

# 栄 養 月 報

2023年10月1日 ～ 2023年10月31日 （ 美木多いっちゃん保育園 ， 乳児 ）

| 食 品 群 名 | 総給与量<br>g | 平均<br>給与量<br>g | 食品構成<br>g | 栄 養 価 算 定     |          |         |             |         |             |               |              |              |             |           |         |
|---------|-----------|----------------|-----------|---------------|----------|---------|-------------|---------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|
|         |           |                |           | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ナトリウム<br>mg | レチノール活性<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |
| 穀類      | 米         | 902.00         | 42.95     | 34.0          | 147      | 2.6     | 0.4         | 2       | 0.4         | 0             | 0.04         | 0.01         | 0           | 0.2       | 0.0     |
|         | パン類       | 77.00          | 3.67      | 7.0           | 11       | 0.4     | 0.3         | 1       | 0.0         | 16            | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.1       | 0.0     |
|         | めん類       | 113.17         | 5.39      | 12.0          | 12       | 0.4     | 0.1         | 0       | 0.0         | 2             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.1       | 0.0     |
|         | その他の穀類    | 110.23         | 5.25      | 6.5           | 19       | 0.6     | 0.4         | 1       | 0.1         | 8             | 0.01         | 0.00         | 0           | 0.1       | 0.0     |
| いも類     | 芋類        | 48.00          | 2.29      | 12.0          | 2        | 0.0     | 0.0         | 0       | 0.0         | 0             | 0.00         | 0.00         | 1           | 0.1       | 0.0     |
|         | いも類加工品    | 12.80          | 0.61      | 1.5           | 2        | 0.0     | 0.0         | 0       | 0.0         | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 砂糖及び甘味類 |           | 79.67          | 3.79      | 4.5           | 14       | 0.0     | 0.0         | 0       | 0.0         | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 豆類      | 大豆製品      | 76.05          | 3.62      | 6.0           | 4        | 0.4     | 0.3         | 4       | 0.1         | 1             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
|         | 大豆、その他の豆類 | 6.80           | 0.32      | 2.5           | 1        | 0.1     | 0.1         | 1       | 0.0         | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.1       | 0.0     |
| 種実類     |           | 1.60           | 0.08      | 0.6           | 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     | 619.56         | 29.50     | 25.0          | 10       | 0.6     | 0.0         | 21      | 0.3         | 30            | 0.02         | 0.03         | 8           | 0.8       | 0.1     |
|         | その他の野菜類   | 828.37         | 39.45     | 35.0          | 12       | 0.5     | 0.0         | 10      | 0.1         | 2             | 0.01         | 0.01         | 6           | 0.8       | 0.0     |
|         | 野菜漬物      | 0.69           | 0.03      | —             | 0        | 0.0     | 0.0         | 0       | 0.0         | 1             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 果実類     | 果実類       | 137.02         | 6.52      | 20.0          | 5        | 0.0     | 0.0         | 0       | 0.0         | 0             | 0.00         | 0.00         | 2           | 0.1       | 0.0     |
|         | 果実加工品     | 119.80         | 5.70      | 3.5           | 5        | 0.0     | 0.0         | 0       | 0.0         | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.1       | 0.0     |
| きのこ類    |           | 41.00          | 1.95      | 3.0           | 0        | 0.1     | 0.0         | 0       | 0.0         | 2             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.1       | 0.0     |
| 藻類      | 藻類        | 6.70           | 0.32      | 0.5           | 1        | 0.1     | 0.0         | 2       | 0.0         | 17            | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.1       | 0.0     |
| 魚介類     | 魚介類（生）    | 160.00         | 7.62      | 10.0          | 7        | 1.4     | 0.3         | 1       | 0.0         | 10            | 0.00         | 0.02         | 0           | 0.0       | 0.0     |
|         | 干物、塩蔵、缶詰  | 19.20          | 0.91      | 2.5           | 2        | 0.2     | 0.2         | 0       | 0.0         | 3             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
|         | 練製品       | 43.33          | 2.06      | 0.5           | 2        | 0.2     | 0.0         | 0       | 0.0         | 17            | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 肉類      | 肉類（生）     | 391.25         | 18.63     | 13.0          | 34       | 3.4     | 2.1         | 1       | 0.1         | 11            | 0.08         | 0.04         | 0           | 0.0       | 0.0     |
|         | 肉加工品      | 5.00           | 0.24      | 1.5           | 0        | 0.0     | 0.0         | 0       | 0.0         | 2             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 卵類      |           | 61.70          | 2.94      | 5.5           | 4        | 0.4     | 0.3         | 1       | 0.0         | 4             | 0.00         | 0.01         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 乳類      | 牛乳        | 3644.95        | 173.57    | 160.0         | 106      | 5.7     | 6.6         | 191     | 0.0         | 71            | 0.07         | 0.26         | 2           | 0.0       | 0.2     |
|         | 乳製品       | 50.00          | 2.38      | 20.0          | 3        | 0.1     | 0.2         | 2       | 0.0         | 1             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 油脂類     | 植物性       | 76.42          | 3.64      | 1.5           | 25       | 0.0     | 2.7         | 0       | 0.0         | 24            | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.1     |
|         | 動物性       | 16.60          | 0.79      | 0.5           | 6        | 0.0     | 0.7         | 0       | 0.0         | 1             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 調味料類    | 食塩        | 0.99           | 0.05      | 0.2           | 0        | 0.0     | 0.0         | 0       | 0.0         | 21            | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
|         | 醤油        | 30.52          | 1.45      | 2.0           | 1        | 0.1     | 0.0         | 0       | 0.0         | 85            | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.2     |
|         | 味噌        | 31.21          | 1.49      | 2.0           | 3        | 0.2     | 0.1         | 2       | 0.1         | 73            | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.1       | 0.2     |
|         | その他の調味料   | 103.50         | 4.93      | 4.5           | 12       | 0.2     | 0.4         | 4       | 0.0         | 169           | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.1       | 0.4     |
| その他     | その他       | 900.20         | 42.87     | 25.0          | 37       | 0.7     | 1.3         | 12      | 0.3         | 43            | 0.01         | 0.01         | 1           | 0.2       | 0.1     |
|         | その他 1     | 389.60         | 18.55     | —             | 0        | 0.0     | 0.0         | 0       | 0.0         | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 合 計     |           |                |           | 487           | 18.4     | 16.5    | 257         | 1.5     | 614         | 218           | 0.24         | 0.39         | 20          | 3.1       | 1.3     |
| 基 準 値   |           |                |           | 459           | 19.1     | 12.8    | 209         | 2.3     | 0           | 184           | 0.25         | 0.27         | 20          | 0.0       | 1.5     |
| 充 足 率   |           |                |           | 106.10        | 96.34    | 128.91  | 122.97      | 65.22   | —           | 118.48        | 96.00        | 144.44       | 100.00      | —         | 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    |
|----------|----------|----------|--------|--------|-------|-------|-----|-----|-------|-----|--------|
| 190 kcal | 149 kcal | 74 kcal  | 11.4 g | 10.1 g | 525 人 | 550 人 | 0 人 | 0 人 | 525 人 | 0 人 | 1600 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        |      | P / S 比 |                                     | S : M : P |  |
|----------|---------------|----------|---------------|-----------------------------------------------------------------|------|---------------|------|---------------|------|---------|-------------------------------------|-----------|--|
| 190      | × 100 = 39.0% | 16.5 × 9 | × 100 = 30.5% | 100 - 30.5 - ( $\frac{18.4 \times 4}{487} \times 100$ ) = 54.4% | 11.4 | × 100 = 62.0% | 10.1 | × 100 = 61.2% | 2.26 | = 0.35  | 6.51 : 4.88 : 2.26 =<br>3 : 2.2 : 1 |           |  |
| 487      |               | 487      |               |                                                                 | 18.4 |               | 16.5 |               | 6.51 |         |                                     |           |  |

# 栄 養 月 報

2023年10月1日 ～ 2023年10月31日 （ 美木多いっちゃん保育園 ， 幼児 ）

| 食 品 群 名 | 総給与量<br>g | 平均<br>給与量<br>g | 食品構成<br>g | 栄 養 価 算 定     |          |         |             |         |             |              |              |              |             |           |         |     |
|---------|-----------|----------------|-----------|---------------|----------|---------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|-----|
|         |           |                |           | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ナトリウム<br>mg | レチノル活性<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |     |
| 穀類      | 米         | 1053.75        | 50.18     | 42.0          | 172      | 3.1     | 0.5         | 3       | 0.4         | 1            | 0            | 0.04         | 0.01        | 0         | 0.3     | 0.0 |
|         | パン類       | 114.00         | 5.43      | 12.0          | 16       | 0.5     | 0.3         | 1       | 0.0         | 24           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.1     | 0.1 |
|         | めん類       | 191.46         | 9.12      | 16.0          | 18       | 0.6     | 0.1         | 0       | 0.0         | 5            | 0            | 0.01         | 0.00        | 0         | 0.1     | 0.0 |
|         | その他の穀類    | 137.80         | 6.56      | 8.5           | 24       | 0.7     | 0.5         | 1       | 0.1         | 10           | 0            | 0.01         | 0.00        | 0         | 0.2     | 0.0 |
| いも類     | 芋類        | 60.00          | 2.86      | 15.0          | 3        | 0.0     | 0.0         | 1       | 0.0         | 0            | 0            | 0.00         | 0.00        | 1         | 0.2     | 0.0 |
|         | いも類加工品    | 16.02          | 0.76      | 2.0           | 3        | 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 |           | 99.67          | 4.75      | 5.5           | 18       | 0.0     | 0.0         | 0       | 0.0         | 0            | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
| 豆類      | 大豆製品      | 95.07          | 4.53      | 7.5           | 6        | 0.5     | 0.3         | 5       | 0.1         | 1            | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.1     | 0.0 |
|         | 大豆、その他の豆類 | 8.50           | 0.40      | 3.0           | 2        | 0.1     | 0.1         | 1       | 0.0         | 0            | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.1     | 0.0 |
| 種実類     |           | 2.00           | 0.10      | 1.0           | 1        | 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     | 774.46         | 36.88     | 30.0          | 12       | 0.7     | 0.1         | 26      | 0.3         | 38           | 159          | 0.02         | 0.03        | 10        | 1.1     | 0.1 |
|         | その他の野菜類   | 1035.49        | 49.31     | 45.0          | 15       | 0.6     | 0.0         | 12      | 0.2         | 2            | 1            | 0.02         | 0.01        | 8         | 1.0     | 0.0 |
|         | 野菜漬物      | 0.87           | 0.04      | —             | 0        | 0.0     | 0.0         | 0       | 0.0         | 1            | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
| 果実類     | 果実類       | 114.04         | 5.43      | 20.0          | 3        | 0.0     | 0.0         | 0       | 0.0         | 0            | 1            | 0.00         | 0.00        | 2         | 0.1     | 0.0 |
|         | 果実加工品     | 149.75         | 7.13      | 4.0           | 6        | 0.0     | 0.0         | 0       | 0.0         | 0            | 0            | 0.00         | 0.00        | 1         | 0.1     | 0.0 |
| きのこ類    |           | 51.25          | 2.44      | 3.5           | 1        | 0.1     | 0.0         | 0       | 0.0         | 3            | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.1     | 0.0 |
| 藻類      | 藻類        | 8.38           | 0.40      | 0.5           | 1        | 0.1     | 0.0         | 3       | 0.1         | 21           | 2            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.2     | 0.1 |
| 魚介類     | 魚介類（生）    | 160.00         | 7.62      | 10.0          | 7        | 1.4     | 0.3         | 1       | 0.0         | 10           | 3            | 0.00         | 0.02        | 0         | 0.0     | 0.0 |
|         | 干物、塩蔵、缶詰  | 24.01          | 1.14      | 2.0           | 3        | 0.2     | 0.2         | 0       | 0.0         | 4            | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
|         | 練製品       | 67.92          | 3.23      | 0.5           | 4        | 0.4     | 0.1         | 1       | 0.0         | 27           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.1 |
| 肉類      | 肉類（生）     | 514.06         | 24.48     | 15.0          | 45       | 4.5     | 2.8         | 1       | 0.2         | 14           | 4            | 0.10         | 0.05        | 1         | 0.0     | 0.0 |
|         | 肉加工品      | 6.25           | 0.30      | 1.5           | 0        | 0.0     | 0.0         | 0       | 0.0         | 3            | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
| 卵類      |           | 77.14          | 3.67      | 10.0          | 5        | 0.5     | 0.4         | 2       | 0.1         | 5            | 8            | 0.00         | 0.01        | 0         | 0.0     | 0.0 |
| 乳類      | 牛乳        | 2306.20        | 109.82    | 100.0         | 67       | 3.7     | 4.2         | 121     | 0.0         | 45           | 42           | 0.04         | 0.17        | 1         | 0.0     | 0.1 |
|         | 乳製品       | 62.50          | 2.98      | 20.0          | 4        | 0.1     | 0.3         | 3       | 0.0         | 1            | 3            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
| 油脂類     | 植物性       | 95.54          | 4.55      | 2.0           | 31       | 0.0     | 3.4         | 0       | 0.0         | 30           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.1 |
|         | 動物性       | 20.75          | 0.99      | 1.0           | 7        | 0.0     | 0.8         | 0       | 0.0         | 1            | 7            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
| 調味料類    | 食塩        | 1.18           | 0.06      | 0.5           | 0        | 0.0     | 0.0         | 0       | 0.0         | 26           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
|         | 醤油        | 38.22          | 1.82      | 3.8           | 1        | 0.1     | 0.0         | 0       | 0.0         | 107          | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.3 |
|         | 味噌        | 39.02          | 1.86      | 3.2           | 3        | 0.2     | 0.1         | 2       | 0.1         | 92           | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.1     | 0.2 |
|         | その他の調味料   | 129.42         | 6.16      | 7.0           | 15       | 0.2     | 0.6         | 5       | 0.0         | 211          | 1            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.1     | 0.5 |
| その他     | その他       | 1227.51        | 58.45     | 30.0          | 35       | 0.8     | 1.2         | 8       | 0.5         | 45           | 2            | 0.01         | 0.01        | 2         | 0.2     | 0.1 |
|         | その他 1     | 487.00         | 23.19     | —             | 0        | 0.0     | 0.0         | 0       | 0.0         | 0            | 0            | 0.00         | 0.00        | 0         | 0.0     | 0.0 |
| 合 計     |           |                |           | 528           | 19.1     | 16.3    | 198         | 2.1     | 727         | 233          | 0.25         | 0.31         | 26          | 4.1       | 1.7     |     |
| 基 準 値   |           |                |           | 510           | 21.0     | 14.2    | 230         | 2.2     | 551         | 190          | 0.28         | 0.32         | 20          | 3.2       | 1.4     |     |
| 充 足 率   |           |                |           | 103.53        | 90.95    | 114.79  | 86.09       | 95.45   | 131.94      | 122.63       | 89.29        | 96.88        | 130.00      | 128.13    | 121.43  |     |

## 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    |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------|--------|--------------------------------------|-----|--------|-----|--------|
| 230 kcal                              | 147 kcal                                        | 76 kcal                                                        | 10.8 g                                  | 8.8 g                                  | 0 人                        | 1980 人 | 0 人                                  | 0 人 | 1890 人 | 0 人 | 3870 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                                 | P / S 比                    |        | S : M : P                            |     |        |     |        |
| $\frac{230}{528} \times 100 = 43.6\%$ | $\frac{16.3 \times 9}{528} \times 100 = 27.8\%$ | $100 - 27.8 - (\frac{19.1 \times 4}{528} \times 100) = 57.7\%$ | $\frac{10.8}{19.1} \times 100 = 56.5\%$ | $\frac{8.8}{16.3} \times 100 = 54.0\%$ | $\frac{2.72}{5.70} = 0.48$ |        | $5.70 : 5.23 : 2.72 = 3 : 2.8 : 1.4$ |     |        |     |        |

乳児

献立予定(実施)表

(2023年10月 2日～2023年10月 8日)

| 10月 2日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10月 3日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10月 4日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10月 5日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10月 6日 (金)                                                                                                                                                                                                                                                            | 10月 7日 (土)                                             | 10月 8日 (日) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------|
| E 520kcal 蛋白 21.6g<br>脂質 20.1g 食塩 1.3g                                                                                                                                                                                                                                           | E 464kcal 蛋白 15.5g<br>脂質 14.3g 食塩 1.3g                                                                                                                                                                                                                                                              | E 497kcal 蛋白 23.3g<br>脂質 15.8g 食塩 1.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                     | E 442kcal 蛋白 17.9g<br>脂質 11.5g 食塩 1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E 558kcal 蛋白 18.3g<br>脂質 17.7g 食塩 2.2g                                                                                                                                                                                                                                | E 183kcal 蛋白 7.0g<br>脂質 9.7g 食塩 0.4g                   |            |
| 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                               | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                    | 朝食                                                     | 朝食         |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■たっこベイビー<br>たっこベイビー 5.0g                                                                                                                                                                                                                                     | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■サッポロポテト<br>1才サッポロポテト 3.0g                                                                                                                                                                                                                                                      | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ビスコ<br>ビスコ 1枚                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■バナナ<br>バナナ 1/3本                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■サラダせん<br>サラダせん 1枚                                                                                                                                                                                                                                | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■味しらべ<br>味しらべ 1枚                   |            |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                               | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                    | 昼食                                                     | 昼食         |
| ■ご飯<br>米 45.0g<br>■白身魚のタルタル焼き<br>ホキ 1/2切<br>塩 適量<br>エッグケア 5.0g<br>玉ねぎ 5.0g<br>パセリ 1.0g<br>インゲン 10.0g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■ごぼうサラダ<br>ごぼう 25.0g<br>人参 5.0g<br>コーン 3.0g<br>ごまだれ 4.0g<br>■コンソメスープ<br>コンソメ 1.1g<br>うす口しょうゆ 0.5g<br>塩 適量<br>玉ねぎ 14.0g<br>人参 5.0g<br>パセリ 1.0g | ■中華丼<br>米 45.0g<br>豚肉 20.0g<br>玉ねぎ 20.0g<br>人参 6.0g<br>白菜 30.0g<br>椎茸 6.0g<br>絹さや 3.0g<br>なたね油 0.2g<br>チキンスープ 1.0g<br>みりん 2.0g<br>濃口しょうゆ 適量<br>塩 適量<br>片栗粉 0.7g<br>■中華サラダ<br>春雨 2.0g<br>きゅうり 3.0g<br>人参 3.0g<br>中華ドレッシング 4.0g<br>■わかめスープ<br>わかめ 0.4g<br>玉ねぎ 10.0g<br>ねぎ 1.0g<br>チキンスープ 0.8g<br>塩 適量 | ■ご飯<br>米 45.0g<br>■豆腐のチャンプルー<br>鶏卵 17.5g<br>木綿豆腐 22.0g<br>豚肉 30.0g<br>もやし 10.0g<br>玉ねぎ 12.0g<br>にら 5.0g<br>人参 5.4g<br>粉かつお 0.3g<br>濃口しょうゆ 2.0g<br>だしの素 0.2g<br>ごま油 0.2g<br>■ブロッコリーのおかか和え<br>ブロッコリー 22.0g<br>人参 5.0g<br>かつお節 0.3g<br>濃口しょうゆ 0.5g<br>上白糖 0.3g<br>■菜の花のすまし汁<br>菜の花 12.0g<br>玉ねぎ 10.0g<br>うす口しょうゆ 0.8g<br>塩 適量 | ■ご飯<br>米 45.0g<br>■豚肉の生姜炒め<br>豚肉 35.0g<br>玉ねぎ 15.0g<br>キャベツ 20.0g<br>人参 4.0g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 0.5g<br>みりん 1.0g<br>しょうが 0.3g<br>なたね油 0.2g<br>■ひじき煮<br>揚げ 2.8g<br>ひじき 2.0g<br>グリーンピース 2.8g<br>人参 2.8g<br>うす口しょうゆ 0.5g<br>上白糖 0.5g<br>みりん 0.5g<br>風味だし汁 8.0g<br>■ちくわの味噌汁<br>ちくわ 5.0g<br>玉ねぎ 14.0g<br>ねぎ 1.0g<br>味噌 4.0g | ■ハヤシライス<br>米 50.0g<br>牛肉 25.0g<br>マッシュルーム 4.0g<br>玉ねぎ 30.0g<br>人参 10.0g<br>なたね油 1.4g<br>水 50.0g<br>コンソメ 0.2g<br>ケチャップ 2.0g<br>上白糖 0.5g<br>塩 適量<br>ビーフシチュールー 6.0g<br>ハヤシフレーク 6.0g<br>■コーンサラダ<br>キャベツ 25.0g<br>人参 5.0g<br>コーン 5.0g<br>和風ドレッシング 4.0g<br>■黄桃<br>黄桃缶 30.0g | ■お弁当会                                                  |            |
| 3時                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3時                                                     | 3時         |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■きな粉ふのラスク<br>おつゆ麩 5.0g<br>なたね油 6.0g<br>上白糖 8.0g<br>きな粉 5.0g                                                                                                                                                                                                  | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ココアクッキー<br>小麦粉 10.5g<br>片栗粉 1.7g<br>ベーキングパウダー 0.1g<br>ココア 0.5g<br>マーガリン 4.6g<br>上白糖 4.6g<br>牛乳 3.0g                                                                                                                                                                            | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ジャムサンド<br>食パン 2/4枚<br>いちごジャム 10.0g                                                                                                                                                                                                                                                                    | ■お茶<br>ほうじ茶(浸出液) 100.0g<br>■みかんヨーグルト<br>ヨーグルト 40.0g<br>上白糖 5.0g<br>コーンフレーク 3.0g<br>みかん缶 15.0g<br>■味しらべ<br>味しらべ 1枚                                                                                                                                                                                                         | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■プリン<br>プリンミックス 12.9g<br>水 55.0g<br>■ばりんこ<br>ばりんこ 1枚                                                                                                                                                                                              | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■星たべよ<br>星たべよ 1枚<br>■ラムネ<br>ラムネ 1個 |            |

乳児

献立予定(実施)表

(2023年10月 9日～2023年10月15日)

| 10月 9日 (月) |      |    |   | 10月10日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                             |         |    |       | 10月11日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |    |       | 10月12日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                         |         |    |       | 10月13日 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |    |       | 10月14日 (土) |      |    |   | 10月15日 (日) |  |  |  |
|------------|------|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|-------|------------|------|----|---|------------|--|--|--|
| E          | kcal | 蛋白 | g | E                                                                                                                                                                                                                                                                      | 395kcal | 蛋白 | 17.0g | E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 528kcal | 蛋白 | 20.8g | E                                                                                                                                                                                                                                                                  | 455kcal | 蛋白 | 13.0g | E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 471kcal | 蛋白 | 17.9g | E          | kcal | 蛋白 | g |            |  |  |  |
| 脂質         | g    | 食塩 | g | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8.8g    | 食塩 | 1.6g  | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 17.6g   | 食塩 | 1.6g  | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12.9g   | 食塩 | 1.2g  | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20.5g   | 食塩 | 1.4g  | 脂質         | g    | 食塩 | g |            |  |  |  |
| 朝食         |      |    |   | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |    |       | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |    |       | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |    |       | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |    |       | 朝食         |      |    |   | 朝食         |  |  |  |
|            |      |    |   | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■サッポロポテト<br>1才サッポロポテト 3.0g                                                                                                                                                                                                                         |         |    |       | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ビスコ<br>ビスコ 1枚                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |    |       | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■バナナ<br>バナナ 1/3本                                                                                                                                                                                                                               |         |    |       | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■サラダせん<br>サラダせん 1枚                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |    |       |            |      |    |   |            |  |  |  |
| 昼食         |      |    |   | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |    |       | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |    |       | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |    |       | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |    |       | 昼食         |      |    |   | 昼食         |  |  |  |
| ■スポーツの日    |      |    |   | ■ご飯<br>米 45.0g<br>■白身魚の照り焼き<br>ホキ 1/2切 2.0g<br>濃口しょうゆ 2.0g<br>みりん 2.0g<br>上白糖 1.0g<br>酒 1.0g<br>人参 10.0g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■カリフラワーサラダ<br>カリフラワー 22.0g<br>人参 5.0g<br>ツナ 5.0g<br>和風ドレッシング 4.0g<br>■かぼちゃの味噌汁<br>かぼちゃ 18.0g<br>玉ねぎ 12.0g<br>ねぎ 1.0g<br>味噌 4.0g |         |    |       | ■ご飯<br>米 45.0g<br>■肉団子の中華風あんかけ<br>ミートボール 3個 20.0g<br>玉ねぎ 3.0g<br>人参 4.0g<br>ピーマン 0.2g<br>なたね油 4.0g<br>ケチャップ 0.3g<br>チキンスープ 1.5g<br>濃口しょうゆ 0.8g<br>上白糖 0.4g<br>酢 0.7g<br>片栗粉<br>■もやしのナムル<br>もやし 32.0g<br>人参 5.0g<br>ごま 0.8g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 0.5g<br>ごま油 0.4g<br>塩 適量<br>■わかめスープ<br>わかめ 0.4g<br>玉ねぎ 14.0g<br>コーン 3.0g<br>チキンスープ 0.8g<br>塩 適量 |         |    |       | ■ご飯<br>米 45.0g<br>■かぼちゃコロッケ<br>かぼちゃコロッケ 2/3個 4.0g<br>植物油 3.0g<br>ケチャップ 2.0g<br>とんかつソース 10.0g<br>キャベツ 適量<br>■ほうれん草とささみのサラダ<br>ほうれん草 32.0g<br>ささみ 5.0g<br>人参 5.0g<br>エッグケア 3.0g<br>■コンソメスープ<br>コンソメ 0.8g<br>うす口しょうゆ 0.4g<br>塩 適量<br>玉ねぎ 14.0g<br>人参 5.0g<br>パセリ 1.0g |         |    |       | ■ご飯<br>米 45.0g<br>■鶏肉の香味焼き<br>鶏肉 2枚 0.1g<br>しょうが 1.0g<br>ねぎ 2.0g<br>濃口しょうゆ 0.5g<br>酒 適量<br>塩 0.3g<br>上白糖 0.5g<br>ごま油 2.0g<br>なたね油 10.0g<br>アスパラ 0.3g<br>濃口しょうゆ 0.1g<br>上白糖<br>■大根とわかめのさっぱり和え<br>大根 30.0g<br>わかめ 0.4g<br>人参 3.6g<br>青じそドレッシング 3.0g<br>■麩のすまし汁<br>花麩 1.0g<br>玉ねぎ 10.0g<br>ねぎ 1.0g<br>うす口しょうゆ 1.0g<br>塩 適量 |         |    |       | ■運動会       |      |    |   |            |  |  |  |
| 3時         |      |    |   | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |    |       | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |    |       | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |    |       | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |    |       | 3時         |      |    |   | 3時         |  |  |  |
|            |      |    |   | ■お茶<br>ほうじ茶（浸出液） 100.0g<br>■フルーチェ<br>フルーチェ（イチゴ） 30.0g<br>牛乳 30.0g<br>■味しらべ<br>味しらべ 1枚                                                                                                                                                                                  |         |    |       | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■きな粉サンド<br>食パン 1/2枚 2.0g<br>有塩バター 1.8g<br>きな粉 1.8g<br>上白糖                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |    |       | ■お茶<br>ほうじ茶（浸出液） 100.0g<br>■チヂミ<br>豚ミンチ 7.0g<br>にら 4.0g<br>玉ねぎ 3.5g<br>小麦粉 9.0g<br>片栗粉 1.8g<br>水 10.8g<br>鶏卵 3.5g<br>ボン酢 1.0g<br>ごま油 0.2g                                                                                                                          |         |    |       | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ポップコーン<br>ポップコーン 5.0g<br>なたね油 2.0g<br>塩 0.1g                                                                                                                                                                                                                                                       |         |    |       |            |      |    |   |            |  |  |  |

乳児

献立予定(実施)表

(2023年10月16日～2023年10月22日)

| 10月16日 (月)                                                                                                                                                                                                                    | 10月17日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10月18日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                            | 10月19日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10月20日 (金)                                                                                                                                                                                           | 10月21日 (土)                                                                                                                                                                                                                                               | 10月22日 (日) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| E 368kcal 蛋白 15.5g<br>脂質 15.1g 食塩 1.2g                                                                                                                                                                                        | E 555kcal 蛋白 17.4g<br>脂質 22.8g 食塩 1.5g                                                                                                                                                                                                                                             | E 525kcal 蛋白 20.5g<br>脂質 20.3g 食塩 1.2g                                                                                                                                                                                                                                | E 466kcal 蛋白 15.8g<br>脂質 11.3g 食塩 2.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                  | E 612kcal 蛋白 18.9g<br>脂質 24.2g 食塩 2.4g                                                                                                                                                               | E 363kcal 蛋白 15.7g<br>脂質 12.9g 食塩 1.6g                                                                                                                                                                                                                   |            |
| 朝食                                                                                                                                                                                                                            | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                    | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 朝食                                                                                                                                                                                                   | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                       | 朝食         |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■たべっこベイベー<br>たべっこベイベー 5.0g                                                                                                                                                                                | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■サッポロポテト<br>1才サッポロポテト 3.0g                                                                                                                                                                                                                                     | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ビスコ<br>ビスコ 1枚                                                                                                                                                                                                                                    | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■バナナ<br>バナナ 1/3本                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■サラダせん<br>サラダせん 1枚                                                                                                                                                               | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ばりんこ<br>ばりんこ 1枚                                                                                                                                                                                                                     |            |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                            | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                    | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 昼食                                                                                                                                                                                                   | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                       | 昼食         |
| ■五目うどん<br>うどん 1/3玉<br>豚肉 20.0g<br>チャンボンスライス 5.0g<br>玉ねぎ 15.0g<br>椎茸 5.0g<br>ねぎ 1.5g<br>うす口しょうゆ 1.0g<br>みりん 0.8g<br>風味だし汁 123.0g<br>■カリフラワーのゆかり和え<br>カリフラワー 25.0g<br>人参 5.0g<br>しその香 0.8g<br>うす口しょうゆ 適量<br>■パイン缶<br>パイン缶 30.0g | ■ご飯<br>米 45.0g<br>■メンチカツ<br>メンチカツ 1個<br>植物油 4.5g<br>ケチャップ 2.0g<br>とんかつソース 2.0g<br>ブロッコリー 10.0g<br>塩 適量<br>■インゲンのごま和え<br>インゲン 22.0g<br>人参 5.0g<br>ごま 0.8g<br>濃口しょうゆ 0.5g<br>上白糖 0.3g<br>■きのこスープ<br>コンソメ 1.0g<br>うす口しょうゆ 0.5g<br>塩 適量<br>えのき 5.0g<br>玉ねぎ 12.0g<br>しめじ 6.0g<br>パセリ 適量 | ■ご飯<br>米 45.0g<br>■さわらの西京焼き<br>さわら 1/2切<br>酒 1.0g<br>白味噌 4.0g<br>みりん 1.0g<br>上白糖 0.5g<br>ほうれん草 10.0g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■白菜の和え物<br>白菜 39.0g<br>人参 3.6g<br>うす口しょうゆ 1.3g<br>上白糖 0.5g<br>■湯葉のすまし汁<br>湯葉 0.4g<br>玉ねぎ 10.0g<br>みつば 1.0g<br>うす口しょうゆ 1.0g<br>塩 適量 | ■ロールパン<br>ロールパン 1パック<br>■マカロニチキン<br>マカロニ 6.5g<br>玉ねぎ 24.0g<br>鶏肉 2枚<br>エリンギ 5.0g<br>なたね油 0.2g<br>トマトホール缶 16.0g<br>ケチャップ 11.0g<br>上白糖 1.0g<br>コンソメ 適量<br>塩 適量<br>■小松菜のごまだれ和え<br>小松菜 32.0g<br>チャンボンスライス 5.0g<br>人参 5.0g<br>ごまだれ 4.0g<br>■オニオンスープ<br>コンソメ 0.8g<br>うす口しょうゆ 0.4g<br>塩 適量<br>玉ねぎ 14.0g<br>人参 5.0g<br>パセリ 1.0g | ■ポークカレー<br>米 50.0g<br>豚肉 20.0g<br>じゃが芋 16.0g<br>玉ねぎ 30.0g<br>人参 5.0g<br>カレールー 16.0g<br>なたね油 0.2g<br>水 50.0g<br>■キャベツとツナのサラダ<br>キャベツ 25.0g<br>人参 5.0g<br>ツナ 5.0g<br>和風ドレッシング 4.0g<br>■りんご<br>りんご 1/8玉 | ■中華そば<br>中華そば 1/2玉<br>豚肉 15.0g<br>コーン 3.0g<br>もやし 20.0g<br>人参 5.0g<br>チンゲン菜 10.0g<br>水 160.0g<br>チキンスープ 1.0g<br>塩 適量<br>濃口しょうゆ 3.5g<br>ごま油 0.3g<br>■ほうれん草のおかか和え<br>ほうれん草 30.0g<br>人参 5.0g<br>かつお節 0.3g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 0.5g<br>■みかん缶<br>みかん缶 30.0g |            |
| 3時                                                                                                                                                                                                                            | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3時                                                                                                                                                                                                   | 3時                                                                                                                                                                                                                                                       | 3時         |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■シュガーパイ<br>パイシート 15.0g<br>グラニュー糖 3.0g                                                                                                                                                                     | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ふのラスク<br>おつゆ麩 8.0g<br>なたね油 6.0g<br>上白糖 6.0g                                                                                                                                                                                                                   | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■フライドポテト<br>シューストポテト 49.0g<br>塩 適量<br>植物油 2.0g                                                                                                                                                                                                    | ■お茶<br>ほうじ茶（浸出液） 100.0g<br>■菜飯おにぎり<br>米 36.0g<br>菜めしの素 1.0g                                                                                                                                                                                                                                                             | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ももケーキ<br>小麦粉 6.2g<br>ベーキングパウダー 0.6g<br>鶏卵 13.5g<br>なたね油 3.8g<br>上白糖 6.3g<br>牛乳 2.5g<br>黄桃缶 8.0g                                                                                 | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ラムネ<br>ラムネ 1個<br>■源氏パイ<br>源氏パイ 1枚                                                                                                                                                                                                   |            |

乳児

献立予定(実施)表

(2023年10月23日～2023年10月29日)

| 10月23日（月）                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10月24日（火）                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10月25日（水）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10月26日（木）                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10月27日（金）                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10月28日（土）                                                                                                                                                                                                   | 10月29日（日） |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| E 446kcal 蛋白 19.3g<br>脂質 13.4g 食塩 1.1g                                                                                                                                                                                                                                                  | E 471kcal 蛋白 19.5g<br>脂質 14.3g 食塩 1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                           | E 474kcal 蛋白 18.8g<br>脂質 10.4g 食塩 1.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                        | E 581kcal 蛋白 21.2g<br>脂質 23.6g 食塩 1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                | E 457kcal 蛋白 18.4g<br>脂質 15.6g 食塩 1.1g                                                                                                                                                                                                                                         | E 464kcal 蛋白 15.9g<br>脂質 14.6g 食塩 1.0g                                                                                                                                                                      |           |
| 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                             | 朝食                                                                                                                                                                                                          | 朝食        |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■たっこベビー<br>たっこベビー 5.0g                                                                                                                                                                                                                                              | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■サッポロポテト<br>1才サッポロポテト 3.0g                                                                                                                                                                                                                                                                   | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ビスコ<br>ビスコ 1枚                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■バナナ<br>バナナ 1/3本                                                                                                                                                                                                                                                                  | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■サラダせん<br>サラダせん 1枚                                                                                                                                                                                                                                         | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■味しらべ<br>味しらべ 1枚                                                                                                                                                                        |           |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                             | 昼食                                                                                                                                                                                                          | 昼食        |
| ■豚肉と高野の卵とじ丼<br>米 50.0g<br>豚肉 20.0g<br>高野豆腐 2.0g<br>玉ねぎ 30.0g<br>人参 8.0g<br>みつば 1.0g<br>鶏卵 20.0g<br>風味だし汁 20.0g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>みりん 0.5g<br>上白糖 0.5g<br>■キャベツの昆布和え<br>キャベツ 25.0g<br>人参 5.0g<br>塩昆布 0.8g<br>濃口しょうゆ 0.2g<br>■さつま揚げの味噌汁<br>さつま揚げ 5.0g<br>玉ねぎ 14.0g<br>わかめ 0.2g<br>味噌 4.0g | ■ご飯<br>米 45.0g<br>■白身魚の幽庵焼き<br>ホキ 1/2切<br>酒 0.9g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 0.6g<br>風味だし汁 3.8g<br>レモン果汁 0.8g<br>インゲン 10.0g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■小松菜の煮浸し<br>小松菜 30.0g<br>人参 5.0g<br>揚げ 1.7g<br>うす口しょうゆ 0.5g<br>上白糖 0.5g<br>みりん 0.5g<br>風味だし汁 8.0g<br>■ちくわの味噌汁<br>ちくわ 5.0g<br>玉ねぎ 14.0g<br>ねぎ 1.0g<br>味噌 4.0g | ■ミートスパゲティー<br>スパゲティ 40.0g<br>塩 適量<br>合挽きミンチ 24.0g<br>玉ねぎ 20.0g<br>人参 5.0g<br>マッシュルーム 10.0g<br>なたね油 0.2g<br>トマトホール缶 20.0g<br>ケチャップ 6.4g<br>ウスターソース 1.9g<br>パセリ 1.0g<br>■ほうれん草とハムのサラダ<br>ほうれん草 32.0g<br>ハム 5.0g<br>人参 3.6g<br>和風ドレッシング 4.0g<br>■コンソメスープ<br>コンソメ 0.8g<br>うす口しょうゆ 0.4g<br>塩 適量<br>玉ねぎ 8.0g<br>人参 5.0g<br>パセリ 1.0g | ■☆お誕生日会☆<br>■ご飯<br>米 45.0g<br>■鶏の唐揚げ<br>鶏肉 2枚<br>しょうが 0.1g<br>濃口しょうゆ 1.6g<br>みりん 0.8g<br>片栗粉 2.0g<br>植物油 2.5g<br>インゲン 10.0g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■ブロックリーのツナ和え<br>ブロックリー 25.0g<br>人参 5.0g<br>ツナ 5.0g<br>濃口しょうゆ 0.8g<br>上白糖 0.3g<br>■じゃが芋の味噌汁<br>じゃが芋 12.0g<br>玉ねぎ 7.5g<br>わかめ 0.4g<br>味噌 4.0g | ■ご飯<br>米 45.0g<br>■麻婆豆腐<br>木綿豆腐 40.0g<br>豚ミンチ 27.0g<br>しょうが 0.5g<br>玉ねぎ 10.0g<br>人参 5.0g<br>ねぎ 1.5g<br>なたね油 0.2g<br>ごま油 0.2g<br>みりん 1.4g<br>味噌 3.2g<br>水 21.0g<br>片栗粉 0.9g<br>■焼売<br>焼売 2個<br>■野菜スープ<br>チンゲン菜 12.0g<br>もやし 12.0g<br>人参 3.6g<br>コーン 3.0g<br>チキンスープ 0.8g<br>塩 適量 | ■ピラフ<br>米 50.0g<br>鶏肉 25.0g<br>玉ねぎ 15.0g<br>ミックスベジタブル 15.0g<br>塩 適量<br>コンソメ 0.8g<br>なたね油 0.2g<br>■具だくさんスープ<br>じゃが芋 16.0g<br>玉ねぎ 8.0g<br>人参 3.6g<br>コンソメ 0.8g<br>うす口しょうゆ 0.2g<br>塩 適量<br>■パイン缶<br>パイン缶 30.0g |           |
| 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3時                                                                                                                                                                                                          | 3時        |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■フルーツ寒天<br>寒天 0.5g<br>水 40.0g<br>上白糖 3.0g<br>黄桃缶 10.0g<br>パイン缶 10.0g                                                                                                                                                                                                | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ちんすこう<br>小麦粉 10.5g<br>片栗粉 3.0g<br>上白糖 5.3g<br>なたね油 4.7g                                                                                                                                                                                                                                     | ■お茶<br>ほうじ茶（浸出液） 100.0g<br>■ゆかりおにぎり<br>米 36.0g<br>しその香 1.0g                                                                                                                                                                                                                                                                   | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ケーキアラモード<br>小麦粉 8.0g<br>ベーキングパウダー 0.6g<br>鶏卵 7.2g<br>無塩バター 1.6g<br>上白糖 4.8g<br>牛乳 5.0g<br>黄桃缶 8.0g<br>みかん缶 8.0g<br>ホイップ 10.0g                                                                                                                                                    | ■お茶<br>ほうじ茶（浸出液） 100.0g<br>■柿<br>柿 1/8玉<br>■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 1枚                                                                                                                                                                                                                 | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ばりんこ<br>ばりんこ 1枚<br>■アスバラガスビスケット<br>アスバラガスビスケット 1/6n`ック                                                                                                                                 |           |

乳児

献立予定(実施)表

(2023年10月30日～2023年10月31日)

| 10月30日（月）                                                                                                                                                                                                                                | 10月31日（火）                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| E 480kcal 蛋白 19.2g<br>脂質 12.8g 食塩 1.3g                                                                                                                                                                                                   | E 556kcal 蛋白 15.0g<br>脂質 22.6g 食塩 1.1g                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
| 朝食                                                                                                                                                                                                                                       | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■たべっこベビー<br>たべっこベビー 5.0g                                                                                                                                                                                             | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■サッポロポテト<br>1才サッポロポテト 3.0g                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                       | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| ■豚丼<br>米 50.0g<br>豚肉 30.0g<br>玉ねぎ 30.0g<br>人参 5.0g<br>ねぎ 1.5g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>うす口しょうゆ 1.0g<br>みりん 1.8g<br>上白糖 1.4g<br>■ほうれん草のサラダ<br>ほうれん草 33.0g<br>コーン 3.0g<br>和風ドレッシング 3.0g<br>■大根の味噌汁<br>大根 18.0g<br>おつゆ麴 1.0g<br>ねぎ 1.0g<br>味噌 4.0g | ■ご飯<br>米 45.0g<br>■竹輪の磯辺揚げ<br>ちくわ 2/6本<br>塩 適量<br>青のり 1.0g<br>天ぷら粉 3.0g<br>植物油 3.0g<br>人参 10.0g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■切干大根の和え物<br>切干大根 3.6g<br>ツナ 3.6g<br>人参 3.6g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 0.5g<br>■わかめのすまし汁<br>わかめ 0.6g<br>玉ねぎ 8.0g<br>ねぎ 1.0g<br>うす口しょうゆ 1.0g<br>塩 適量 |  |  |  |  |  |
| 3時                                                                                                                                                                                                                                       | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■スイートパンプキン<br>かぼちゃ 30.0g<br>さつま芋 20.0g<br>有塩バター 1.0g<br>上白糖 4.5g<br>牛乳 3.7g                                                                                                                                          | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ココアクッキー<br>小麦粉 16.0g<br>ココア 0.4g<br>上白糖 5.5g<br>牛乳 0.7g<br>無塩バター 12.0g                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |

献立予定(実施)表

(2023年10月 2日～2023年10月 8日)

| 10月 2日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10月 3日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10月 4日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10月 5日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10月 6日 (金)                                                                                                                                                                                                                                                            | 10月 7日 (土)                                             | 10月 8日 (日) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------|
| E 550kcal 蛋白 21.5g<br>脂質 21.0g 食塩 1.6g                                                                                                                                                                                                                                           | E 499kcal 蛋白 16.2g<br>脂質 14.0g 食塩 1.5g                                                                                                                                                                                                                                                              | E 552kcal 蛋白 27.1g<br>脂質 15.4g 食塩 1.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                     | E 447kcal 蛋白 17.7g<br>脂質 10.6g 食塩 1.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                     | E 602kcal 蛋白 19.4g<br>脂質 17.0g 食塩 2.6g                                                                                                                                                                                                                                | E 162kcal 蛋白 5.3g<br>脂質 7.7g 食塩 0.3g                   |            |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                               | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                    | 昼食                                                     | 昼食         |
| ■ご飯<br>米 50.0g<br>■白身魚のタルタル焼き<br>ホキ 1/2切<br>塩 適量<br>エッグケア 6.2g<br>玉ねぎ 6.2g<br>パセリ 1.2g<br>インゲン 12.5g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■ごぼうサラダ<br>ごぼう 31.2g<br>人参 6.2g<br>コーン 3.7g<br>ごまだれ 5.0g<br>■コンソメスープ<br>コンソメ 1.3g<br>うす口しょうゆ 0.6g<br>塩 適量<br>玉ねぎ 17.5g<br>人参 6.2g<br>パセリ 1.2g | ■中華丼<br>米 55.0g<br>豚肉 25.0g<br>玉ねぎ 25.0g<br>人参 7.5g<br>白菜 37.5g<br>椎茸 7.5g<br>絹さや 3.7g<br>なたね油 0.2g<br>チキンスープ 1.2g<br>みりん 2.5g<br>濃口しょうゆ 適量<br>塩 適量<br>片栗粉 0.8g<br>■中華サラダ<br>春雨 2.5g<br>きゅうり 3.7g<br>人参 3.7g<br>中華ドレッシング 5.0g<br>■わかめスープ<br>わかめ 0.5g<br>玉ねぎ 12.5g<br>ねぎ 1.2g<br>チキンスープ 1.0g<br>塩 適量 | ■ご飯<br>米 50.0g<br>■豆腐のチャンプルー<br>鶏卵 21.8g<br>木綿豆腐 27.5g<br>豚肉 37.5g<br>もやし 12.5g<br>玉ねぎ 15.0g<br>にら 6.2g<br>人参 6.7g<br>粉かつお 0.3g<br>濃口しょうゆ 2.5g<br>だしの素 0.2g<br>ごま油 0.2g<br>■ブロッコリーのおかか和え<br>ブロッコリー 27.5g<br>人参 6.2g<br>かつお節 0.3g<br>濃口しょうゆ 0.6g<br>上白糖 0.3g<br>■菜の花のすまし汁<br>菜の花 15.0g<br>玉ねぎ 12.5g<br>うす口しょうゆ 1.0g<br>塩 適量 | ■ご飯<br>米 50.0g<br>■豚肉の生姜炒め<br>豚肉 43.7g<br>玉ねぎ 18.7g<br>キャベツ 25.0g<br>人参 5.0g<br>濃口しょうゆ 1.2g<br>上白糖 0.6g<br>みりん 1.2g<br>しょうが 0.3g<br>なたね油 0.2g<br>■ひじき煮<br>揚げ 3.5g<br>ひじき 2.5g<br>グリーンピース 3.5g<br>人参 3.5g<br>うす口しょうゆ 0.6g<br>上白糖 0.6g<br>みりん 0.6g<br>風味だし汁 10.0g<br>■ちくわの味噌汁<br>ちくわ 6.2g<br>玉ねぎ 17.5g<br>ねぎ 1.2g<br>味噌 5.0g | ■ハヤシライス<br>米 60.0g<br>牛肉 31.2g<br>マッシュルーム 5.0g<br>玉ねぎ 37.5g<br>人参 12.5g<br>なたね油 1.7g<br>水 62.5g<br>コンソメ 0.3g<br>ケチャップ 2.5g<br>上白糖 0.6g<br>塩 適量<br>ビーフシチュールー 7.5g<br>ハヤシフレーク 7.5g<br>■コーンサラダ<br>キャベツ 31.2g<br>人参 6.2g<br>コーン 6.2g<br>和風ドレッシング 5.0g<br>■黄桃<br>黄桃缶 37.5g | ■お弁当会                                                  |            |
| 3時                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3時                                                     | 3時         |
| ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■きな粉ふのラスク<br>おつゆ麩 6.2g<br>なたね油 7.5g<br>上白糖 10.0g<br>きな粉 6.2g                                                                                                                                                                                                 | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■ココアクッキー<br>小麦粉 13.1g<br>片栗粉 2.1g<br>ベーキングパウダー 0.2g<br>ココア 0.6g<br>マーガリン 5.7g<br>上白糖 5.7g<br>牛乳 3.7g                                                                                                                                                                            | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■ジャムサンド<br>食パン 1枚<br>いちごジャム 12.5g                                                                                                                                                                                                                                                                      | ■お茶<br>ほうじ茶(浸出液) 150.0g<br>■みかんヨーグルト<br>ヨーグルト 50.0g<br>上白糖 6.2g<br>コーンフレーク 3.7g<br>みかん缶 18.7g<br>■味しらべ<br>味しらべ 2枚                                                                                                                                                                                                          | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■プリン<br>プリンミックス 16.1g<br>水 68.7g<br>■ぱりんこ<br>ぱりんこ 2枚                                                                                                                                                                                              | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■星たべよ<br>星たべよ 2枚<br>■ラムネ<br>ラムネ 2個 |            |



## 献立予定(実施)表

(2023年10月 9日～2023年10月15日)

| 10月 9日 (月) |      |    |   | 10月10日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                        |         |    |       | 10月11日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |    |       | 10月12日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                            |         |    |       | 10月13日 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |    |       | 10月14日 (土) |      |    |   | 10月15日 (日) |  |  |  |
|------------|------|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|-------|------------|------|----|---|------------|--|--|--|
| E          | kcal | 蛋白 | g | E                                                                                                                                                                                                                                                                 | 411kcal | 蛋白 | 15.4g | E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 585kcal | 蛋白 | 23.5g | E                                                                                                                                                                                                                                                                     | 483kcal | 蛋白 | 12.5g | E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 515kcal | 蛋白 | 20.3g | E          | kcal | 蛋白 | g |            |  |  |  |
| 脂質         | g    | 食塩 | g | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                | 7.0g    | 食塩 | 2.1g  | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 17.6g   | 食塩 | 2.3g  | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                    | 11.5g   | 食塩 | 1.5g  | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 21.6g   | 食塩 | 1.6g  | 脂質         | g    | 食塩 | g |            |  |  |  |
| 昼食         |      |    |   | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                |         |    |       | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |    |       | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |    |       | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |    |       | 昼食         |      |    |   | 昼食         |  |  |  |
| ■スポーツの日    |      |    |   | ■ご飯<br>米 56.2g<br>■白身魚の照り焼き<br>ホキ 1/2切<br>濃口しょうゆ 2.5g<br>みりん 2.5g<br>上白糖 1.2g<br>酒 1.2g<br>人参 12.5g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■カリフラワーサラダ<br>カリフラワー 27.5g<br>人参 6.2g<br>ツナ 6.2g<br>和風ドレッシング 5.0g<br>■かぼちゃの味噌汁<br>かぼちゃ 22.5g<br>玉ねぎ 15.0g<br>ねぎ 1.2g<br>味噌 5.0g |         |    |       | ■ご飯<br>米 50.0g<br>■肉団子の中華風あんかけ<br>ミートボール 4個<br>玉ねぎ 25.0g<br>人参 3.7g<br>ピーマン 5.0g<br>なたね油 0.2g<br>ケチャップ 5.0g<br>チキンスープ 0.3g<br>濃口しょうゆ 1.8g<br>上白糖 1.0g<br>酢 0.5g<br>片栗粉 0.8g<br>■もやしのナムル<br>もやし 40.0g<br>人参 6.2g<br>ごま 1.0g<br>濃口しょうゆ 1.2g<br>上白糖 0.6g<br>ごま油 0.5g<br>塩 適量<br>■わかめスープ<br>わかめ 0.5g<br>玉ねぎ 17.5g<br>コーン 3.7g<br>チキンスープ 1.0g<br>塩 適量 |         |    |       | ■ご飯<br>米 56.2g<br>■かぼちゃコロッケ<br>かぼちゃコロッケ 1個<br>植物油 5.0g<br>ケチャップ 3.7g<br>とんかつソース 2.5g<br>キャベツ 12.5g<br>塩 適量<br>■ほうれん草とささみのサラダ<br>ほうれん草 40.0g<br>ささみ 6.2g<br>人参 6.2g<br>エッグゲア 3.7g<br>■コンソメスープ<br>コンソメ 1.0g<br>うす口しょうゆ 0.5g<br>塩 適量<br>玉ねぎ 17.5g<br>人参 6.2g<br>パセリ 1.2g |         |    |       | ■ご飯<br>米 56.2g<br>■鶏肉の香味焼き<br>鶏肉 3枚<br>しょうが 0.1g<br>ねぎ 1.2g<br>濃口しょうゆ 2.5g<br>酒 0.6g<br>塩 適量<br>上白糖 0.3g<br>ごま油 0.6g<br>なたね油 2.5g<br>アスパラ 12.5g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■大根とわかめのさっぱり和え<br>大根 37.5g<br>わかめ 0.5g<br>人参 4.5g<br>青じそドレッシング 3.7g<br>■麩のすまし汁<br>花麩 1.2g<br>玉ねぎ 12.5g<br>ねぎ 1.2g<br>うす口しょうゆ 1.2g<br>塩 適量 |         |    |       | ■運動会       |      |    |   |            |  |  |  |
| 3時         |      |    |   | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                |         |    |       | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |    |       | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |    |       | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |    |       | 3時         |      |    |   | 3時         |  |  |  |
|            |      |    |   | ■お茶<br>ほうじ茶(浸出液) 150.0g<br>■フルーチェ<br>フルーチェ(イチゴ) 37.5g<br>牛乳 37.5g<br>■味しらべ<br>味しらべ 2枚                                                                                                                                                                             |         |    |       | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■きな粉サンド<br>食パン 1枚<br>有塩バター 2.5g<br>きな粉 2.2g<br>上白糖 2.2g                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |    |       | ■お茶<br>ほうじ茶(浸出液) 150.0g<br>■チヂミ<br>豚ミンチ 8.7g<br>にら 5.0g<br>玉ねぎ 4.3g<br>小麦粉 11.2g<br>片栗粉 2.2g<br>水 13.5g<br>鶏卵 4.3g<br>ボン酢 1.2g<br>ごま油 0.2g                                                                                                                            |         |    |       | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■ポップコーン<br>ポップコーン 6.2g<br>なたね油 2.5g<br>塩 0.1g                                                                                                                                                                                                                                                       |         |    |       |            |      |    |   |            |  |  |  |

献立予定(実施)表

(2023年10月16日～2023年10月22日)

| 10月16日（月）                                                                                                                                                                                                                     | 10月17日（火）                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10月18日（水）                                                                                                                                                                                                                                                             | 10月19日（木）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10月20日（金）                                                                                                                                                                                            | 10月21日（土）                                                                                                                                                                                                                                                | 10月22日（日） |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| E 449kcal 蛋白 17.5g<br>脂質 15.0g 食塩 1.5g                                                                                                                                                                                        | E 621kcal 蛋白 19.1g<br>脂質 25.9g 食塩 1.8g                                                                                                                                                                                                                                                 | E 532kcal 蛋白 20.0g<br>脂質 19.6g 食塩 1.6g                                                                                                                                                                                                                                | E 457kcal 蛋白 15.5g<br>脂質 9.4g 食塩 2.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E 673kcal 蛋白 20.4g<br>脂質 24.5g 食塩 2.9g                                                                                                                                                               | E 432kcal 蛋白 16.8g<br>脂質 13.5g 食塩 1.8g                                                                                                                                                                                                                   |           |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                            | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                    | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 昼食                                                                                                                                                                                                   | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                       | 昼食        |
| ■五目うどん<br>うどん 2/3玉<br>豚肉 25.0g<br>チャンボンスライス 6.2g<br>玉ねぎ 18.7g<br>椎茸 6.2g<br>ねぎ 1.8g<br>うす口しょうゆ 1.2g<br>みりん 1.0g<br>風味だし汁 153.7g<br>■カリフラワーのゆかり和え<br>カリフラワー 31.2g<br>人参 6.2g<br>しその香 1.0g<br>うす口しょうゆ 適量<br>■パイン缶<br>パイン缶 37.5g | ■ご飯<br>米 50.0g<br>■メンチカツ<br>メンチカツ 1+1/2個<br>植物油 5.6g<br>ケチャップ 2.5g<br>とんかつソース 2.5g<br>ブロッコリー 12.5g<br>塩 適量<br>■インゲンのごま和え<br>インゲン 27.5g<br>人参 6.2g<br>ごま 1.0g<br>濃口しょうゆ 0.6g<br>上白糖 0.3g<br>■きのこスープ<br>コンソメ 1.2g<br>うす口しょうゆ 0.6g<br>塩 適量<br>えのき 6.2g<br>玉ねぎ 15.0g<br>しめじ 7.5g<br>パセリ 適量 | ■ご飯<br>米 50.0g<br>■さわらの西京焼き<br>さくら 1/2切<br>酒 1.2g<br>白味噌 5.0g<br>みりん 1.2g<br>上白糖 0.6g<br>ほうれん草 12.5g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■白菜の和え物<br>白菜 48.7g<br>人参 4.5g<br>うす口しょうゆ 1.6g<br>上白糖 0.6g<br>■湯葉のすまし汁<br>湯葉 0.5g<br>玉ねぎ 12.5g<br>みつば 1.2g<br>うす口しょうゆ 1.2g<br>塩 適量 | ■ロールパン<br>ロールパン 1ﾊﾟｯｸ<br>■マカロニチキン<br>マカロニ 8.1g<br>玉ねぎ 30.0g<br>鶏肉 3枚<br>エリンギ 6.2g<br>なたね油 0.2g<br>トマトホール缶 20.0g<br>ケチャップ 13.7g<br>上白糖 1.2g<br>コンソメ 適量<br>塩 適量<br>■小松菜のごまだれ和え<br>小松菜 40.0g<br>チャンボンスライス 6.2g<br>人参 6.2g<br>ごまだれ 5.0g<br>■オニオンスープ<br>コンソメ 1.0g<br>うす口しょうゆ 0.5g<br>塩 適量<br>玉ねぎ 17.5g<br>人参 6.2g<br>パセリ 1.2g | ■ポークカレー<br>米 60.0g<br>豚肉 25.0g<br>じゃが芋 20.0g<br>玉ねぎ 37.5g<br>人参 6.2g<br>カレールー 20.0g<br>なたね油 0.2g<br>水 62.5g<br>■キャベツとツナのサラダ<br>キャベツ 31.2g<br>人参 6.2g<br>ツナ 6.2g<br>和風ドレッシング 5.0g<br>■りんご<br>りんご 2/8玉 | ■中華そば<br>中華そば 2/3玉<br>豚肉 18.7g<br>コーン 3.7g<br>もやし 25.0g<br>人参 6.2g<br>チンゲン菜 12.5g<br>水 200.0g<br>チキンスープ 1.2g<br>塩 適量<br>濃口しょうゆ 4.3g<br>ごま油 0.3g<br>■ほうれん草のおかか和え<br>ほうれん草 37.5g<br>人参 6.2g<br>かつお節 0.3g<br>濃口しょうゆ 1.2g<br>上白糖 0.6g<br>■みかん缶<br>みかん缶 37.5g |           |
| 3時                                                                                                                                                                                                                            | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3時                                                                                                                                                                                                   | 3時                                                                                                                                                                                                                                                       | 3時        |
| ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■シュガーパイ<br>パイシート 18.7g<br>グラニュー糖 3.7g                                                                                                                                                                     | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■ふのラスク<br>おつゆ麩 10.0g<br>なたね油 7.5g<br>上白糖 7.5g                                                                                                                                                                                                                      | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■フライドポテト<br>シューストポテト 61.2g<br>塩 適量<br>植物油 2.5g                                                                                                                                                                                                    | ■お茶<br>ほうじ茶（濃出液） 150.0g<br>■菜飯おにぎり<br>米 45.0g<br>菜めしの素 1.2g                                                                                                                                                                                                                                                              | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■ももケーキ<br>小麦粉 7.7g<br>ベーキングパウダー 0.7g<br>鶏卵 16.8g<br>なたね油 4.7g<br>上白糖 7.8g<br>牛乳 3.1g<br>黄桃缶 10.0g                                                                                | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■ラムネ<br>ラムネ 2個<br>■源氏パイ<br>源氏パイ 2枚                                                                                                                                                                                                   |           |

献立予定(実施)表

(2023年10月23日～2023年10月29日)

| 10月23日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10月24日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10月25日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10月26日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10月27日 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10月28日 (土)                                                                                                                                                                                                   | 10月29日 (日) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| E 480kcal 蛋白 21.0g<br>脂質 12.6g 食塩 1.5g                                                                                                                                                                                                                                                   | E 482kcal 蛋白 19.0g<br>脂質 13.9g 食塩 1.5g                                                                                                                                                                                                                                                                            | E 488kcal 蛋白 19.2g<br>脂質 7.2g 食塩 2.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                         | E 638kcal 蛋白 24.2g<br>脂質 27.3g 食塩 1.7g                                                                                                                                                                                                                                                                | E 480kcal 蛋白 19.5g<br>脂質 14.2g 食塩 1.3g                                                                                                                                                                                                                                         | E 494kcal 蛋白 16.3g<br>脂質 13.7g 食塩 1.2g                                                                                                                                                                       |            |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                             | 昼食                                                                                                                                                                                                           | 昼食         |
| ■豚肉と高野の卵とじ丼<br>米 60.0g<br>豚肉 25.0g<br>高野豆腐 2.5g<br>玉ねぎ 37.5g<br>人参 10.0g<br>みつば 1.2g<br>鶏卵 25.0g<br>風味だし汁 25.0g<br>濃口しょうゆ 1.2g<br>みりん 0.6g<br>上白糖 0.6g<br>■キャベツの昆布和え<br>キャベツ 31.2g<br>人参 6.2g<br>塩昆布 1.0g<br>濃口しょうゆ 0.2g<br>■さつま揚げの味噌汁<br>さつま揚げ 6.2g<br>玉ねぎ 17.5g<br>わかめ 0.2g<br>味噌 5.0g | ■ご飯<br>米 50.0g<br>■白身魚の幽庵焼き<br>ホキ 1/2切<br>酒 1.1g<br>濃口しょうゆ 1.2g<br>上白糖 0.7g<br>風味だし汁 4.7g<br>レモン果汁 1.0g<br>インゲン 12.5g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■小松菜の煮浸し<br>小松菜 37.5g<br>人参 6.2g<br>揚げ 2.1g<br>うす口しょうゆ 0.6g<br>上白糖 0.6g<br>みりん 0.6g<br>風味だし汁 10.0g<br>■ちくわの味噌汁<br>ちくわ 6.2g<br>玉ねぎ 17.5g<br>ねぎ 1.2g<br>味噌 5.0g | ■ミートスパゲティ<br>スパゲティ 50.0g<br>塩 適量<br>合挽きミンチ 30.0g<br>玉ねぎ 25.0g<br>人参 6.2g<br>マッシュルーム 12.5g<br>なたね油 0.2g<br>トマトホール缶 25.0g<br>ケチャップ 8.0g<br>ウスターソース 2.3g<br>パセリ 1.2g<br>■ほうれん草とハムのサラダ<br>ほうれん草 40.0g<br>ハム 6.2g<br>人参 4.5g<br>和風ドレッシング 5.0g<br>■コンソメスープ<br>コンソメ 1.0g<br>うす口しょうゆ 0.5g<br>塩 適量<br>玉ねぎ 10.0g<br>人参 6.2g<br>パセリ 1.2g | ■☆お誕生日会☆<br>■ご飯<br>米 50.0g<br>■鶏の唐揚げ<br>鶏肉 3枚<br>しょうが 0.1g<br>濃口しょうゆ 2.0g<br>みりん 1.0g<br>片栗粉 2.5g<br>植物油 3.1g<br>インゲン 12.5g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■ブロッコリーのツナ和え<br>ブロッコリー 31.2g<br>人参 6.2g<br>ツナ 6.2g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 0.3g<br>■じゃが芋の味噌汁<br>じゃが芋 15.0g<br>玉ねぎ 9.3g<br>わかめ 0.5g<br>味噌 5.0g | ■ご飯<br>米 50.0g<br>■麻婆豆腐<br>木綿豆腐 50.0g<br>豚ミンチ 33.7g<br>しょうが 0.6g<br>玉ねぎ 12.5g<br>人参 6.2g<br>ねぎ 1.8g<br>なたね油 0.2g<br>ごま油 0.2g<br>みりん 1.7g<br>味噌 4.0g<br>水 26.2g<br>片栗粉 1.1g<br>■焼売<br>焼売 3個<br>■野菜スープ<br>チンゲン菜 15.0g<br>もやし 15.0g<br>人参 4.5g<br>コーン 3.7g<br>チキンスープ 1.0g<br>塩 適量 | ■ピラフ<br>米 60.0g<br>鶏肉 31.2g<br>玉ねぎ 18.7g<br>ミックスベジタブル 18.7g<br>塩 適量<br>コンソメ 1.0g<br>なたね油 0.2g<br>■具だくさんスープ<br>じゃが芋 20.0g<br>玉ねぎ 10.0g<br>人参 4.5g<br>コンソメ 1.0g<br>うす口しょうゆ 0.2g<br>塩 適量<br>■パイン缶<br>パイン缶 37.5g |            |
| 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3時                                                                                                                                                                                                           | 3時         |
| ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■フルーツ寒天<br>寒天 0.6g<br>水 50.0g<br>上白糖 3.7g<br>黄桃缶 12.5g<br>パイン缶 12.5g                                                                                                                                                                                                 | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■ちんすこう<br>小麦粉 13.1g<br>片栗粉 3.7g<br>上白糖 6.6g<br>なたね油 5.9g                                                                                                                                                                                                                                      | ■お茶<br>ほうじ茶（浸出液） 150.0g<br>■ゆかりおにぎり<br>米 45.0g<br>しその香 1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                   | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■ケーキアラモード<br>小麦粉 10.0g<br>ベーキングパウダー 0.7g<br>鶏卵 9.0g<br>無塩バター 2.0g<br>上白糖 6.0g<br>牛乳 6.2g<br>黄桃缶 10.0g<br>みかん缶 10.0g<br>ホイップ 12.5g                                                                                                                                                 | ■お茶<br>ほうじ茶（浸出液） 150.0g<br>■柿<br>柿 2/8玉<br>■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 2枚                                                                                                                                                                                                                 | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■ばりんこ<br>ばりんこ 2枚<br>■アスパラガスビスケット<br>アスパラガスビスケット 1/4ﾊﾞｯｸ                                                                                                                                  |            |

幼児

献立予定(実施)表

(2023年10月30日～2023年10月31日)

| 10月30日（月）                                                                                                                                                                                                                                | 10月31日（火）                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| E 522kcal 蛋白 20.4g<br>脂質 12.0g 食塩 1.5g                                                                                                                                                                                                   | E 612kcal 蛋白 16.9g<br>脂質 24.8g 食塩 1.8g                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                       | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| ■豚丼<br>米 60.0g<br>豚肉 37.5g<br>玉ねぎ 37.5g<br>人参 6.2g<br>ねぎ 1.8g<br>濃口しょうゆ 1.2g<br>うす口しょうゆ 1.2g<br>みりん 2.2g<br>上白糖 1.7g<br>■ほうれん草のサラダ<br>ほうれん草 41.2g<br>コーン 3.7g<br>和風ドレッシング 3.7g<br>■大根の味噌汁<br>大根 22.5g<br>おつゆ麴 1.2g<br>ねぎ 1.2g<br>味噌 5.0g | ■ご飯<br>米 50.0g<br>■竹輪の磯辺揚げ<br>ちくわ 2/3本<br>塩 適量<br>青のり 1.2g<br>天ぷら粉 3.7g<br>植物油 3.7g<br>人参 12.5g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■切干大根の和え物<br>切干大根 4.5g<br>ツナ 4.5g<br>人参 4.5g<br>濃口しょうゆ 1.2g<br>上白糖 0.6g<br>■わかめのすまし汁<br>わかめ 0.7g<br>玉ねぎ 10.0g<br>ねぎ 1.2g<br>うす口しょうゆ 1.2g<br>塩 適量 |  |  |  |  |  |
| 3時                                                                                                                                                                                                                                       | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■スイートパンプキン<br>かぼちゃ 37.5g<br>さつまいも 25.0g<br>有塩バター 1.2g<br>上白糖 5.6g<br>牛乳 4.6g                                                                                                                                         | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■ココアクッキー<br>小麦粉 20.0g<br>ココア 0.5g<br>上白糖 6.8g<br>牛乳 0.8g<br>無塩バター 15.0g                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |