

栄 養 月 報

2023年6月1日 ～ 2023年6月30日 (美木多いっちゃん保育園 , 乳児)

食 品 群 名		総給与と量 g	平均 給与と量 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	892.00	40.55	34.0	139	2.4	0.4	31.4	0	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	18.50	0.84	7.0	2	0.1	0.0	0.4	4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めん類	139.67	6.35	12.0	13	0.4	0.1	2.6	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	114.59	5.21	6.5	19	0.5	0.4	3.4	15	2	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	57.00	2.59	12.0	2	0.0	0.0	0.6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	いも類加工品	13.70	0.62	1.5	2	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		66.00	3.00	4.5	11	0.0	0.0	2.8	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	87.06	3.96	6.0	5	0.4	0.3	0.1	0	4	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	9.00	0.41	2.5	2	0.2	0.1	0.1	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		1.40	0.06	0.6	0	0.0	0.0	0.0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	620.38	28.20	25.0	8	0.5	0.0	1.7	17	17	0.2	111	0.01	0.02	6	0.7	0.0
	その他の野菜類	840.00	38.18	35.0	12	0.6	0.1	2.6	2	10	0.1	1	0.02	0.01	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	118.00	5.36	20.0	5	0.1	0.0	1.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	190.00	8.64	3.5	6	0.1	0.0	1.5	0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		31.60	1.44	3.0	1	0.0	0.0	0.1	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	5.60	0.25	0.5	1	0.0	0.0	0.1	14	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	160.00	7.27	10.0	11	1.4	0.6	0.0	8	1	0.1	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	25.25	1.15	2.5	3	0.2	0.2	0.0	4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	5.00	0.23	0.5	0	0.0	0.0	0.0	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	394.47	17.93	13.0	32	3.2	2.0	0.0	10	1	0.2	4	0.06	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	20.00	0.91	1.5	1	0.1	0.1	0.1	7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		40.80	1.85	5.5	3	0.2	0.2	0.0	3	1	0.0	4	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3756.70	170.76	160.0	104	5.6	6.5	8.2	70	188	0.0	65	0.07	0.26	2	0.0	0.2
	乳製品	56.00	2.55	20.0	4	0.1	0.2	0.4	1	3	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	56.41	2.56	1.5	18	0.0	1.9	0.2	17	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	5.00	0.23	0.5	2	0.0	0.2	0.0	1	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.77	0.04	0.2	0	0.0	0.0	0.0	11	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	51.20	2.33	2.0	2	0.2	0.0	0.2	134	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	41.60	1.89	2.0	3	0.2	0.1	0.4	93	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	107.68	4.89	4.5	15	0.2	0.7	1.8	176	3	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.4
その他	その他	1018.60	46.30	25.0	40	0.7	1.5	5.9	43	15	0.6	0	0.01	0.01	1	0.2	0.1
	その他 1	338.30	15.38	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					466	17.4	15.6	66.2	636	254	1.8	193	0.22	0.38	18	2.9	1.2
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					101.53	91.10	121.88	—	—	121.53	78.26	104.89	88.00	140.74	90.00	—	80.00

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
174 kcal	140 kcal	70 kcal	10.9 g	9.5 g	175 人	175 人	0 人	0 人	175 人	0 人	525 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	
$\frac{174}{466} \times 100 = 37.3\%$			$\frac{15.6 \times 9}{466} \times 100 = 30.1\%$		$100 - 30.1 - (\frac{17.4 \times 4}{466} \times 100) = 55.0\%$			$\frac{10.9}{17.4} \times 100 = 62.6\%$		$\frac{9.5}{15.6} \times 100 = 60.9\%$	

栄 養 月 報

2023年6月1日 ～ 2023年6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	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	1115.00	50.68	42.0	173	3.1	0.5	39.3	1	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	37.00	1.68	12.0	5	0.2	0.1	0.8	7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めん類	221.90	10.09	16.0	19	0.6	0.1	3.9	6	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	143.94	6.54	8.5	24	0.6	0.5	4.2	19	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	71.25	3.24	15.0	3	0.1	0.0	0.7	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	いも類加工品	17.13	0.78	2.0	3	0.0	0.0	0.7	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		82.60	3.75	5.5	14	0.0	0.0	3.5	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	109.38	4.97	7.5	6	0.5	0.4	0.2	0	5	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	11.25	0.51	3.0	2	0.2	0.1	0.2	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		1.77	0.08	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	775.49	35.25	30.0	9	0.6	0.0	2.2	22	22	0.2	139	0.02	0.02	8	1.0	0.0
	その他の野菜類	1050.25	47.74	45.0	15	0.7	0.1	3.3	2	12	0.1	1	0.02	0.01	8	0.9	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	18.80	0.85	20.0	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	果実加工品	237.50	10.80	4.0	8	0.1	0.0	1.9	0	1	0.0	1	0.01	0.00	2	0.1	0.0
きのこ類		39.50	1.80	3.5	1	0.1	0.0	0.1	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	7.02	0.32	0.5	1	0.0	0.0	0.2	17	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	160.00	7.27	10.0	11	1.4	0.6	0.0	8	1	0.1	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	31.57	1.44	2.0	4	0.3	0.3	0.0	5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	6.25	0.28	0.5	0	0.0	0.0	0.0	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	515.31	23.42	15.0	43	4.2	2.7	0.0	13	1	0.2	5	0.07	0.05	1	0.0	0.0
	肉加工品	25.00	1.14	1.5	2	0.1	0.1	0.1	8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		51.00	2.32	10.0	3	0.3	0.2	0.0	3	1	0.0	5	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	1945.88	88.45	100.0	54	2.9	3.4	4.2	36	98	0.0	34	0.04	0.13	1	0.0	0.1
	乳製品	70.00	3.18	20.0	5	0.1	0.2	0.5	2	3	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	70.53	3.21	2.0	22	0.0	2.4	0.2	22	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	6.25	0.28	1.0	2	0.0	0.2	0.0	1	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.96	0.04	0.5	0	0.0	0.0	0.0	14	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	64.08	2.91	3.8	2	0.2	0.0	0.3	167	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	52.00	2.36	3.2	4	0.3	0.1	0.5	116	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	134.65	6.12	7.0	18	0.3	0.8	2.3	220	4	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.6
その他	その他	1230.96	55.95	30.0	39	0.8	1.5	5.8	44	14	1.0	0	0.01	0.02	2	0.2	0.1
	その他 1	422.88	19.22	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					492	17.7	14.3	75.2	736	175	2.4	193	0.25	0.27	23	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					96.47	84.29	100.70	—	133.58	76.09	109.09	101.58	89.29	84.38	115.00	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	129 kcal	71 kcal	9.3 g	7.0 g	0 人	630 人	0 人	0 人	630 人	0 人	1260 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	
$\frac{221}{492} \times 100 = 44.9\%$			$\frac{14.3 \times 9}{492} \times 100 = 26.2\%$		$100 - 26.2 - (\frac{17.7 \times 4}{492} \times 100) = 59.4\%$			$\frac{9.3}{17.7} \times 100 = 52.5\%$		$\frac{7.0}{14.3} \times 100 = 49.0\%$	

乳児

献立予定(実施)表

(2023年 6月 1日～2023年 6月 4日)

6月 1日 (木)	6月 2日 (金)	6月 3日 (土)	6月 4日 (日)			
E 479kcal 蛋白 17.8g 脂質 15.6g 炭水 70.8g 食塩 1.0g 食繊 2.6g	E 490kcal 蛋白 13.7g 脂質 20.4g 炭水 66.0g 食塩 1.6g 食繊 3.5g	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			
■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			
■ご飯 米 40.0g ■牛肉のすき煮 牛肉 20.0g 木綿豆腐 20.0g 白菜 20.0g 玉ねぎ 20.0g えのき 4.0g 人参 5.0g 上白糖 2.0g 濃口しょうゆ 3.0g みりん 1.5g ■もやしとさつま揚げの和え物 もやし 28.0g さつま揚げ 5.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■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 0.8g 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 ■ブロッコリーサラダ ブロッコリー 22.0g 人参 5.0g パプリカ(黄) 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 12.0g 人参 4.0g もやし 4.0g 味噌 4.0g	■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 10.5g 片栗粉 3.0g 上白糖 5.3g なたね油 5.3g	■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 適量	■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 6月 5日～2023年 6月11日)

6月 5日 (月)	6月 6日 (火)	6月 7日 (水)	6月 8日 (木)	6月 9日 (金)	6月10日 (土)	6月11日 (日)
E 438kcal 蛋白 18.0g 脂質 13.4g 炭水 63.8g 食塩 1.6g 食繊 4.1g	E 474kcal 蛋白 21.1g 脂質 15.6g 炭水 65.9g 食塩 1.5g 食繊 2.5g	E 472kcal 蛋白 19.3g 脂質 16.0g 炭水 65.1g 食塩 1.3g 食繊 2.4g	E 351kcal 蛋白 17.3g 脂質 8.3g 炭水 53.5g 食塩 0.8g 食繊 2.4g	E 479kcal 蛋白 13.6g 脂質 17.0g 炭水 70.9g 食塩 2.3g 食繊 4.6g	E 425kcal 蛋白 15.1g 脂質 14.5g 炭水 61.7g 食塩 1.2g 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 ■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 40.0g ■五目豆腐 木綿豆腐 40.0g 豚ミンチ 27.0g チンゲン菜 18.0g 人参 8.0g 干し椎茸 0.4g 濃口しょうゆ 4.0g 上白糖 2.0g 酒 2.0g なたね油 0.2g 片栗粉 0.8g ■ひじき煮 揚げ 3.0g ひじき 1.5g グリーンピース 3.0g 人参 3.0g 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 ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 10.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■他人丼 米 40.0g 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 1.0g ■白菜とツナのポン酢和え 白菜 39.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g ポン酢 1.0g 上白糖 0.5g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 12.0g 玉ねぎ 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■中華風ローストチキン 鶏肉 2枚 玉ねぎ 15.0g しょうが 0.2g 濃口しょうゆ 2.5g みりん 0.5g ごま 0.3g ごま油 0.2g ブロッコリー 10.0g ■チンゲン菜ともやしのナムル チンゲン菜 20.0g もやし 12.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ごま油 0.2g 塩 適量 ■中華スープ わかめ 0.4g 玉ねぎ 8.0g コーン 3.6g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■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 インゲン 10.0g 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 ■花魁のすまし汁 花魁 1.0g 玉ねぎ 8.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ボークカレー 米 50.0g 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 ■ポパイサラダ ほうれん草 30.0g 人参 5.0g コーン 3.0g エッグケア 4.0g 濃口しょうゆ 0.5g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■ピラフ 米 40.0g 鶏肉 25.0g 玉ねぎ 15.0g ミックスベジタブル 15.0g 塩 適量 コンソメ 1.0g なたね油 0.2g ■具だくさんスープ 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 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 ■ピーチヨーグルト ヨーグルト 40.0g 上白糖 5.0g コーンフレーク 3.0g 黄桃缶 15.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マドレーヌ 小麦粉 9.0g 有塩バター 3.0g 上白糖 4.5g ベーキングパウダー 0.4g 鶏卵 7.0g レモン 3.2g	■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	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■お好み焼き キャベツ 20.0g 天かす 1.0g 人参 3.6g 豚ミンチ 6.0g 小麦粉 7.8g 鶏卵 5.0g 風味だし汁 5.0g お好みソース 1.5g 粉かつお 0.2g 青のり 0.1g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 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 ■ビスコ ビスコ 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 6月12日～2023年 6月18日)

6月12日 (月)	6月13日 (火)	6月14日 (水)	6月15日 (木)	6月16日 (金)	6月17日 (土)	6月18日 (日)
E 539kcal 蛋白 21.2g 脂質 23.2g 炭水 63.1g 食塩 1.2g 食繊 3.5g	E 442kcal 蛋白 15.4g 脂質 12.5g 炭水 69.5g 食塩 1.5g 食繊 2.1g	E 383kcal 蛋白 13.0g 脂質 8.8g 炭水 64.4g 食塩 2.5g 食繊 1.6g	E 516kcal 蛋白 16.5g 脂質 19.6g 炭水 73.0g 食塩 1.0g 食繊 3.3g	E 509kcal 蛋白 16.9g 脂質 15.3g 炭水 78.7g 食塩 2.2g 食繊 2.7g	E 458kcal 蛋白 14.8g 脂質 14.8g 炭水 70.1g 食塩 1.3g 食繊 1.7g	
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 ■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 40.0g ■さばの生姜煮 さば 1/2切 酒 1.0g しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.0g みりん 1.0g 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 ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 30.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■揚げの味噌汁 揚げ 1.8g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■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 ごま油 0.2g ごま 0.3g ■餃子 ギョーザ 1個 ■わかめスープ わかめ 0.5g コーン 5.0g 人参 5.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■冷やしうどん うどん 1/3玉 豚肉 20.0g 干し椎茸 0.4g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g 小松菜 10.0g 人参 5.0g 天かす 1.5g ねぎ 1.5g めんつゆ 13.0g ■大根のゆかり和え 大根 36.0g 人参 5.0g しその香 0.9g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■ご飯 米 40.0g ■かき揚げ ウィンナー 15.0g さつま芋 15.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 5.0g 天ぶら粉 5.6g 塩 適量 植物油 2.5g ■インゲンの和え物 インゲン 25.0g 人参 3.2g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■えのきの味噌汁 えのき 5.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■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 0.2g 水 50.0g コンソメ 0.3g 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 ■キャベツのサラダ コーン 8.0g キャベツ 25.0g 人参 5.0g 和風ドレッシング 5.0g ■パイン缶 パイン缶 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 ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 10.0g 玉ねぎ 8.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■青りんごゼリー 青りんごゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■フライドポテト シューストポテト 50.0g 塩 適量 植物油 4.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■杏仁豆腐 パイン缶 16.0g 黄桃缶 17.0g 杏仁豆腐 14.0g	■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 ■きな粉ふのラスク おつゆ麩 5.0g なたね油 6.0g 上白糖 8.0g きな粉 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■メーブルケーキ ホットケーキミックス 13.0g 鶏卵 3.0g 牛乳 10.0g メーブルシロップ 2.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■サラダせん サラダせん 1枚	

乳児

献立予定(実施)表

(2023年 6月19日～2023年 6月25日)

6月19日 (月)	6月20日 (火)	6月21日 (水)	6月22日 (木)	6月23日 (金)	6月24日 (土)	6月25日 (日)
E 389kcal 蛋白 14.7g 脂質 11.2g 炭水 59.4g 食塩 1.2g 食繊 2.2g	E 439kcal 蛋白 16.1g 脂質 9.5g 炭水 73.2g 食塩 1.7g 食繊 3.6g	E 529kcal 蛋白 19.2g 脂質 23.0g 炭水 63.0g 食塩 1.0g 食繊 1.8g	E 363kcal 蛋白 17.5g 脂質 9.3g 炭水 55.4g 食塩 1.5g 食繊 1.9g	E 529kcal 蛋白 19.0g 脂質 20.1g 炭水 70.8g 食塩 1.7g 食繊 2.4g	E 310kcal 蛋白 14.9g 脂質 10.7g 炭水 41.6g 食塩 0.7g 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 ■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 40.0g ■肉団子の甘酢あんかけ ミートボール 3個 玉ねぎ 10.0g 三色ピーマン 10.0g 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 30.0g 人参 5.0g コーン 3.6g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 塩 適量 ■もやしスープ もやし 10.0g 人参 3.6g にら 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■和風スパゲティ スパゲティ 40.0g ツナ 14.2g 玉ねぎ 23.7g 人参 4.7g ほうれん草 14.2g しめじ 7.6g なたね油 0.2g 濃口しょうゆ 1.9g 昆布茶 0.5g 風味だし汁 9.5g 塩 適量 ■ブロッコリーとハムのサラダ ブロッコリー 20.0g ハム 5.0g 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 10.0g 人参 5.0g パセリ 適量	■☆お誕生会☆ ■ご飯 米 40.0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚 しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.2g みりん 0.6g 塩 適量 片栗粉 2.0g 植物油 2.5g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■大根のサラダ 大根 30.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g ごまだれ 4.0g ■白菜のスープ 白菜 10.0g 玉ねぎ 5.0g パセリ 適量 コンソメ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■さわらの煮付け さわら 1/2切 濃口しょうゆ 1.3g 上白糖 1.6g 酒 0.7g 水 12.8g しょうが 0.1g 小松菜 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■キャベツの昆布和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g 塩昆布 0.8g ■なめこの味噌汁 なめこ 5.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 4.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■ホイコーロー 豚肉 20.0g キャベツ 25.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 3.0g ピーマン 6.0g 濃口しょうゆ 1.0g 味噌 5.6g 酒 1.7g 上白糖 1.2g なたね油 1.2g ■焼売 焼売 2個 ■えのきのスープ 玉ねぎ 8.0g えのき 5.0g ねぎ 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■肉うどん うどん 1/3玉 牛肉 20.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g みりん 0.8g 風味だし汁 123.0g ■しろ菜のおかか和え しろ菜 32.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■バナナ バナナ 1/3本	
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 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	■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 ■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	■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 ■ごまクッキー 小麦粉 10.5g 片栗粉 1.7g ベーキングパウダー 0.1g 黒ごま 0.3g マーガリン 4.6g 上白糖 2.7g 牛乳 0.7g	■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 6月26日～2023年 6月30日)

6月26日 (月)	6月27日 (火)	6月28日 (水)	6月29日 (木)	6月30日 (金)		
E 447kcal 蛋白 18.3g 脂質 17.3g 炭水 58.5g 食塩 1.4g 食繊 2.3g	E 439kcal 蛋白 22.5g 脂質 15.1g 炭水 56.9g 食塩 1.6g 食繊 3.3g	E 531kcal 蛋白 19.6g 脂質 20.3g 炭水 69.9g 食塩 1.4g 食繊 1.6g	E 441kcal 蛋白 18.2g 脂質 12.3g 炭水 68.1g 食塩 0.8g 食繊 3.6g	E 552kcal 蛋白 16.2g 脂質 18.9g 炭水 83.4g 食塩 2.2g 食繊 4.3g		
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食		
■牛乳 牛乳 100.0g ■たっここベビー たっここベビー 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		
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■豚丼 米 40.0g 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 ■キャベツのごま和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g ごま 0.5g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.4g 玉ねぎ 8.0g 揚げ 1.8g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■さわらの幽庵焼き さくら 1/2切 酒 2.0g みりん 6.0g 濃口しょうゆ 4.5g レモン果汁 2.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■小松菜の煮浸し 小松菜 30.0g 人参 5.0g 揚げ 1.8g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g みりん 0.8g 水 17.0g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 12.0g 人参 5.0g わかめ 0.2g 味噌 4.0g	■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 ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■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 ■茄子の味噌汁 なす 10.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■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 ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 22.0g 人参 5.0g かつお節 0.3g 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	■チキンカレー 米 50.0g 鶏肉 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 ■アスパラのごま和え アスパラ 27.0g 人参 5.0g コーン 2.5g ごまだれ 3.0g ■パイン缶 パイン缶 30.0g		
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	■牛乳 牛乳 100.0g ■枝豆 枝豆 20.0g ■クラッカー 全粒粉クラッカー 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マシュマロサンド マシュマロ 2個 全粒粉クラッカー 4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 ■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 ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚		

献立予定(実施)表

(2023年 6月 1日～2023年 6月 4日)

6月 1日 (木)	6月 2日 (金)	6月 3日 (土)	6月 4日 (日)			
E 497kcal 蛋白 18.1g 脂質 14.6g 炭水 76.9g 食塩 1.1g 食繊 3.1g	E 522kcal 蛋白 13.5g 脂質 19.9g 炭水 75.7g 食塩 1.7g 食繊 4.4g	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			
■ご飯 米 50.0g ■牛肉のすき煮 牛肉 25.0g 木綿豆腐 25.0g 白菜 25.0g 玉ねぎ 25.0g えのき 5.0g 人参 6.2g 上白糖 2.5g 濃口しょうゆ 3.7g みりん 1.8g ■もやしとさつま揚げの和え物 もやし 35.0g さつま揚げ 6.2g 人参 6.2g 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 10.0g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 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 ■ブロッコリーサラダ ブロッコリー 27.5g 人参 6.2g パプリカ(黄) 6.2g 和風ドレッシング 5.0g ■ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 15.0g 人参 5.0g もやし 5.0g 味噌 5.0g	■お弁当会				
3時	3時	3時	3時			
■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 6.6g	■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 適量	■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 6月 5日～2023年 6月11日)

6月 5日 (月)	6月 6日 (火)	6月 7日 (水)	6月 8日 (木)	6月 9日 (金)	6月10日 (土)	6月11日 (日)
E 470kcal 蛋白 18.4g 脂質 12.3g 炭水 73.6g 食塩 1.9g 食繊 5.0g	E 501kcal 蛋白 22.1g 脂質 15.0g 炭水 72.9g 食塩 1.8g 食繊 3.1g	E 521kcal 蛋白 21.1g 脂質 15.0g 炭水 78.4g 食塩 1.8g 食繊 3.4g	E 330kcal 蛋白 15.7g 脂質 5.5g 炭水 55.4g 食塩 1.1g 食繊 2.8g	E 499kcal 蛋白 12.7g 脂質 15.5g 炭水 79.9g 食塩 2.5g 食繊 5.8g	E 468kcal 蛋白 14.8g 脂質 14.2g 炭水 73.1g 食塩 1.2g 食繊 4.0g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■五目豆腐 木綿豆腐 50.0g 豚ミンチ 33.7g チンゲン菜 22.5g 人参 10.0g 干し椎茸 0.5g 濃口しょうゆ 5.0g 上白糖 2.5g 酒 2.5g なたね油 0.2g 片栗粉 1.0g ■ひじき煮 揚げ 3.7g ひじき 1.8g グリーンピース 3.7g 人参 3.7g 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 ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 12.5g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■他人丼 米 50.0g 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 1.2g ■白菜とツナのポン酢和え 白菜 48.7g ツナ 6.2g 人参 6.2g ポン酢 1.2g 上白糖 0.6g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 15.0g 玉ねぎ 6.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■中華風ローストチキン 鶏肉 3枚 玉ねぎ 18.7g しょうが 0.2g 濃口しょうゆ 3.1g みりん 0.6g ごま 0.3g ごま油 0.2g ブロッコリー 12.5g ■チンゲン菜ともやしのナムル チンゲン菜 25.0g もやし 15.0g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ごま油 0.2g 塩 適量 ■中華スープ わかめ 0.5g 玉ねぎ 10.0g コーン 4.5g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■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 インゲン 12.5g 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 2.5g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■花麴のすまし汁 花麴 1.2g 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 62.5g 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 ■ポパイサラダ ほうれん草 37.5g 人参 6.2g コーン 3.7g エッグケア 5.0g 濃口しょうゆ 0.6g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■ピラフ 米 50.0g 鶏肉 31.2g 玉ねぎ 18.7g ミックスベジタブル 18.7g 塩 適量 コンソメ 1.2g なたね油 0.2g ■具だくさんスープ 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 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） 125.0g ■ピーチヨーグルト ヨーグルト 50.0g 上白糖 6.2g コーンフレーク 3.7g 黄桃缶 18.7g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	■牛乳 牛乳 125.0g ■マドレーヌ 小麦粉 11.2g 有塩バター 3.7g 上白糖 5.6g ベーキングパウダー 0.5g 鶏卵 8.7g レモン 4.0g	■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	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 125.0g ■お好み焼き キャベツ 25.0g 天かす 1.2g 人参 4.5g 豚ミンチ 7.5g 小麦粉 9.7g 鶏卵 6.2g 風味だし汁 6.2g お好みソース 1.8g 粉かつお 0.2g 青のり 0.1g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 125.0g ■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 125.0g ■ビスコ ビスコ 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 6月12日～2023年 6月18日)

6月12日 (月)	6月13日 (火)	6月14日 (水)	6月15日 (木)	6月16日 (金)	6月17日 (土)	6月18日 (日)
E 563kcal 蛋白 20.0g 脂質 22.9g 炭水 71.4g 食塩 1.4g 食繊 4.3g	E 493kcal 蛋白 16.6g 脂質 12.5g 炭水 82.0g 食塩 1.7g 食繊 3.0g	E 434kcal 蛋白 13.0g 脂質 5.6g 炭水 83.9g 食塩 3.2g 食繊 2.0g	E 544kcal 蛋白 16.2g 脂質 19.7g 炭水 79.5g 食塩 1.1g 食繊 4.0g	E 525kcal 蛋白 17.1g 脂質 12.8g 炭水 88.7g 食塩 2.5g 食繊 3.5g	E 526kcal 蛋白 15.3g 脂質 15.9g 炭水 84.0g 食塩 1.4g 食繊 2.2g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■さばの生姜煮 さば 1/2切 酒 1.2g しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.2g みりん 1.2g 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 ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 37.5g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■揚げの味噌汁 揚げ 2.2g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■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 ごま油 0.2g ごま 0.3g ■餃子 ギョーザ 2個 ■わかめスープ わかめ 0.6g コーン 6.2g 人参 6.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■冷やしうどん うどん 2/3玉 豚肉 25.0g 干し椎茸 0.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g 小松菜 12.5g 人参 6.2g 天かす 1.8g ねぎ 1.8g めんつゆ 16.2g ■大根のゆかり和え 大根 45.0g 人参 6.2g しその香 1.2g ■みかん缶 みかん缶 37.5g	■ご飯 米 50.0g ■かき揚げ ウィンナー 18.7g さつま芋 18.7g 玉ねぎ 12.5g 人参 6.2g 天ぶら粉 7.0g 塩 適量 植物油 3.1g ■インゲンの和え物 インゲン 31.2g 人参 4.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■えのきの味噌汁 えのき 6.2g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■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 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 ■キャベツのサラダ コーン 10.0g キャベツ 31.2g 人参 6.2g 和風ドレッシング 6.2g ■パイン缶 パイン缶 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 ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 12.5g 玉ねぎ 10.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■青りんごゼリー 青りんごゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 125.0g ■フライドポテト シューストポテト 62.5g 塩 適量 植物油 5.0g	■牛乳 牛乳 125.0g ■杏仁豆腐 パイン缶 20.0g 黄桃缶 21.2g 杏仁豆腐 17.5g	■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 ■きな粉ふのラスク おつゆ麩 6.2g なたね油 7.5g 上白糖 10.0g きな粉 6.2g	■牛乳 牛乳 125.0g ■メープルケーキ ホットケーキミックス 16.2g 鶏卵 3.7g 牛乳 12.5g メープルシロップ 2.5g	■牛乳 牛乳 125.0g ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■サラダせん サラダせん 2枚	

献立予定(実施)表

(2023年 6月19日～2023年 6月25日)

6月19日 (月)	6月20日 (火)	6月21日 (水)	6月22日 (木)	6月23日 (金)	6月24日 (土)	6月25日 (日)
E 423kcal 蛋白 14. 6g 脂質 10. 2g 炭水 69. 3g 食塩 1. 4g 食繊 2. 7g	E 459kcal 蛋白 15. 9g 脂質 7. 3g 炭水 82. 0g 食塩 2. 1g 食繊 4. 5g	E 578kcal 蛋白 21. 0g 脂質 24. 5g 炭水 69. 6g 食塩 1. 3g 食繊 2. 4g	E 332kcal 蛋白 15. 3g 脂質 5. 9g 炭水 57. 0g 食塩 1. 8g 食繊 2. 3g	E 567kcal 蛋白 20. 5g 脂質 19. 4g 炭水 80. 1g 食塩 2. 0g 食繊 3. 1g	E 377kcal 蛋白 16. 3g 脂質 9. 2g 炭水 61. 5g 食塩 0. 8g 食繊 1. 9g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50. 0g ■肉団子の甘酢あんかけ ミートボール 4個 玉ねぎ 12. 5g 三色ピーマン 12. 5g 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 37. 5g 人参 6. 2g コーン 4. 5g 濃口しょうゆ 1. 0g 上白糖 0. 3g ごま油 0. 2g 塩 適量 ■もやしスープ もやし 12. 5g 人参 4. 5g にら 1. 2g チキンスープ 1. 0g 塩 適量	■和風スパゲティー スパゲティ 50. 0g ツナ 17. 8g 玉ねぎ 29. 6g 人参 5. 9g ほうれん草 17. 8g しめじ 9. 5g なたね油 0. 2g 濃口しょうゆ 2. 3g 昆布茶 0. 6g 風味だし汁 11. 8g 塩 適量 ■ブロッコリーとハムのサラダ ブロッコリー 25. 0g ハム 6. 2g 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 12. 5g 人参 6. 2g パセリ 適量	■☆お誕生会☆ ■ご飯 米 50. 0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 3枚 しょうが 0. 1g 濃口しょうゆ 1. 5g みりん 0. 7g 塩 適量 片栗粉 2. 5g 植物油 3. 1g ブロッコリー 12. 5g 塩 適量 ■大根のサラダ 大根 37. 5g 人参 6. 2g ツナ 6. 2g ごまだれ 5. 0g ■白菜のスープ 白菜 12. 5g 玉ねぎ 6. 2g パセリ 適量 コンソメ 1. 0g 塩 適量	■ご飯 米 50. 0g ■さわらの煮付け さわら 1/2切 濃口しょうゆ 1. 6g 上白糖 2. 0g 酒 0. 8g 水 16. 0g しょうが 0. 1g 小松菜 12. 5g 濃口しょうゆ 0. 3g 上白糖 0. 1g ■キャベツの昆布和え キャベツ 31. 2g 人参 6. 2g 塩昆布 1. 0g ■なめこの味噌汁 なめこ 6. 2g 玉ねぎ 10. 0g ねぎ 5. 0g 味噌 5. 0g	■ご飯 米 50. 0g ■ホイコーロー 豚肉 25. 0g キャベツ 31. 2g 玉ねぎ 25. 0g 人参 3. 7g ピーマン 7. 5g 濃口しょうゆ 1. 2g 味噌 7. 0g 酒 2. 1g 上白糖 1. 5g なたね油 1. 5g ■焼売 焼売 3個 ■えのきのスープ 玉ねぎ 10. 0g えのき 6. 2g ねぎ 1. 2g チキンスープ 1. 0g 塩 適量	■肉うどん うどん 2/3玉 牛肉 25. 0g 玉ねぎ 18. 7g 人参 6. 2g ねぎ 1. 2g うす口しょうゆ 1. 2g みりん 1. 0g 風味だし汁 153. 7g ■しろ菜のおかか和え しろ菜 40. 0g 人参 6. 2g かつお節 1. 0g 濃口しょうゆ 1. 0g 上白糖 0. 3g ■バナナ バナナ 1/2本	
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 ■ブルーチェ ブルーチェ（イチゴ） 37. 5g 牛乳 37. 5g ■ハッピーターン ハッピーターン 2個	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 125. 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 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	■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 ■ごまクッキー 小麦粉 13. 1g 片栗粉 2. 1g ベーキングパウダー 0. 2g 黒ごま 0. 3g マーガリン 5. 7g 上白糖 3. 3g 牛乳 0. 8g	■牛乳 牛乳 125. 0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 ■ビスコ ビスコ 2枚	

献立予定(実施)表

(2023年 6月26日～2023年 6月30日)

6月26日 (月)	6月27日 (火)	6月28日 (水)	6月29日 (木)	6月30日 (金)		
E 473kcal 蛋白 18.5g 脂質 16.6g 炭水 65.3g 食塩 1.5g 食繊 3.0g	E 451kcal 蛋白 22.2g 脂質 13.8g 炭水 63.1g 食塩 2.1g 食繊 4.1g	E 582kcal 蛋白 21.7g 脂質 21.0g 炭水 78.6g 食塩 1.6g 食繊 2.0g	E 448kcal 蛋白 18.6g 脂質 10.7g 炭水 73.6g 食塩 0.9g 食繊 4.6g	E 589kcal 蛋白 16.1g 脂質 17.8g 炭水 95.4g 食塩 2.5g 食繊 5.4g		
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■豚丼 米 50.0g 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 ■キャベツのごま和え キャベツ 31.2g 人参 6.2g ごま 0.6g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.5g 玉ねぎ 10.0g 揚げ 2.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■さわらの幽庵焼き さわら 1/2切 酒 2.5g みりん 7.5g 濃口しょうゆ 5.6g レモン果汁 2.5g インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■小松菜の煮浸し 小松菜 37.5g 人参 6.2g 揚げ 2.2g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 水 21.2g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 15.0g 人参 6.2g わかめ 0.2g 味噌 5.0g	■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 ブロッコリー 12.5g 塩 適量 ■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 ■茄子の味噌汁 なす 12.5g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■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 ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 27.5g 人参 6.2g かつお節 0.3g 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	■チキンカレー 米 62.5g 鶏肉 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 ■アスパラのごま和え アスパラ 33.7g 人参 6.2g コーン 3.1g ごまだれ 3.7g ■パイン缶 パイン缶 37.5g		
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	■牛乳 牛乳 125.0g ■枝豆 枝豆 25.0g ■クラッカー 全粒粉クラッカー 2枚	■牛乳 牛乳 125.0g ■マシュマロサンド マシュマロ 3個 全粒粉クラッカー 6枚	■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	■牛乳 牛乳 125.0g ■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 ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚		