脂質 13.0g 炭水 66.6g 食塩 1.5g 食繊 2.9g	E 599kcal 蛋白 21.1g 脂質 24.2g 炭水 76.2g 食塩 0.8g 食繊 1.9g	E 436kcal 蛋白 16.5g 脂質 11.5g 炭水 68.5g 食塩 1.5g 食繊 2.2g	E 485kcal 蛋白 19.7g 脂質 12.5g 炭水 71.8g 食塩 1.1g 食繊 3.1g	E 517kcal 蛋白 18.2g 脂質 19.9g 炭水 70.2g 食塩 0.7g 食繊 2.5g	E 475kcal 蛋白 17.2g 脂質 13.8g 炭水 75.0g 食塩 1.6g 食繊 2.6g	
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 ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	
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 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 ■大根の味噌汁 大根 16.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 50.0g ■鯖の塩焼き さば 1/2切 適量 塩 適量 なたね油 0.2g 人参 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 ■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 三色ピーマン 20.0g たけのこ(水煮缶詰) 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 ■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 粉かつお 0.8g 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	■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
■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 ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■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	■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 ポン酢 2.0g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■フライドポテト カットポテト 50.0g 塩 適量 植物油 2.0g	■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 ■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 2月20日～2023年 2月26日)

2月20日 (月)	2月21日 (火)	2月22日 (水)	2月23日 (木)	2月24日 (金)	2月25日 (土)	2月26日 (日)
E 468kcal 蛋白 21.0g 脂質 17.3g 炭水 62.0g 食塩 1.2g 食繊 2.9g	E 525kcal 蛋白 21.2g 脂質 18.4g 炭水 72.8g 食塩 1.1g 食繊 2.9g	E 409kcal 蛋白 17.4g 脂質 16.8g 炭水 49.9g 食塩 1.5g 食繊 1.7g		E 602kcal 蛋白 21.5g 脂質 25.1g 炭水 74.6g 食塩 1.8g 食繊 2.5g	E 526kcal 蛋白 17.2g 脂質 18.2g 炭水 76.8g 食塩 1.3g 食繊 3.1g	
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 ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 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 ほうれん草 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 ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.0g 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 ■カリフラワーサラダ カリフラワー 22.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■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 ■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 ■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 ■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 ■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

(2023年 2月27日～2023年 2月28日)

2月27日 (月)	2月28日 (火)				
E 480kcal 蛋白 21.9g 脂質 15.4g 炭水 65.4g 食塩 1.4g 食繊 2.4g	E 459kcal 蛋白 14.8g 脂質 10.9g 炭水 77.7g 食塩 1.8g 食繊 3.3g				
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 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 ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.0g 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 ■チャプチェ 豚肉 20.0g 春雨 5.4g 玉ねぎ 18.0g 人参 4.5g ピーマン 5.0g 干し椎茸 0.2g うす口しょうゆ 3.0g チキンスープ 0.4g 上白糖 1.5g ごま 0.8g ごま油 0.2g ■ひじき煮 揚げ 3.0g ひじき 2.0g 絹さや 3.0g 人参 3.0g 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 ■わかめの味噌汁 わかめ 0.4g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g				
3時	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	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■ももヨーグルト ヨーグルト 40.0g 上白糖 5.0g コーンフレーク 3.0g 黄桃缶 20.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚				

献立予定(実施)表

(2023年 2月 1日～2023年 2月 5日)

2月 1日 (水)	2月 2日 (木)	2月 3日 (金)	2月 4日 (土)	2月 5日 (日)		
E 579kcal 蛋白 20.2g 脂質 15.6g 炭水 92.7g 食塩 2.5g 食繊 4.5g	E 479kcal 蛋白 14.6g 脂質 12.1g 炭水 78.2g 食塩 1.7g 食繊 4.9g	E 470kcal 蛋白 16.4g 脂質 8.7g 炭水 84.1g 食塩 1.5g 食繊 3.6g	E 138kcal 蛋白 4.6g 脂質 7.4g 炭水 15.1g 食塩 0.3g 食繊 g			
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■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 ビーフシチュールー 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	■トマトスパゲティ 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 ■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	■散らし寿司 米 62.5g 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	■お弁当会			
3時	3時	3時	3時	3時		
■牛乳 牛乳 125.0g ■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	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 125.0g ■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 125.0g ■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 125.0g ■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

(2023年 2月 6日～2023年 2月12日)

2月 6日 (月)	2月 7日 (火)	2月 8日 (水)	2月 9日 (木)	2月10日 (金)	2月11日 (土)	2月12日 (日)
E 516kcal 蛋白 21.7g 脂質 14.9g 炭水 78.7g 食塩 1.6g 食繊 2.8g	E 499kcal 蛋白 18.9g 脂質 11.9g 炭水 82.0g 食塩 1.3g 食繊 2.8g	E 630kcal 蛋白 15.0g 脂質 16.3g 炭水 109.5g 食塩 1.9g 食繊 5.0g	E 519kcal 蛋白 17.3g 脂質 9.6g 炭水 91.0g 食塩 2.6g 食繊 3.7g	E 662kcal 蛋白 17.6g 脂質 21.7g 炭水 103.7g 食塩 2.5g 食繊 5.4g		
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 62.5g ■さわらの西京焼き さわら 1/2切 酒 1.2g 白味噌 5.0g みりん 1.2g 上白糖 0.6g 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 62.5g ■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	■ご飯 米 50.0g ■牛肉コロッケ 牛肉コロッケ 1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 ■ごぼうサラダ ごぼう 31.2g 人参 6.2g コーン 3.7g ごまだれ 5.0g ■えのきの味噌汁 えのき 6.2g 人参 6.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ロールパン ロールパン 1ﾊﾟｯｸ ■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	■ポークカレー 米 68.7g 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		
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 125.0g ■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 125.0g ■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 125.0g ■水ようかん こしあん 40.0g 水 40.0g 上白糖 8.0g 寒天 0.3g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 125.0g ■鮭わかめおにぎり 米 62.5g わかめ御飯(鮭250g) 1.2g	■牛乳 牛乳 125.0g ■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		

献立予定(実施)表

(2023年 2月13日～2023年 2月19日)

2月13日 (月)	2月14日 (火)	2月15日 (水)	2月16日 (木)	2月17日 (金)	2月18日 (土)	2月19日 (日)
E 500kcal 蛋白 19.3g 脂質 13.3g 炭水 76.7g 食塩 1.9g 食繊 3.7g	E 618kcal 蛋白 19.8g 脂質 23.3g 炭水 83.5g 食塩 1.0g 食繊 2.5g	E 474kcal 蛋白 17.4g 脂質 10.4g 炭水 79.5g 食塩 1.9g 食繊 2.8g	E 504kcal 蛋白 20.3g 脂質 10.9g 炭水 78.0g 食塩 1.2g 食繊 3.7g	E 537kcal 蛋白 18.4g 脂質 18.5g 炭水 77.8g 食塩 0.7g 食繊 3.3g	E 526kcal 蛋白 17.2g 脂質 12.5g 炭水 90.3g 食塩 1.7g 食繊 3.1g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 62.5g ■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 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 ■大根の味噌汁 大根 20.0g 人参 6.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 62.5g ■鯖の塩焼き さば 1/2切 塩 適量 なたね油 0.2g 人参 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 62.5g ■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 三色ピーマン 25.0g たけのこ(水煮缶詰) 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 62.5g ■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 ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 62.5g ■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	■鶏そぼろ丼 米 68.7g 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
■お茶 ほうじ茶(浸出液) 125.0g ■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 ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚	■牛乳 牛乳 125.0g ■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	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 125.0g ■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	■牛乳 牛乳 125.0g ■フライドポテト カットポテト 62.5g 塩 適量 植物油 2.5g	■牛乳 牛乳 125.0g ■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 125.0g ■星たべよ 星たべよ 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個	

献立予定(実施)表

(2023年 2月20日～2023年 2月26日)

2月20日 (月)	2月21日 (火)	2月22日 (水)	2月23日 (木)	2月24日 (金)	2月25日 (土)	2月26日 (日)
E 488kcal 蛋白 20.0g 脂質 16.0g 炭水 69.8g 食塩 1.6g 食繊 3.6g	E 565kcal 蛋白 22.3g 脂質 18.4g 炭水 81.2g 食塩 1.3g 食繊 3.8g	E 417kcal 蛋白 17.6g 脂質 15.2g 炭水 55.5g 食塩 1.7g 食繊 2.1g		E 660kcal 蛋白 23.9g 脂質 26.5g 炭水 83.2g 食塩 2.3g 食繊 3.3g	E 617kcal 蛋白 17.6g 脂質 19.9g 炭水 94.6g 食塩 1.3g 食繊 3.8g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 62.5g ■さわらのごま醤油焼き さわら 1/2切 濃口しょうゆ 1.2g みりん 1.2g 上白糖 1.2g ごま 1.2g なたね油 0.2g ほうれん草 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 ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.2g 玉ねぎ 10.0g 人参 4.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■他人丼 米 68.7g 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☆ ■菜飯 米 62.5g 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ccoli 12.5g 塩 適量 ■カリフラワーサラダ カリフラワー 27.5g 人参 6.2g ツナ 6.2g 和風ドレッシング 5.0g ■ベーコンスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ベーコン 6.2g 玉ねぎ 10.0g コーン 2.5g パセリ 1.2g	■ピラフ 米 68.7g 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 ベーコン 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 125.0g ■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 125.0g ■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 125.0g ■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 125.0g ■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 125.0g ■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	

2月27日 (月)	2月28日 (火)				
E 495kcal 蛋白 21.3g 脂質 13.2g 炭水 74.5g 食塩 1.8g 食繊 3.1g	E 468kcal 蛋白 14.0g 脂質 8.4g 炭水 86.6g 食塩 2.1g 食繊 4.0g				
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 2.0g 白味噌 3.7g 濃口しょうゆ 1.8g 上白糖 3.0g みりん 1.6g 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	■ご飯 米 62.5g ■チャプチェ 豚肉 25.0g 春雨 6.7g 玉ねぎ 22.5g 人参 5.6g ピーマン 6.2g 干し椎茸 0.2g うす口しょうゆ 3.7g チキンスープ 0.5g 上白糖 1.8g ごま 1.0g ごま油 0.2g ■ひじき煮 揚げ 3.7g ひじき 2.5g 絹さや 3.7g 人参 3.7g 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 ■わかめの味噌汁 わかめ 0.5g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g				
3時	3時				
■牛乳 牛乳 125.0g ■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	■お茶 ほうじ茶(濃出液) 125.0g ■ももヨーグルト ヨーグルト 50.0g 上白糖 6.2g コーンフレーク 3.7g 黄桃缶 25.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚				