

栄 養 月 報

2023年11月1日 ～ 2023年11月30日 （ 美木多いっちゃん保育園 ， 乳児 ）

食 品 群 名		総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定											
					エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ナトリウム mg	レチノール活性 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
穀類	米	837.00	41.85	34.0	143	2.5	0.4	2	0.4	0	0	0.04	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	58.50	2.93	7.0	9	0.3	0.2	1	0.0	12	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	173.34	8.67	12.0	15	0.5	0.1	0	0.0	5	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	102.89	5.14	6.5	20	0.5	0.4	2	0.0	18	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	123.97	6.20	12.0	6	0.1	0.0	1	0.0	0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	いも類加工品	13.23	0.66	1.5	2	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		65.77	3.29	4.5	12	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	51.38	2.57	6.0	6	0.5	0.5	6	0.1	1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	35.00	1.75	2.5	4	0.3	0.2	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		3.50	0.18	0.6	1	0.0	0.1	2	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	616.78	30.84	25.0	10	0.6	0.0	20	0.3	17	129	0.01	0.03	9	0.9	0.0
	その他の野菜類	688.24	34.41	35.0	11	0.4	0.0	9	0.1	1	1	0.01	0.00	5	0.7	0.0
	野菜漬物	0.00	0.00	—	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	88.58	4.43	20.0	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	228.00	11.40	3.5	8	0.1	0.0	1	0.0	0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		36.60	1.83	3.0	0	0.0	0.0	0	0.0	2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	5.70	0.29	0.5	1	0.0	0.0	2	0.0	10	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	120.00	6.00	10.0	7	1.1	0.3	1	0.0	9	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	48.25	2.41	2.5	6	0.5	0.4	0	0.0	12	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	9.00	0.45	0.5	1	0.1	0.0	0	0.0	4	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	382.73	19.14	13.0	34	3.5	2.1	1	0.1	11	4	0.08	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	15.00	0.75	1.5	1	0.1	0.1	0	0.0	5	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		17.00	0.85	5.5	1	0.1	0.1	0	0.0	2	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3470.20	173.51	160.0	106	5.7	6.6	191	0.0	71	66	0.07	0.26	2	0.0	0.2
	乳製品	93.00	4.65	20.0	5	0.2	0.3	6	0.0	6	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	45.73	2.29	1.5	18	0.0	2.0	0	0.0	10	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	19.00	0.95	0.5	7	0.0	0.8	0	0.0	2	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.37	0.02	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	9	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	42.56	2.13	2.0	1	0.1	0.0	0	0.0	126	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	35.50	1.78	2.0	3	0.2	0.1	2	0.1	87	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	95.90	4.80	4.5	15	0.2	0.7	4	0.0	158	1	0.00	0.00	0	0.0	0.4
その他	その他	910.60	45.53	25.0	44	0.7	1.6	20	0.5	47	0	0.01	0.01	1	0.2	0.1
	その他 1	561.27	28.06	—	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					501	18.3	17.0	271	1.6	625	216	0.24	0.37	21	3.1	1.2
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					109.15	95.81	132.81	129.67	69.57	—	117.39	96.00	137.04	105.00	—	80.00

給食実施状況

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質	朝食	昼食	夕食	10時	3時	夜食	合 計	
187 kcal	153 kcal	73 kcal	11.5 g	10.6 g	500 人	545 人	0 人	0 人	495 人	0 人	1540 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
$\frac{187}{501} \times 100 = 37.3\%$		$\frac{17.0 \times 9}{501} \times 100 = 30.5\%$		$100 - 30.5 - \left(\frac{18.3 \times 4}{501} \times 100 \right) = 54.9\%$		$\frac{11.5}{18.3} \times 100 = 62.8\%$		$\frac{10.6}{17.0} \times 100 = 62.4\%$		$\frac{2.11}{6.51} = 0.32$		$6.51 : 4.39 : 2.11 = 3 : 2 : 1$

栄 養 月 報

2023年11月1日 ～ 2023年11月30日 (美木多いっちゃん保育園 , 幼児)

