

栄 養 月 報

2023年5月1日 ～ 2023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												
					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	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	食物繊維 g	食塩 g
穀類	米	776.00	38.80	34.0	133	2.3	0.4	30.1	0	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	58.50	2.93	7.0	9	0.3	0.2	1.5	12	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	105.00	5.25	12.0	13	0.4	0.1	2.5	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	108.94	5.45	6.5	21	0.6	0.5	3.5	16	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	134.17	6.71	12.0	7	0.1	0.0	1.7	1	2	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	いも類加工品	15.88	0.79	1.5	2	0.0	0.0	0.4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		76.33	3.82	4.5	14	0.0	0.0	3.4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	44.80	2.24	6.0	3	0.3	0.2	0.0	2	4	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	11.00	0.55	2.5	2	0.1	0.1	0.2	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		2.90	0.15	0.6	1	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	601.03	30.05	25.0	8	0.5	0.0	1.9	8	20	0.2	133	0.01	0.02	7	0.8	0.0
	その他の野菜類	699.09	34.95	35.0	10	0.4	0.0	2.5	1	8	0.1	0	0.01	0.00	5	0.6	0.0
	野菜漬物	0.00	0.00	—	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	74.80	3.74	20.0	3	0.0	0.0	0.8	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	88.00	4.40	3.5	3	0.0	0.0	0.7	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
きのこ類		41.00	2.05	3.0	1	0.1	0.0	0.1	2	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	5.90	0.30	0.5	1	0.1	0.0	0.1	19	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.1
魚介類	魚介類（生）	160.00	8.00	10.0	10	1.5	0.5	0.0	11	1	0.0	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	17.11	0.86	2.5	2	0.3	0.1	0.0	10	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	39.33	1.97	0.5	3	0.2	0.1	0.3	16	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	380.73	19.04	13.0	34	3.5	2.1	0.0	11	1	0.2	4	0.06	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	0.00	0.00	1.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		49.30	2.47	5.5	4	0.3	0.3	0.0	4	1	0.0	5	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3527.20	176.36	160.0	108	5.8	6.7	8.5	72	194	0.0	67	0.07	0.26	2	0.0	0.2
	乳製品	61.00	3.05	20.0	5	0.1	0.3	0.4	5	4	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	46.65	2.33	1.5	17	0.0	1.8	0.1	14	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	8.00	0.40	0.5	3	0.0	0.3	0.0	2	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.47	0.02	0.2	0	0.0	0.0	0.0	9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	45.90	2.30	2.0	1	0.2	0.0	0.2	134	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
その他	味噌	31.50	1.58	2.0	3	0.2	0.1	0.4	78	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	98.93	4.95	4.5	10	0.2	0.3	1.7	163	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.4
	その他	762.40	38.12	25.0	36	0.6	1.3	5.4	35	12	0.2	0	0.01	0.01	1	0.1	0.1
その他 1		209.97	10.50	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					467	18.1	15.5	66.4	628	265	1.3	219	0.22	0.39	18	2.8	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					101.74	94.76	121.09	—	—	126.79	56.52	119.02	88.00	144.44	90.00	—	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
175 kcal	140 kcal	72 kcal	12.0 g	9.9 g	500 人	500 人	0 人	0 人	500 人	0 人	1500 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		
$\frac{175}{467} \times 100 = 37.5\%$		$\frac{15.5 \times 9}{467} \times 100 = 29.9\%$		$100 - 29.9 - (\frac{18.1 \times 4}{467} \times 100) = 54.6\%$			$\frac{12.0}{18.1} \times 100 = 66.3\%$		$\frac{9.9}{15.5} \times 100 = 63.9\%$		

栄 養 月 報

2023年5月1日 ～ 2023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	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	970.00	48.50	42.0	166	3.0	0.5	37.6	1	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	77.00	3.85	12.0	12	0.4	0.3	1.9	17	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	136.67	6.83	16.0	16	0.5	0.1	3.2	3	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	141.84	7.09	8.5	27	0.8	0.6	4.5	21	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	178.00	8.90	15.0	9	0.1	0.0	2.2	1	2	0.0	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0
	いも類加工品	20.83	1.04	2.0	2	0.0	0.0	0.6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		96.76	4.84	5.5	17	0.0	0.0	4.4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	56.00	2.80	7.5	4	0.4	0.3	0.1	2	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	13.75	0.69	3.0	2	0.1	0.1	0.2	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		3.64	0.18	1.0	1	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	751.75	37.59	30.0	10	0.6	0.0	2.3	11	26	0.3	166	0.02	0.03	9	1.0	0.0
	その他の野菜類	875.52	43.78	45.0	12	0.5	0.0	3.1	2	10	0.1	1	0.02	0.00	6	0.7	0.0
	野菜漬物	0.00	0.00	—	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	29.60	1.48	20.0	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	110.00	5.50	4.0	4	0.0	0.0	0.9	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
きのこ類		51.25	2.56	3.5	1	0.1	0.0	0.1	2	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	7.38	0.37	0.5	1	0.1	0.0	0.2	24	3	0.1	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1
魚介類	魚介類（生）	160.00	8.00	10.0	10	1.5	0.5	0.0	11	1	0.0	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	21.39	1.07	2.0	3	0.4	0.1	0.0	12	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	62.92	3.15	0.5	4	0.4	0.1	0.4	25	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
肉類	肉類（生）	506.46	25.32	15.0	46	4.6	2.8	0.0	14	1	0.2	5	0.08	0.05	1	0.0	0.0
	肉加工品	0.00	0.00	1.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		61.64	3.08	10.0	4	0.4	0.3	0.0	4	1	0.0	6	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	1909.01	95.45	100.0	58	3.1	3.7	4.6	39	105	0.0	37	0.04	0.14	1	0.0	0.1
	乳製品	76.25	3.81	20.0	6	0.2	0.4	0.5	6	5	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	58.68	2.93	2.0	21	0.0	2.3	0.2	17	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	10.00	0.50	1.0	4	0.0	0.4	0.0	2	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.58	0.03	0.5	0	0.0	0.0	0.0	12	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	58.20	2.91	3.8	2	0.2	0.0	0.3	170	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	味噌	39.38	1.97	3.2	4	0.2	0.1	0.4	97	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	123.73	6.19	7.0	13	0.2	0.4	2.1	204	5	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	899.23	44.96	30.0	34	0.8	1.4	4.7	34	7	0.4	0	0.01	0.01	2	0.2	0.1
	その他 1	266.72	13.34	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					494	18.6	14.5	74.6	732	185	1.9	225	0.25	0.29	22	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					96.86	88.57	102.11	—	132.85	80.43	86.36	118.42	89.29	90.63	110.00	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
221 kcal	131 kcal	74 kcal	10.9 g	8.1 g	0 人	1800 人	0 人	0 人	1800 人	0 人	3600 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			
$\frac{221}{494} \times 100 = 44.7\%$		$\frac{14.5 \times 9}{494} \times 100 = 26.4\%$		$100 - 26.4 - (\frac{18.6 \times 4}{494} \times 100) = 58.5\%$		$\frac{10.9}{18.6} \times 100 = 58.6\%$		$\frac{8.1}{14.5} \times 100 = 55.9\%$			

乳児

献立予定(実施)表

(2023年 5月 1日～2023年 5月 7日)

5月 1日 (月)	5月 2日 (火)	5月 3日 (水)	5月 4日 (木)	5月 5日 (金)	5月 6日 (土)	5月 7日 (日)
E 438kcal 蛋白 18.1g 脂質 14.6g 炭水 62.2g 食塩 1.4g 食繊 2.5g	E 455kcal 蛋白 17.6g 脂質 9.0g 炭水 76.1g 食塩 1.9g 食繊 3.5g				E 173kcal 蛋白 6.9g 脂質 9.4g 炭水 17.9g 食塩 0.4g 食繊 g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たっこベイビー たっこベイビー 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 ■ぱりんこ ぱりんこ 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 おつゆ麴 1.0g 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 ■キャベツのサラダ キャベツ 25.0g パプリカ(赤) 5.0g コーン 4.0g 青じそドレッシング 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 人参 8.0g 玉ねぎ 8.0g パセリ 1.0g				■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	■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				■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

(2023年 5月 8日～2023年 5月14日)

5月 8日 (月)	5月 9日 (火)	5月10日 (水)	5月11日 (木)	5月12日 (金)	5月13日 (土)	5月14日 (日)
E 410kcal 蛋白 18.9g 脂質 14.6g 炭水 54.8g 食塩 0.9g 食繊 2.1g	E 430kcal 蛋白 18.4g 脂質 7.8g 炭水 74.0g 食塩 1.8g 食繊 2.5g	E 480kcal 蛋白 21.1g 脂質 15.3g 炭水 67.5g 食塩 1.5g 食繊 2.9g	E 470kcal 蛋白 15.1g 脂質 16.9g 炭水 67.7g 食塩 1.4g 食繊 2.4g	E 458kcal 蛋白 18.6g 脂質 16.8g 炭水 60.6g 食塩 1.4g 食繊 2.1g	E 430kcal 蛋白 15.1g 脂質 14.6g 炭水 63.3g 食塩 1.3g 食繊 2.1g	
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 ■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 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 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 22.0g 人参 4.0g 濃口しょうゆ 1.0g 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	■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 ■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 ■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 4.0g	■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 天ぷら粉 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 おつゆ麴 1.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 1.5g 塩 適量	■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 粉かつお 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	■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 ■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 ■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 ポン酢 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 ■杏仁豆腐 パイン缶 10.0g 黄桃缶 10.0g 杏仁豆腐 25.0g	■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 5月15日～2023年 5月21日)

5月15日 (月)	5月16日 (火)	5月17日 (水)	5月18日 (木)	5月19日 (金)	5月20日 (土)	5月21日 (日)
E 550kcal 蛋白 17.7g 脂質 21.5g 炭水 74.2g 食塩 1.6g 食繊 1.9g	E 521kcal 蛋白 24.6g 脂質 18.0g 炭水 70.0g 食塩 1.5g 食繊 3.3g	E 383kcal 蛋白 14.4g 脂質 8.6g 炭水 63.6g 食塩 1.9g 食繊 2.1g	E 444kcal 蛋白 16.9g 脂質 13.5g 炭水 66.8g 食塩 1.2g 食繊 2.2g	E 545kcal 蛋白 24.5g 脂質 25.6g 炭水 58.5g 食塩 1.8g 食繊 3.8g	E 391kcal 蛋白 12.0g 脂質 12.7g 炭水 60.2g 食塩 1.5g 食繊 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 ■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 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 ■もやしのナムル もやし 32.0g 人参 5.0g ごま 0.8g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ごま油 0.4g 塩 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	■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 三色ピーマン 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パック ■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 ■野菜スープ 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	■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 ■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 ■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	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■じゃこおかかおにぎり 米 30.0g 粉かつお 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

(2023年 5月22日～2023年 5月28日)

5月22日 (月)	5月23日 (火)	5月24日 (水)	5月25日 (木)	5月26日 (金)	5月27日 (土)	5月28日 (日)
E 458kcal 蛋白 20.8g 脂質 15.6g 炭水 60.5g 食塩 1.5g 食繊 1.8g	E 380kcal 蛋白 13.9g 脂質 7.6g 炭水 66.3g 食塩 1.8g 食繊 4.0g	E 533kcal 蛋白 15.0g 脂質 22.3g 炭水 69.7g 食塩 1.3g 食繊 2.3g	E 484kcal 蛋白 18.9g 脂質 17.8g 炭水 64.2g 食塩 1.0g 食繊 1.9g	E 520kcal 蛋白 17.9g 脂質 17.6g 炭水 76.6g 食塩 2.5g 食繊 4.5g	E 377kcal 蛋白 13.5g 脂質 13.0g 炭水 54.3g 食塩 1.8g 食繊 1.5g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たっこベビー たっこベビー 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 ■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 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 ■コロッケ 牛肉コロッケ 1/2個 植物油 3.5g 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 ■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 カーラー 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 パイン缶 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 ■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 ■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 ■ジャムサンド 食パン 1/2枚 いちごジャム 10.0g	■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

(2023年 5月29日～2023年 5月31日)

5月29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)				
E 487kcal 蛋白 17.4g 脂質 18.6g 炭水 66.3g 食塩 0.8g 食繊 4.3g	E 448kcal 蛋白 18.5g 脂質 13.3g 炭水 67.9g 食塩 1.6g 食繊 2.7g	E 408kcal 蛋白 13.4g 脂質 13.4g 炭水 59.4g 食塩 1.1g 食繊 2.1g				
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				
昼食	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 ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 33.0g コーン 3.0g 和風ドレッシング 3.0g ■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	■ご飯 米 40.0g ■鶏肉の酢豚風 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 0.5g みりん 0.2g 片栗粉 1.4g 植物油 1.4g 玉ねぎ 20.0g 人参 3.0g ピーマン 4.0g なたね油 0.2g ケチャップ 4.0g チキンスープ 0.3g 濃口しょうゆ 1.5g 上白糖 0.8g 酢 0.4g 片栗粉 0.7g ■チンゲン菜の煮浸し チンゲン菜 30.0g 人参 5.0g 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 ■中華スープ 椎茸 5.0g 人参 5.0g にら 1.0g チキンスープ 0.8g				
3時	3時	3時				
■牛乳 牛乳 100.0g ■コンソメポテト シューストポテト 49.0g 植物油 2.0g コンソメ 適量 塩 適量	■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	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■りんご寒天 寒天 0.4g 水 12.0g アップルジュース 40.0g 上白糖 3.5g ■星たべよ 星たべよ 1枚				

幼児

献立予定(実施)表

(2023年 5月 1日～2023年 5月 7日)

5月 1日 (月)	5月 2日 (火)	5月 3日 (水)	5月 4日 (木)	5月 5日 (金)	5月 6日 (土)	5月 7日 (日)
E 463kcal 蛋白 18.3g 脂質 13.4g 炭水 70.0g 食塩 1.6g 食繊 3.0g	E 477kcal 蛋白 17.6g 脂質 6.6g 炭水 85.4g 食塩 2.2g 食繊 4.4g				E 151kcal 蛋白 4.4g 脂質 6.9g 炭水 19.4g 食塩 0.2g 食繊 g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■豚丼 米 62.5g 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	■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 ■キャベツのサラダ キャベツ 31.2g パプリカ(赤) 6.2g コーン 5.0g 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 人参 10.0g 玉ねぎ 10.0g パセリ 1.2g				■お弁当会	
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	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 125.0g ■鮭わかめおにぎり 米 45.0g わかめ御飯(鮭250g) 1.2g				■牛乳 牛乳 125.0g ■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

(2023年 5月 8日～2023年 5月14日)

5月 8日 (月)	5月 9日 (火)	5月10日 (水)	5月11日 (木)	5月12日 (金)	5月13日 (土)	5月14日 (日)
E 421kcal 蛋白 17.7g 脂質 13.2g 炭水 61.2g 食塩 1.2g 食繊 2.7g	E 449kcal 蛋白 18.6g 脂質 5.1g 炭水 82.9g 食塩 2.1g 食繊 3.2g	E 494kcal 蛋白 22.4g 脂質 13.2g 炭水 74.9g 食塩 1.7g 食繊 3.7g	E 501kcal 蛋白 16.5g 脂質 16.7g 炭水 75.3g 食塩 1.8g 食繊 2.7g	E 483kcal 蛋白 20.5g 脂質 16.1g 炭水 66.0g 食塩 1.5g 食繊 2.7g	E 500kcal 蛋白 15.4g 脂質 15.4g 炭水 77.9g 食塩 1.3g 食繊 2.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■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 1.2g みりん 1.2g 上白糖 1.2g ごま 1.2g なたね油 0.2g 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 27.5g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.3g ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.2g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■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 ■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 ■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 5.0g	■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 0.6g 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 2/3本 塩 適量 青のり 1.2g 天ぶら粉 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	■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 粉かつお 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	■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 125.0g ■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) 125.0g ■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 125.0g ■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 125.0g ■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 125.0g ■杏仁豆腐 バイン缶 12.5g 黄桃缶 12.5g 杏仁豆腐 31.2g	■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	

献立予定(実施)表

(2023年 5月15日～2023年 5月21日)

5月15日 (月)	5月16日 (火)	5月17日 (水)	5月18日 (木)	5月19日 (金)	5月20日 (土)	5月21日 (日)
E 623kcal 蛋白 19.1g 脂質 23.0g 炭水 87.8g 食塩 1.9g 食繊 2.4g	E 540kcal 蛋白 24.6g 脂質 16.7g 炭水 77.5g 食塩 1.6g 食繊 4.2g	E 379kcal 蛋白 14.0g 脂質 4.9g 炭水 71.8g 食塩 2.3g 食繊 2.6g	E 498kcal 蛋白 18.2g 脂質 14.3g 炭水 77.7g 食塩 1.5g 食繊 2.7g	E 535kcal 蛋白 25.3g 脂質 24.7g 炭水 57.9g 食塩 2.0g 食繊 4.7g	E 430kcal 蛋白 11.5g 脂質 11.9g 炭水 71.9g 食塩 1.8g 食繊 1.8g	
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 0.8g 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 ■もやしのナムル もやし 40.0g 人参 6.2g ごま 1.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ごま油 0.5g 塩 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	■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 三色ピーマン 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ﾊﾟｯｸ ■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 ■野菜スープ 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	■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 125.0g ■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 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	■お茶 ほうじ茶(湯出液) 125.0g ■じゃこおかおにぎり 米 37.5g 粉かつお 1.2g ちりめんじゃこ 3.7g 濃口しょうゆ 0.5g	■牛乳 牛乳 125.0g ■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 125.0g ■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 125.0g ■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

(2023年 5月22日～2023年 5月28日)

5月22日 (月)	5月23日 (火)	5月24日 (水)	5月25日 (木)	5月26日 (金)	5月27日 (土)	5月28日 (日)
E 467kcal 蛋白 20.0g 脂質 13.4g 炭水 68.2g 食塩 1.9g 食繊 2.3g	E 392kcal 蛋白 13.2g 脂質 5.8g 炭水 74.8g 食塩 2.1g 食繊 5.2g	E 606kcal 蛋白 15.8g 脂質 23.5g 炭水 84.6g 食塩 1.7g 食繊 3.4g	E 522kcal 蛋白 21.1g 脂質 18.8g 炭水 68.9g 食塩 1.2g 食繊 2.1g	E 583kcal 蛋白 19.7g 脂質 16.2g 炭水 93.7g 食塩 3.0g 食繊 6.4g	E 484kcal 蛋白 14.6g 脂質 13.0g 炭水 80.5g 食塩 2.1g 食繊 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 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 ■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 ■コロッケ 牛肉コロッケ 1個 植物油 4.3g 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 ■大根のサラダ 大根 31.2g ツナ 5.0g 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 2/6玉	■焼きうどん うどん 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 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 125.0g ■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(濃出液) 125.0g ■フルーツヨーグルト ヨーグルト 50.0g パイン缶 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 125.0g ■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 125.0g ■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 125.0g ■ジャムサンド 食パン 1枚 いちごジャム 12.5g	■牛乳 牛乳 125.0g ■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

(2023年 5月29日～2023年 5月31日)

5月29日（月）		5月30日（火）		5月31日（水）				
E 521kcal 蛋白 17.7g 脂質 18.3g 炭水 75.5g 食塩 0.9g 食繊 5.6g		E 461kcal 蛋白 17.3g 脂質 11.7g 炭水 75.4g 食塩 1.9g 食繊 3.4g		E 437kcal 蛋白 14.4g 脂質 13.1g 炭水 66.2g 食塩 1.5g 食繊 2.7g				
昼食		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 ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 41.2g コーン 3.7g 和風ドレッシング 3.7g ■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 2.5g 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		■ご飯 米 50.0g ■鶏肉の酢豚風 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 0.6g みりん 0.3g 片栗粉 1.7g 植物油 1.7g 玉ねぎ 25.0g 人参 3.7g ピーマン 5.0g なたね油 0.2g ケチャップ 5.0g チキンスープ 0.3g 濃口しょうゆ 1.8g 上白糖 1.0g 酢 0.5g 片栗粉 0.8g ■チンゲン菜の煮浸し チンゲン菜 37.5g 人参 6.2g 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 ■中華スープ 椎茸 6.2g 人参 6.2g にら 1.2g チキンスープ 1.0g				
3時		3時		3時				
■牛乳 牛乳 125.0g ■コンソメポテト シューストポテト 61.2g 植物油 2.5g コンソメ 適量 塩 適量		■牛乳 牛乳 125.0g ■さつま芋のバター焼き さつま芋 62.5g 有塩バター 6.2g		■お茶 ほうじ茶（浸出液） 125.0g ■りんご寒天 寒天 0.5g 水 15.0g アップルジュース 50.0g 上白糖 4.3g ■星たべよ 星たべよ 2枚				