食 品 群 名	総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定												
				エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ナトリウム mg	レチノル活性 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
穀類	米	1015.00	50.75	42.0	173	3.1	0.5	3	0.4	1	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	77.00	3.85	12.0	12	0.4	0.3	1	0.0	17	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	316.66	15.83	16.0	25	0.7	0.1	0	0.0	10	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	134.26	6.71	8.5	26	0.6	0.6	3	0.1	23	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1
いも類	芋類	165.25	8.26	15.0	8	0.1	0.0	2	0.0	1	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0
	いも類加工品	17.72	0.89	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		83.65	4.18	5.5	15	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	72.15	3.61	7.5	8	0.7	0.6	8	0.1	2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	43.75	2.19	3.0	5	0.4	0.3	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		4.39	0.22	1.0	1	0.0	0.1	3	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	772.17	38.61	30.0	12	0.7	0.1	26	0.3	22	161	0.02	0.03	11	1.2	0.0
	その他の野菜類	861.96	43.10	45.0	13	0.5	0.0	11	0.1	2	1	0.02	0.01	7	0.8	0.0
	野菜漬物	0.00	0.00	—	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	57.16	2.86	20.0	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	果実加工品	285.00	14.25	4.0	10	0.1	0.0	1	0.0	1	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		45.75	2.29	3.5	0	0.1	0.0	0	0.0	2	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	7.13	0.36	0.5	1	0.1	0.0	3	0.0	12	2	0.00	0.00	0	0.2	0.0
魚介類	魚介類（生）	120.00	6.00	10.0	7	1.1	0.3	1	0.0	9	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	60.31	3.02	2.0	7	0.6	0.5	0	0.0	15	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	練製品	11.25	0.56	0.5	1	0.1	0.0	0	0.0	5	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	498.96	24.95	15.0	45	4.6	2.7	1	0.2	14	5	0.10	0.05	1	0.0	0.0
	肉加工品	18.75	0.94	1.5	2	0.1	0.1	0	0.0	6	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		21.25	1.06	10.0	2	0.1	0.1	0	0.0	3	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2187.76	109.39	100.0	67	3.6	4.2	120	0.0	45	42	0.04	0.17	1	0.0	0.1
	乳製品	116.25	5.81	20.0	7	0.3	0.4	8	0.0	7	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	59.78	2.99	2.0	24	0.0	2.6	0	0.0	13	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	23.75	1.19	1.0	9	0.0	1.0	0	0.0	2	9	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.50	0.03	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	13	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	54.05	2.70	3.8	2	0.2	0.0	1	0.0	160	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	44.39	2.22	3.2	4	0.3	0.1	2	0.1	109	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	119.99	6.00	7.0	18	0.3	0.8	4	0.0	198	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	1250.51	62.53	30.0	44	0.9	1.5	19	0.8	51	0	0.01	0.02	2	0.2	0.1
	その他 1	705.85	35.29	—	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計				553	19.7	16.9	217	2.1	743	230	0.26	0.32	25	3.9	1.6	
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				108.43	93.81	119.01	94.35	95.45	134.85	121.05	92.86	100.00	125.00	121.88	114.29	

給食実施状況

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質	朝食	昼食	夕食	10時	3時	夜食	合 計
236 kcal	152 kcal	79 kcal	10.8 g	9.3 g	0 人	1940 人	0 人	0 人	1760 人	0 人	3700 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	
$\frac{236}{553} \times 100 = 42.7\%$		$\frac{16.9 \times 9}{553} \times 100 = 27.5\%$		$100 - 27.5 - \left(\frac{19.7 \times 4}{553} \times 100 \right) = 58.3\%$		$\frac{10.8}{19.7} \times 100 = 54.8\%$		$\frac{9.3}{16.9} \times 100 = 55.0\%$		$\frac{2.53}{5.70} = 0.44$		$5.70 : 4.69 : 2.53 = 3 : 2.5 : 1.3$	

乳児

献立予定(実施)表

(2023年11月 1日～2023年11月 5日)

11月 1日 (水)	11月 2日 (木)	11月 3日 (金)	11月 4日 (土)	11月 5日 (日)		
E 494kcal 蛋白 18.2g 脂質 15.4g 食塩 1.4g	E 453kcal 蛋白 16.5g 脂質 9.3g 食塩 1.7g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g	E 170kcal 蛋白 6.9g 脂質 8.9g 食塩 0.3g			
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食		
■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本		■牛乳 牛乳 100.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚			
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■ご飯 米 45.0g ■ホイコーロー 豚肉 20.0g キャベツ 25.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 3.0g ピーマン 6.0g 濃口しょうゆ 1.0g 味噌 4.0g 酒 1.7g 上白糖 1.2g なたね油 1.2g ■焼売 焼売 2個 ■春雨スープ 春雨 4.0g わかめ 0.4g にら 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■和風スパゲティー スパゲティ 40.0g ツナ 14.2g 玉ねぎ 23.7g 人参 4.7g ほうれん草 14.2g しめじ 7.6g なたね油 0.2g 濃口しょうゆ 1.9g 昆布茶 0.5g 風味だし汁 9.5g 塩 適量 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 30.0g コーン 3.0g ごまだれ 4.0g ■コンソメスープ コンソメ 1.1g 塩 適量 うす口しょうゆ 0.5g 玉ねぎ 14.0g 人参 5.0g パセリ 1.0g	■文化の日	■お弁当会			
3時	3時	3時	3時	3時		
■牛乳 牛乳 100.0g ■杏仁豆腐 バイン缶 16.0g 黄桃缶 17.0g 杏仁豆腐 14.0g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■たぬきおにぎり 米 36.0g 濃口しょうゆ 0.5g みりん 0.5g 天かす 1.2g ねぎ 0.5g		■牛乳 牛乳 100.0g ■ハッピーターン ハッピーターン 1個 ■ラムネ ラムネ 1個			

乳児

献立予定(実施)表

(2023年11月 6日～2023年11月12日)

11月 6日 (月)	11月 7日 (火)	11月 8日 (水)	11月 9日 (木)	11月10日 (金)	11月11日 (土)	11月12日 (日)
E 587kcal 蛋白 21.5g 脂質 24.1g 食塩 1.3g	E 573kcal 蛋白 19.1g 脂質 20.6g 食塩 1.0g	E 482kcal 蛋白 11.4g 脂質 16.2g 食塩 1.5g	E 373kcal 蛋白 15.0g 脂質 11.9g 食塩 1.4g	E 507kcal 蛋白 16.3g 脂質 15.5g 食塩 2.1g	E 463kcal 蛋白 13.8g 脂質 13.0g 食塩 1.4g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 45.0g ■鶏のマーメレード焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 2.2g マーメレード 5.4g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■フライビーンズ 大豆 25.0g 片栗粉 2.0g 植物油 3.0g ごま 0.8g 上白糖 2.0g 濃口しょうゆ 1.5g みりん 0.5g ■なめこの味噌汁 なめこ 5.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■鮭ちらし寿司 米 55.0g 酢 2.0g 上白糖 1.8g 塩 適量 鮭フレーク 18.0g きゅうり 12.0g ごま 0.7g 錦糸玉子 10.0g ■がんもの煮物 小判型がんも 1個 インゲン 5.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.5g みりん 0.5g 風味だし汁 17.0g ■花麩のすまし汁 花麩 0.9g 玉ねぎ 7.6g みつば 0.9g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 45.0g ■コロッケ 牛肉コロッケ 1/2個 植物油 3.5g ケチャップ 5.0g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■コールスローサラダ キャベツ 25.0g 人参 5.0g コーン 3.0g エッグケア 5.0g 酢 0.8g 上白糖 0.6g 塩 適量 ■オニオンスープ コンソメ 1.1g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 玉ねぎ 14.0g 人参 5.0g パセリ 1.0g	■きつねうどん うどん 1/3玉 揚げ 8.0g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g かまぼこ 5.0g 人参 5.0g しめじ 5.0g ねぎ 1.0g 濃口しょうゆ 3.2g みりん 0.5g 風味だし汁 123.0g ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 22.0g 人参 3.2g ごま 0.3g うす口しょうゆ 1.1g 上白糖 1.2g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■ポークカレー 米 55.0g 豚肉 30.0g じゃが芋 15.2g 玉ねぎ 28.5g 人参 4.7g カレールー 15.2g なたね油 0.2g 水 47.5g ■小松菜のサラダ 小松菜 33.0g 人参 5.0g ひじき 0.8g ごまだれ 3.0g ■りんご りんご 1/8玉	■チャーハン 米 55.0g ウィンナー 15.0g 人参 5.6g 玉ねぎ 5.6g ねぎ 1.5g コーン 5.0g チキンスープ 0.5g 濃口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ごま油 0.2g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 18.0g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g ■パイン缶 パイン缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■さつま芋のバター焼き さつま芋 50.0g 有塩バター 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ちんすこう 小麦粉 10.5g 片栗粉 3.0g 上白糖 5.3g なたね油 4.7g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■ももヨーグルト ヨーグルト 40.0g 上白糖 5.0g コーンフレーク 3.0g 黄桃缶 15.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ジャムサンド 食パン 2/4枚 いちごジャム 10.0g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■フルーチェ フルーチェ（イチゴ） 30.0g 牛乳 30.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚 ■ビスコ ビスコ 1枚	

乳児

献立予定(実施)表

(2023年11月13日～2023年11月19日)

11月13日 (月)	11月14日 (火)	11月15日 (水)	11月16日 (木)	11月17日 (金)	11月18日 (土)	11月19日 (日)
E 468kcal 蛋白 20.3g 脂質 18.7g 食塩 1.2g	E 451kcal 蛋白 14.6g 脂質 13.4g 食塩 1.5g	E 531kcal 蛋白 20.4g 脂質 17.2g 食塩 1.3g	E 516kcal 蛋白 21.9g 脂質 18.5g 食塩 1.5g	E 474kcal 蛋白 19.2g 脂質 17.4g 食塩 2.5g	E 405kcal 蛋白 15.6g 脂質 15.4g 食塩 1.8g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1才サッポロポテト 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 45.0g ■鯖の塩焼き さば 1/2切 塩 適量 なたね油 0.2g 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■キャベツの和え物 キャベツ 30.0g ちくわ 4.0g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g ■大根の味噌汁 大根 8.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 3.0g	■鶏肉うどん うどん 1/3玉 揚げ 3.0g 鶏肉 25.0g 玉ねぎ 20.0g しめじ 5.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 6.0g みりん 2.0g 風味だし汁 123.0g ■かぼちゃサラダ かぼちゃ 35.0g ミックスベジタブル 5.0g エッグケア 6.0g ■パイン缶 パイン缶 30.0g	■ご飯 米 45.0g ■豚肉のチンジャオロース 豚肉 35.0g 三色ピーマン 20.0g たけのこ 12.5g 玉ねぎ 20.0g しょうが 0.5g 酒 2.5g 濃口しょうゆ 3.0g 上白糖 0.5g みりん 1.0g ごま油 0.2g ■餃子 餃子 1個 ■中華スープ チンゲン菜 10.0g 人参 5.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■豚丼 米 55.0g 豚肉 45.0g 玉ねぎ 43.2g 人参 6.0g ねぎ 1.8g 濃口しょうゆ 0.6g うす口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.8g みりん 0.5g ■キャベツのさっぱり和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g コーン 3.0g 和風ドレッシング 3.0g ■揚げの味噌汁 揚げ 3.0g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g	■ロールパン ロールパン 1パック ■クリームシチュー 鶏肉 20.0g 玉ねぎ 32.0g じゃが芋 20.0g 人参 10.0g ブロッコリー 8.0g マッシュルーム 5.0g クリームシチュールー 15.0g コンソメ 0.5g 牛乳 16.0g 水 34.0g ■豆菜サラダ 大豆 6.0g 小松菜 30.0g ツナ 5.0g 人参 3.6g ごまだれ 3.0g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■焼きそば 焼きそば 1/2玉 豚肉 20.0g キャベツ 12.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 4.0g なたね油 0.2g 焼きそばソース 6.0g お好みソース 6.0g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 粉かつお 0.5g 青のり 0.1g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.6g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g ■黄桃 黄桃缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■シュガーパイ パイシート 15.0g グラニュー糖 3.0g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■昆布おにぎり 米 36.0g 塩昆布 0.8g ごま 0.8g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マシュマロサンド 全粒粉ｸﾞﾗﾝｶﾞｰ 4枚 マシュマロ 2個	■牛乳 牛乳 100.0g ■ポップコーン ポップコーン 5.0g なたね油 2.0g 塩 0.1g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■お好み焼き キャベツ 20.0g 天かす 1.0g 人参 3.6g 豚ミンチ 6.0g 小麦粉 7.8g 鶏卵 5.0g 風味だし汁 5.0g お好みソース 1.5g かつお節 0.2g 青のり 0.1g	■牛乳 牛乳 100.0g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2023年11月20日～2023年11月26日)

11月20日 (月)	11月21日 (火)	11月22日 (水)	11月23日 (木)	11月24日 (金)	11月25日 (土)	11月26日 (日)
E 538kcal 蛋白 19.7g 脂質 21.9g 食塩 1.3g	E 473kcal 蛋白 18.6g 脂質 15.1g 食塩 1.2g	E 575kcal 蛋白 20.5g 脂質 19.9g 食塩 2.1g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g	E 550kcal 蛋白 19.5g 脂質 22.6g 食塩 1.3g	E 497kcal 蛋白 16.5g 脂質 15.8g 食塩 1.4g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚		■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 45.0g ■白身魚のバター醤油焼き ホキ 1/2切 酒 0.6g 濃口しょうゆ 1.6g みりん 0.6g 無塩バター 2.0g ほうれん草 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ひじき煮 揚げ 2.8g ひじき 2.2g グリーンピース 2.8g 人参 2.8g うす口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.5g みりん 0.5g 風味だし汁 8.0g ■玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 12.0g 人参 4.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 45.0g ■厚揚げと大根の煮物 厚揚げ 20.0g 豚肉 25.0g 大根 25.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 10.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 17.0g ■インゲンのごま和え インゲン 22.0g 人参 5.0g ごま 0.9g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.3g ■えのきの味噌汁 えのき 5.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g	■ハヤシライス 米 50.0g 牛肉 25.0g マッシュルーム 4.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 10.0g なたね油 1.4g 水 50.0g コンソメ 0.2g ケチャップ 2.0g 上白糖 0.5g 塩 適量 ビーフシチュールー 6.0g ハヤシフレーク 6.0g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 22.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g エッグケア 3.0g ■黄桃 黄桃缶 30.0g	■勤労感謝の日	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 45.0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚 しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.6g みりん 0.8g 片栗粉 2.0g 植物油 2.5g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ポパイサラダ ほうれん草 33.0g コーン 3.0g 人参 5.0g ごまだれ 5.0g ■コンソメスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 人参 5.0g 玉ねぎ 10.0g パセリ 1.0g	■ピラフ 米 55.0g 鶏肉 25.0g 玉ねぎ 15.0g ミックスベジタブル 15.0g 塩 適量 コンソメ 0.8g なたね油 0.2g ■ポトフ ベーコン 5.0g じゃが芋 16.0g 玉ねぎ 5.0g 人参 3.6g コンソメ 1.1g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ■パイン缶 パイン缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■クッキー 小麦粉 16.0g 上白糖 5.5g 牛乳 0.7g 無塩バター 12.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■りんご寒天 寒天 0.4g 水 12.0g アップルジュース 40.0g 上白糖 2.4g ■味しらべ 味しらべ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■スティックケーキ ホットケーキミックス 10.0g 鶏卵 2.0g 牛乳 7.5g チーズ 5.0g 上白糖 2.5g		■牛乳 牛乳 100.0g ■プリンアラモード プリンミックス 12.9g 水 55.0g ホイップ 8.0g みかん缶 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2023年11月27日～2023年11月30日)

11月27日 (月)	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)			
E 553kcal 蛋白 23.5g 脂質 16.9g 食塩 1.7g	E 482kcal 蛋白 18.8g 脂質 16.2g 食塩 1.4g	E 501kcal 蛋白 20.5g 脂質 15.3g 食塩 0.8g	E 455kcal 蛋白 13.2g 脂質 12.1g 食塩 1.3g			
朝食	朝食	朝食	朝食			
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベビー たべっこベビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1才サッポロポテト 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚			
昼食	昼食	昼食	昼食			
■鶏そぼろ丼 米 55.0g 鶏ミンチ 36.0g 玉ねぎ 18.0g 上白糖 1.5g みりん 0.4g 濃口しょうゆ 3.0g 風味だし汁 21.6g 片栗粉 0.3g なたね油 0.6g ほうれん草 18.0g 人参 3.6g 上白糖 1.2g 濃口しょうゆ 2.4g のり 0.6g ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 4.0g 人参 5.0g グリーンピース 3.0g うす口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.5g みりん 0.5g 風味だし汁 8.0g ■さつま芋の味噌汁 さつま芋 10.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 3.0g	■ご飯 米 45.0g ■白身魚の野菜あんかけ ホキ 1/2切 なたね油 0.2g チンゲン菜 15.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 3.0g うす口しょうゆ 0.8g みりん 0.5g 酢 0.8g 風味だし汁 25.0g 片栗粉 0.3g ■キャベツのゆかり和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g しその香 0.6g うす口しょうゆ 0.3g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.4g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 45.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 35.0g 玉ねぎ 15.0g キャベツ 20.0g 人参 4.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g みりん 1.0g しょうが 0.3g なたね油 0.2g ■ごぼうサラダ ごぼう 25.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g コーン 3.0g ごまだれ 5.0g ■玉ねぎのすまし汁 うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 玉ねぎ 14.0g みつば 1.0g 人参 5.0g	■ご飯 米 45.0g ■かき揚げ ウインナー 15.0g さつま芋 15.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 5.0g 天ぷら粉 5.6g 塩 適量 植物油 2.5g ほうれん草 15.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■インゲンのおかか和え インゲン 25.0g 人参 5.0g 粉かつお 0.8g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.0g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g			
3時	3時	3時	3時			
■牛乳 牛乳 100.0g ■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 16.0g 上白糖 1.0g きな粉 4.0g 牛乳 16.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■コンソメポテト シューストポテト 49.0g 植物油 2.0g 塩 適量 コンソメ 適量	■牛乳 牛乳 100.0g ■ホットケーキ ホットケーキ 2/4枚 メーブルシロップ 2.5g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■フルーツヨーグルト ヨーグルト 40.0g パイン缶 5.0g みかん缶 5.0g コーンフレーク 3.0g 上白糖 5.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚			

献立予定(実施)表

(2023年11月 1日～2023年11月 5日)

11月 1日 (水)	11月 2日 (木)	11月 3日 (金)	11月 4日 (土)	11月 5日 (日)		
E 544kcal 蛋白 20.3g 脂質 15.1g 食塩 1.8g	E 465kcal 蛋白 16.3g 脂質 7.3g 食塩 1.9g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g	E 167kcal 蛋白 5.3g 脂質 7.8g 食塩 0.3g			
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■ご飯 米 55.0g ■ホイコーロー 豚肉 25.0g キャベツ 31.2g 玉ねぎ 25.0g 人参 3.7g ピーマン 7.5g 濃口しょうゆ 1.2g 味噌 5.0g 酒 2.1g 上白糖 1.5g なたね油 1.5g ■焼売 焼売 3個 ■春雨スープ 春雨 5.0g わかめ 0.5g にら 1.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■和風スパゲティー スパゲティ 50.0g ツナ 17.8g 玉ねぎ 29.6g 人参 5.9g ほうれん草 17.8g しめじ 9.5g なたね油 0.2g 濃口しょうゆ 2.3g 昆布茶 0.6g 風味だし汁 11.8g 塩 適量 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 37.5g コーン 3.7g ごまだれ 5.0g ■コンソメスープ コンソメ 1.3g 塩 適量 うす口しょうゆ 0.6g 玉ねぎ 17.5g 人参 6.2g パセリ 1.2g	■文化の日	■お弁当会			
3時	3時	3時	3時	3時		
■牛乳 牛乳 150.0g ■杏仁豆腐 パイナップル 20.0g 黄桃缶 21.2g 杏仁豆腐 17.5g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 150.0g ■たぬきおにぎり 米 45.0g 濃口しょうゆ 0.6g みりん 0.6g 天かす 1.5g ねぎ 0.6g		■牛乳 牛乳 150.0g ■ハッピーターン ハッピーターン 2個 ■ラムネ ラムネ 2個			

献立予定(実施)表

(2023年11月 6日～2023年11月12日)

11月 6日 (月)	11月 7日 (火)	11月 8日 (水)	11月 9日 (木)	11月10日 (金)	11月11日 (土)	11月12日 (日)
E 677kcal 蛋白 24.9g 脂質 27.5g 食塩 1.8g	E 641kcal 蛋白 22.0g 脂質 23.7g 食塩 1.4g	E 552kcal 蛋白 11.3g 脂質 16.7g 食塩 2.0g	E 477kcal 蛋白 17.9g 脂質 11.8g 食塩 2.0g	E 531kcal 蛋白 15.8g 脂質 13.3g 食塩 2.5g	E 513kcal 蛋白 14.2g 脂質 12.7g 食塩 1.6g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 55.0g ■鶏のマーマレード焼き 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 2.7g マーマレード 6.7g インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■フライビーンズ 大豆 31.2g 片栗粉 2.5g 植物油 3.7g ごま 1.0g 上白糖 2.5g 濃口しょうゆ 1.8g みりん 0.6g ■なめこの味噌汁 なめこ 6.2g 人参 6.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■鮭ちらし寿司 米 65.0g 酢 2.5g 上白糖 2.2g 塩 適量 鮭フレーク 22.5g きゅうり 15.0g ごま 0.8g 錦糸玉子 12.5g ■がんもの煮物 小判型がんも 2個 インゲン 6.2g 人参 6.2g うす口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.6g みりん 0.6g 風味だし汁 21.2g ■花麩のすまし汁 花麩 1.1g 玉ねぎ 9.5g みつば 1.1g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 55.0g ■コロッケ 牛肉コロッケ 1個 植物油 4.3g ケチャップ 6.2g ブロッコリー 12.5g 塩 適量 ■コールスローサラダ キャベツ 31.2g 人参 6.2g コーン 3.7g エッグケア 6.2g 酢 1.0g 上白糖 0.7g 塩 適量 ■オニオンスープ コンソメ 1.3g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 玉ねぎ 17.5g 人参 6.2g パセリ 1.2g	■きつねうどん うどん 2/3玉 揚げ 10.0g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g かまぼこ 6.2g 人参 6.2g しめじ 6.2g ねぎ 1.2g 濃口しょうゆ 4.0g みりん 0.6g 風味だし汁 153.7g ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 27.5g 人参 4.0g ごま 0.3g うす口しょうゆ 1.3g 上白糖 1.5g ■みかん缶 みかん缶 37.5g	■ポークカレー 米 65.0g 豚肉 37.5g じゃが芋 19.0g 玉ねぎ 35.6g 人参 5.9g カレールー 19.0g なたね油 0.2g 水 59.3g ■小松菜のサラダ 小松菜 41.2g 人参 6.2g ひじき 1.0g ごまだれ 3.7g ■りんご りんご 2/8玉	■チャーハン 米 65.0g ウインナー 18.7g 人参 7.0g 玉ねぎ 7.0g ねぎ 1.8g コーン 6.2g チキンスープ 0.6g 濃口しょうゆ 0.7g 塩 適量 ごま油 0.2g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 22.5g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g ■パイン缶 パイン缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■さつま芋のバター焼き さつま芋 62.5g 有塩バター 6.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ちんすこう 小麦粉 13.1g 片栗粉 3.7g 上白糖 6.6g なたね油 5.9g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 150.0g ■ももヨーグルト ヨーグルト 50.0g 上白糖 6.2g コーンフレーク 3.7g 黄桃缶 18.7g ■星たべよ 星たべよ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■ジャムサンド 食パン 1枚 いちごジャム 12.5g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 150.0g ■フルーチェ フルーチェ（イチゴ） 37.5g 牛乳 37.5g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■味しらべ 味しらべ 2枚 ■ビスコ ビスコ 2枚	

献立予定(実施)表

(2023年11月13日～2023年11月19日)

11月13日 (月)	11月14日 (火)	11月15日 (水)	11月16日 (木)	11月17日 (金)	11月18日 (土)	11月19日 (日)
E 491kcal 蛋白 19.9g 脂質 18.0g 食塩 1.4g	E 532kcal 蛋白 15.6g 脂質 12.4g 食塩 1.9g	E 608kcal 蛋白 23.4g 脂質 18.3g 食塩 1.6g	E 539kcal 蛋白 23.8g 脂質 17.7g 食塩 1.6g	E 459kcal 蛋白 18.6g 脂質 16.1g 食塩 3.2g	E 493kcal 蛋白 17.0g 脂質 17.5g 食塩 2.2g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 55.0g ■鯖の塩焼き さば 1/2切 塩 適量 なたね油 0.2g 人参 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■キャベツの和え物 キャベツ 37.5g ちくわ 5.0g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g ■大根の味噌汁 大根 10.0g 人参 6.2g ねぎ 1.2g 味噌 3.7g	■鶏肉うどん うどん 2/3玉 揚げ 3.7g 鶏肉 31.2g 玉ねぎ 25.0g しめじ 6.2g 人参 6.2g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 7.5g みりん 2.5g 風味だし汁 153.7g ■かぼちゃサラダ かぼちゃ 43.7g ミックスベジタブル 6.2g エッグケア 7.5g ■パイン缶 パイン缶 37.5g	■ご飯 米 55.0g ■豚肉のチンジャオロース 豚肉 43.7g 三色ピーマン 25.0g たけのこ 15.6g 玉ねぎ 25.0g しょうが 0.6g 酒 3.1g 濃口しょうゆ 3.7g 上白糖 0.6g みりん 1.2g ごま油 0.2g ■餃子 餃子 2個 ■中華スープ チンゲン菜 12.5g 人参 6.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■豚丼 米 65.0g 豚肉 56.2g 玉ねぎ 54.0g 人参 7.5g ねぎ 2.2g 濃口しょうゆ 0.7g うす口しょうゆ 0.7g 上白糖 1.0g みりん 0.6g ■キャベツのさっぱり和え キャベツ 31.2g 人参 6.2g コーン 3.7g 和風ドレッシング 3.7g ■揚げの味噌汁 揚げ 3.7g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■ロールパン ロールパン 1パック ■クリームシチュー 鶏肉 25.0g 玉ねぎ 40.0g じゃが芋 25.0g 人参 12.5g ブロッコリー 10.0g マッシュルーム 6.2g クリームシチュールー 18.7g コンソメ 0.6g 牛乳 20.0g 水 42.5g ■豆菜サラダ 大豆 7.5g 小松菜 37.5g ツナ 6.2g 人参 4.5g ごまだれ 3.7g ■みかん缶 みかん缶 37.5g	■焼きそば 焼きそば 2/3玉 豚肉 25.0g キャベツ 15.0g 玉ねぎ 12.5g 人参 5.0g なたね油 0.2g 焼きそばソース 7.5g お好みソース 7.5g 濃口しょうゆ 0.1g 塩 適量 粉かつお 0.6g 青のり 0.1g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.7g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g ■黄桃 黄桃缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■シュガーパイ パイシート 18.7g グラニュー糖 3.7g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■昆布おにぎり 米 45.0g 塩昆布 1.0g ごま 1.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■マシュマロサンド 全粒粉ｸﾞﾗﾝｶ- 6枚 マシュマロ 3個	■牛乳 牛乳 150.0g ■ポップコーン ポップコーン 6.2g なたね油 2.5g 塩 0.1g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■お好み焼き キャベツ 25.0g 天かす 1.2g 人参 4.5g 豚ミンチ 7.5g 小麦粉 9.7g 鶏卵 6.2g 風味だし汁 6.2g お好みソース 1.8g かつお節 0.2g 青のり 0.1g	■牛乳 牛乳 150.0g ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 2個	

献立予定(実施)表

(2023年11月20日～2023年11月26日)

11月20日 (月)	11月21日 (火)	11月22日 (水)	11月23日 (木)	11月24日 (金)	11月25日 (土)	11月26日 (日)
E 591kcal 蛋白 19.7g 脂質 23.2g 食塩 1.6g	E 509kcal 蛋白 19.8g 脂質 14.9g 食塩 1.4g	E 619kcal 蛋白 22.1g 脂質 19.9g 食塩 2.5g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g	E 605kcal 蛋白 22.4g 脂質 24.1g 食塩 1.8g	E 545kcal 蛋白 16.9g 脂質 15.4g 食塩 1.5g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 55.0g ■白身魚のバター醤油焼き ホキ 1/2切 酒 0.7g 濃口しょうゆ 2.0g みりん 0.7g 無塩バター 2.5g ほうれん草 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ひじき煮 揚げ 3.5g ひじき 2.7g グリーンピース 3.5g 人参 3.5g うす口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.6g みりん 0.6g 風味だし汁 10.0g ■玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 15.0g 人参 5.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 55.0g ■厚揚げと大根の煮物 厚揚げ 25.0g 豚肉 31.2g 大根 31.2g 玉ねぎ 18.7g 人参 12.5g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.2g みりん 1.2g 風味だし汁 21.2g ■インゲンのごま和え インゲン 27.5g 人参 6.2g ごま 1.1g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g ■えのきの味噌汁 えのき 6.2g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■ハヤシライス 米 60.0g 牛肉 31.2g マッシュルーム 5.0g 玉ねぎ 37.5g 人参 12.5g なたね油 1.7g 水 62.5g コンソメ 0.3g ケチャップ 2.5g 上白糖 0.6g 塩 適量 ビーフシチュールー 7.5g ハヤシフレーク 7.5g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 27.5g 人参 6.2g ツナ 6.2g エッグケア 3.7g ■黄桃 黄桃缶 37.5g	■勤労感謝の日	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 55.0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 3枚 しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 2.0g みりん 1.0g 片栗粉 2.5g 植物油 3.1g インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ポパイサラダ ほうれん草 41.2g コーン 3.7g 人参 6.2g ごまだれ 6.2g ■コンソメスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 人参 6.2g 玉ねぎ 12.5g パセリ 1.2g	■ピラフ 米 65.0g 鶏肉 31.2g 玉ねぎ 18.7g ミックスベジタブル 18.7g 塩 適量 コンソメ 1.0g なたね油 0.2g ■ポトフ ベーコン 6.2g じゃが芋 20.0g 玉ねぎ 6.2g 人参 4.5g コンソメ 1.3g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ■バイン缶 バイン缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■クッキー 小麦粉 20.0g 上白糖 6.8g 牛乳 0.8g 無塩バター 15.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■りんご寒天 寒天 0.5g 水 15.0g アップルジュース 50.0g 上白糖 3.0g ■味しらべ 味しらべ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■スティックケーキ ホットケーキミックス 12.5g 鶏卵 2.5g 牛乳 9.3g チーズ 6.2g 上白糖 3.1g		■牛乳 牛乳 150.0g ■プリンアラモード プリンミックス 16.1g 水 68.7g ホイップ 10.0g みかん缶 12.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■星たべよ 星たべよ 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個	

献立予定(実施)表

(2023年11月27日～2023年11月30日)

11月27日 (月)	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)		
E 607kcal 蛋白 25.9g 脂質 17.1g 食塩 2.1g	E 515kcal 蛋白 18.6g 脂質 16.4g 食塩 1.8g	E 585kcal 蛋白 23.3g 脂質 15.2g 食塩 1.3g	E 471kcal 蛋白 12.4g 脂質 9.6g 食塩 1.8g		
昼食	昼食	昼食	昼食		
■鶏そぼろ丼 米 65.0g 鶏ミンチ 45.0g 玉ねぎ 22.5g 上白糖 1.8g みりん 0.6g 濃口しょうゆ 3.7g 風味だし汁 27.0g 片栗粉 0.4g なたね油 0.7g ほうれん草 22.5g 人参 4.5g 上白糖 1.5g 濃口しょうゆ 3.0g のり 0.7g ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 5.0g 人参 6.2g グリーンピース 3.7g うす口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.6g みりん 0.6g 風味だし汁 10.0g ■さつま芋の味噌汁 さつま芋 12.5g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 3.7g	■ご飯 55.0g ■白身魚の野菜あんかけ ホキ 1/2切 なたね油 0.2g チンゲン菜 18.7g 玉ねぎ 12.5g 人参 3.7g うす口しょうゆ 1.0g みりん 0.6g 酢 1.0g 風味だし汁 31.2g 片栗粉 0.3g ■キャベツのゆかり和え キャベツ 31.2g 人参 6.2g しその香 0.7g うす口しょうゆ 0.3g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.5g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 55.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 43.7g 玉ねぎ 18.7g キャベツ 25.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g みりん 1.2g しょうが 0.3g なたね油 0.2g ■ごぼうサラダ ごぼう 31.2g ツナ 6.2g 人参 6.2g コーン 3.7g ごまだれ 6.2g ■玉ねぎのすまし汁 うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 玉ねぎ 17.5g みつば 1.2g 人参 6.2g	■ご飯 55.0g ■かき揚げ ウインナー 18.7g さつま芋 18.7g 玉ねぎ 12.5g 人参 6.2g 天ぷら粉 7.0g 塩 適量 植物油 3.1g ほうれん草 18.7g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■インゲンのおかか和え インゲン 31.2g 人参 6.2g 粉かつお 1.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.2g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g		
3時	3時	3時	3時		
■牛乳 150.0g ■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 20.0g 上白糖 1.2g きな粉 5.0g 牛乳 20.0g	■牛乳 150.0g ■コンソメポテト シューストポテト 61.2g 植物油 2.5g 塩 適量 コンソメ 適量	■牛乳 150.0g ■ホットケーキ 1枚 ホットケーキ 3.1g メーブルシロップ	■お茶 150.0g ほうじ茶(濃出液) ■フルーツヨーグルト ヨーグルト 50.0g バイン缶 6.2g みかん缶 6.2g コーンフレーク 3.7g 上白糖 6.2g ■味しらべ 2枚 味しらべ		