

栄 養 月 報

2024年1月1日 ～ 2024年1月31日 (美木多いっちゃん保育園 , 乳児)

食 品 群 名		総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定											
					エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	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	786.00	46.24	34.0	158	2.9	0.4	3	0.4	1	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	58.50	3.44	7.0	11	0.3	0.3	1	0.0	15	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	40.00	2.35	12.0	9	0.3	0.1	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	108.74	6.40	6.5	24	0.6	0.5	2	0.1	16	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	78.97	4.65	12.0	4	0.1	0.0	1	0.0	0	0	0.00	0.00	1	0.3	0.0
	いも類加工品	9.18	0.54	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		64.90	3.82	4.5	14	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	64.60	3.80	6.0	3	0.3	0.2	4	0.1	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	44.00	2.59	2.5	6	0.2	0.1	1	0.0	2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		0.80	0.05	0.6	0	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	452.16	26.60	25.0	8	0.5	0.0	15	0.2	14	115	0.01	0.02	8	0.7	0.0
	その他の野菜類	702.89	41.35	35.0	12	0.5	0.0	14	0.1	3	3	0.01	0.01	8	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	92.00	5.41	20.0	4	0.0	0.0	1	0.0	0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	121.00	7.12	3.5	6	0.0	0.0	0	0.0	0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
きのこ類		45.50	2.68	3.0	1	0.1	0.0	0	0.0	4	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	0.80	0.05	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
魚介類	魚介類（生）	160.00	9.41	10.0	17	1.9	1.0	1	0.1	11	3	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	14.40	0.85	2.5	2	0.2	0.1	1	0.0	7	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	13.00	0.76	0.5	1	0.1	0.0	0	0.0	6	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	272.73	16.04	13.0	29	3.1	1.7	1	0.1	8	3	0.06	0.03	0	0.0	0.0
	肉加工品	45.00	2.65	1.5	4	0.3	0.2	6	0.3	7	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		25.50	1.50	5.5	2	0.2	0.2	1	0.0	2	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3071.20	180.66	160.0	110	6.0	6.9	199	0.0	74	69	0.07	0.27	2	0.0	0.2
	乳製品	48.00	2.82	20.0	4	0.1	0.3	3	0.0	1	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	37.62	2.21	1.5	19	0.0	2.1	0	0.0	5	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	14.50	0.85	0.5	7	0.0	0.7	0	0.0	0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.35	0.02	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	31.21	1.84	2.0	1	0.1	0.0	0	0.0	107	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	27.20	1.60	2.0	3	0.2	0.1	2	0.1	79	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	128.32	7.55	4.5	20	0.3	0.8	5	0.0	226	4	0.00	0.00	0	0.1	0.6
その他	その他	702.50	41.32	25.0	48	0.9	1.8	17	0.5	49	0	0.01	0.01	1	0.2	0.1
	その他 1	273.17	16.07	—	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					529	19.2	17.5	279	2.0	649	212	0.22	0.39	21	3.3	1.4
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					115.25	100.52	136.72	133.49	86.96	—	115.22	88.00	144.44	105.00	—	93.33

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		
202 kcal	158 kcal	77 kcal	12.2 g	10.9 g	425 人	425 人	0 人	0 人	425 人	0 人	1275 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	
$\frac{202}{529} \times 100 = 38.2\%$		$\frac{17.5 \times 9}{529} \times 100 = 29.8\%$		$100 - 29.8 - \left(\frac{19.2 \times 4}{529} \times 100 \right) = 55.7\%$		$\frac{12.2}{19.2} \times 100 = 63.5\%$		$\frac{10.9}{17.5} \times 100 = 62.3\%$		$\frac{2.20}{6.91} = 0.32$		6.91 : 4.83 : 2.20 = 3 : 2.1 : 1	

栄 養 月 報

2024年1月1日 ～ 2024年1月31日 (美木多いっちゃん保育園 , 幼児)

食 品 群 名		総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定											
					エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ナトリウム mg	ビタミン活性 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
穀類	米	950.00	55.88	42.0	191	3.4	0.5	3	0.5	1	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	77.00	4.53	12.0	14	0.4	0.3	1	0.0	19	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	50.00	2.94	16.0	11	0.4	0.1	1	0.0	0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	141.59	8.33	8.5	32	0.8	0.7	3	0.1	22	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	109.00	6.41	15.0	5	0.1	0.0	1	0.0	0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	いも類加工品	12.45	0.73	2.0	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		82.43	4.85	5.5	17	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	80.75	4.75	7.5	4	0.4	0.3	6	0.1	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	55.00	3.24	3.0	8	0.2	0.1	1	0.1	3	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		1.00	0.06	1.0	0	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	565.67	33.27	30.0	10	0.6	0.0	20	0.2	18	143	0.02	0.03	11	1.0	0.0
	その他の野菜類	880.28	51.78	45.0	15	0.7	0.0	18	0.2	4	4	0.02	0.01	9	1.0	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	64.00	3.76	20.0	2	0.0	0.0	1	0.0	0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	151.25	8.90	4.0	7	0.1	0.0	0	0.0	0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		56.88	3.35	3.5	1	0.1	0.0	0	0.0	5	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	1.00	0.06	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	6	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
魚介類	魚介類（生）	160.00	9.41	10.0	17	1.9	1.0	1	0.1	11	3	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	18.01	1.06	2.0	3	0.3	0.2	1	0.0	9	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	16.25	0.96	0.5	1	0.1	0.0	0	0.0	7	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	351.46	20.67	15.0	38	4.0	2.2	1	0.2	11	5	0.08	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	66.25	3.90	1.5	6	0.4	0.3	9	0.5	10	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
卵類		31.88	1.88	10.0	3	0.2	0.2	1	0.0	3	4	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2039.01	119.94	100.0	74	4.0	4.6	132	0.0	49	46	0.05	0.18	2	0.0	0.2
	乳製品	60.00	3.53	20.0	4	0.1	0.3	4	0.0	2	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	47.39	2.79	2.0	23	0.0	2.6	0	0.0	7	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	18.13	1.07	1.0	8	0.0	0.9	0	0.0	0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.43	0.03	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	10	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	39.81	2.34	3.8	2	0.2	0.0	0	0.0	137	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	34.00	2.00	3.2	4	0.2	0.1	2	0.1	99	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	160.49	9.44	7.0	24	0.4	1.0	6	0.1	284	5	0.00	0.00	0	0.1	0.7
その他	その他	940.38	55.32	30.0	47	1.1	1.8	13	0.9	53	1	0.01	0.02	2	0.2	0.1
	その他 1	345.72	20.34	—	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					573	20.1	17.2	226	3.1	770	228	0.27	0.34	28	3.8	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					112.35	95.71	121.13	98.26	140.91	139.75	120.00	96.43	106.25	140.00	118.75	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																										
248 kcal	155 kcal	80 kcal	11.4 g	9.8 g	0 人	1530 人	0 人	0 人	1530 人	0 人	3060 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															
248		× 100 =		43.3 %		17.2 × 9		× 100 =		27.0 %		100 - 27.0 - ($\frac{20.1 \times 4}{573} \times 100$) =		59.0 %		11.4		× 100 =		56.7 %		9.8		× 100 =		57.0 %		2.58		=		0.42		6.18 : 5.19 : 2.58 =		3 : 2.5 : 1.3	
573						573										20.1						17.2						6.18									

献立予定(実施)表

(2024年 1月 1日～2024年 1月 7日)

1月 1日 (月)	1月 2日 (火)	1月 3日 (水)	1月 4日 (木)	1月 5日 (金)	1月 6日 (土)	1月 7日 (日)
					E 221kcal 蛋白 7.7g 脂質 12.7g 食塩 0.5g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
					■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
					■お弁当会	
3 時	3 時	3 時	3 時	3 時	3 時	3 時
					■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚 ■源氏パイ 源氏パイ 1枚	

乳児

献立予定(実施)表

(2024年 1月 8日～2024年 1月14日)

1月 8日 (月)	1月 9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)	1月14日 (日)
	E 448kcal 蛋白 17.5g 脂質 5.8g 食塩 1.3g	E 587kcal 蛋白 20.0g 脂質 18.0g 食塩 2.2g	E 524kcal 蛋白 21.2g 脂質 18.0g 食塩 1.2g	E 508kcal 蛋白 20.1g 脂質 12.5g 食塩 1.8g	E 474kcal 蛋白 15.9g 脂質 12.4g 食塩 1.1g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
	■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 ■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 50.0g ■白身魚の照り焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 2.0g みりん 2.0g 上白糖 1.0g 酒 1.0g インゲン 15.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■カリフラワーのおかか和え カリフラワー 25.0g 人参 5.0g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■七草のすまし汁 七草 1.0g 大根 10.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■カレーライス 米 55.0g 牛肉 20.0g 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 ■キャベツのサラダ キャベツ 25.0g インゲン 5.0g 人参 5.0g コーン 3.0g ごまだれ 5.0g ■みかん みかん 1/2個	■ご飯 米 50.0g ■とり天 鶏肉 2枚 うす口しょうゆ 2.0g しょうが 0.1g 天ぷら粉 9.0g 水 9.0g 植物油 2.5g ブロッコリー 8.0g 塩 適量 ■しろ菜のツナ和え しろ菜 38.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■なめこの味噌汁 なめこ 6.0g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ミートスパゲティ スパゲティ 40.0g 塩 適量 合挽きミンチ 24.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 5.0g マッシュルーム 10.0g なたね油 0.2g トマトホール缶 20.0g ケチャップ 6.4g ウスターソース 1.9g ■ポパイサラダ ほうれん草 35.0g パプリカ(赤) 5.0g ハム 5.0g エッグケア 5.0g ■かぼちゃのスープ コンソメ 1.1g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 かぼちゃ 10.0g 玉ねぎ 8.0g パセリ 1.0g	■中華丼 米 60.0g 豚肉 20.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 6.0g 白菜 30.0g 椎茸 6.0g なたね油 0.2g チキンスープ 1.0g 濃口しょうゆ 0.2g みりん 2.0g 塩 適量 片栗粉 0.7g ■わかめスープ わかめ 0.4g 玉ねぎ 12.0g コーン 3.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■黄桃缶 黄桃缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■芋ぜんざい ゆで小豆 40.0g 塩 適量 さつま芋 30.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 16.0g 上白糖 1.0g きな粉 4.0g 牛乳 16.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■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 ■夕焼けおにぎり 米 36.0g 人参 10.0g ちりめんじゃこ 3.0g うす口しょうゆ 0.4g みりん 0.3g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ビスコ ビスコ 1枚	

献立予定(実施)表

(2024年 1月15日～2024年 1月21日)

1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)	1月21日 (日)
E 595kcal 蛋白 22.5g 脂質 24.5g 食塩 1.3g	E 468kcal 蛋白 17.9g 脂質 15.8g 食塩 1.0g	E 553kcal 蛋白 16.6g 脂質 20.3g 食塩 1.5g	E 562kcal 蛋白 23.1g 脂質 13.9g 食塩 1.5g	E 471kcal 蛋白 14.3g 脂質 12.5g 食塩 2.1g	E 394kcal 蛋白 14.7g 脂質 14.8g 食塩 1.9g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■鯖の塩焼き さば 1/2切 適量 なたね油 0.2g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 20.0g 人参 5.0g ごま 0.8g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.4g さつま揚げ 8.0g 玉ねぎ 8.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 50.0g ■豚肉のカレー炒め 豚肉 30.0g 玉ねぎ 30.0g キャベツ 30.0g 三色ピーマン 10.0g カレールー 0.8g コンソメ 適量 なたね油 0.2g ■春雨サラダ 春雨 4.0g 人参 5.0g きゅうり 15.0g うす口しょうゆ 0.8g 酢 0.6g なたね油 0.4g 塩 適量 ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 8.0g 玉ねぎ 12.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■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 ■白菜のおかか和え 白菜 39.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 12.0g しめじ 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■豚丼 米 60.0g 豚肉 36.0g 玉ねぎ 36.0g 人参 5.0g ねぎ 1.5g 濃口しょうゆ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.4g みりん 0.9g ■切干大根の煮物 切干大根 4.0g ちくわ 5.0g 人参 5.0g 干し椎茸 0.5g 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 なたね油 0.1g ■厚揚げの味噌汁 厚揚げ 12.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ハヤシライス 米 40.0g 牛肉 20.0g マッシュルーム 4.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 10.0g なたね油 0.2g 水 50.0g コンソメ 0.2g ケチャップ 2.0g 上白糖 2.0g 塩 適量 ビーフシチュールー 6.0g ハヤシフレーク 6.0g ■カリフラワーのサラダ カリフラワー 22.0g 人参 4.0g コーン 4.0g ごまだれ 4.0g ■黄桃缶 黄桃缶 30.0g	■焼きそば 焼きそば 1/2玉 豚肉 16.0g 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 8.0g お好みソース 8.0g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 粉かつお 0.5g 青のり 0.1g ■きのこスープ えのき 5.0g しめじ 5.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g チキンスープ 0.8g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■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 ■ポップコーン ポップコーン 5.0g なたね油 2.0g 塩 0.1g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ももケーキ 小麦粉 6.2g ベーキングパウダー 0.6g 鶏卵 13.5g なたね油 3.8g 上白糖 6.3g 牛乳 2.5g 黄桃缶 8.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ジャムサンド 食パン 1/2枚 いちごジャム 10.0g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■バインヨーグルト ヨーグルト 40.0g バイン缶 10.0g コーンフレーク 3.0g 上白糖 5.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	■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	

献立予定(実施)表

(2024年 1月22日～2024年 1月28日)

1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)	1月28日 (日)
E 425kcal 蛋白 17.7g 脂質 11.9g 食塩 1.9g	E 570kcal 蛋白 16.4g 脂質 20.6g 食塩 1.5g	E 505kcal 蛋白 18.1g 脂質 15.8g 食塩 1.0g	E 593kcal 蛋白 22.4g 脂質 22.7g 食塩 1.1g	E 560kcal 蛋白 21.2g 脂質 24.4g 食塩 2.7g	E 482kcal 蛋白 18.7g 脂質 12.0g 食塩 1.2g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1オサッポロポテト 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■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 50.0g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 1.6g 酒 2.4g 上白糖 1.3g みりん 4.0g しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 2.0g 風味だし汁 4.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■わかめのさっぱりサラダ わかめ 0.4g 大根 28.0g 人参 5.0g ポン酢 1.6g 上白糖 0.4g ごま油 適量 ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.6g 玉ねぎ 8.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■メンチカツ メンチカツ 1個 3.5g 植物油 2.0g ケチャップ 2.0g とんかつソース 2.0g 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 コーン 5.0g 人参 3.6g エッグケア 4.0g 酢 0.8g 上白糖 0.6g 塩 適量 ■オニオンスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 玉ねぎ 14.0g 人参 3.6g パセリ 1.0g	■ご飯 米 50.0g ■筑前煮 鶏肉 20.0g ごぼう 10.0g レンコン 10.0g 人参 5.0g 椎茸 5.0g グリーンピース 3.0g うす口しょうゆ 1.4g みりん 0.7g 上白糖 1.0g 風味だし汁 30.0g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 30.0g 人参 5.0g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■かき玉汁 鶏卵 12.0g 人参 5.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 1.5g 塩 適量	■ご飯 米 45.0g ■麻婆豆腐 木綿豆腐 40.0g 豚ミンチ 27.0g しょうが 0.5g 玉ねぎ 10.0g 人参 5.0g ねぎ 1.5g なたね油 0.2g ごま油 0.2g みりん 1.4g 味噌 3.2g 水 21.0g 片栗粉 0.9g ■焼売 焼売 2個 ■野菜スープ チンゲン菜 12.0g もやし 12.0g 人参 3.6g コーン 3.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■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 ■小松菜のごまだれ和え 小松菜 30.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g ごまだれ 4.0g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■牛丼 米 60.0g 牛肉 30.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 5.0g ねぎ 1.5g 濃口しょうゆ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g みりん 1.8g 上白糖 1.4g ■もやしの味噌汁 もやし 12.0g 揚げ 1.8g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g ■パイン缶 パイン缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■フルーチェ フルーチェ（イチゴ） 30.0g 牛乳 30.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■スコーン 小麦粉 12.5g ベーキングパウダー 0.5g 無塩バター 2.5g 上白糖 2.2g 塩 適量 牛乳 6.0g いちごジャム 4.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マシュマロサンド 全粒粉クラッカー 4枚 マシュマロ 2個	■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	■牛乳 牛乳 100.0g ■メープルふのラスク おつゆ麩 8.0g なたね油 4.0g 上白糖 4.0g メープルシロップ 2.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2024年 1月29日～2024年 1月31日)

1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)				
E 564kcal 蛋白 20.4g 脂質 20.7g 食塩 1.1g	E 536kcal 蛋白 17.2g 脂質 17.9g 食塩 1.9g	E 528kcal 蛋白 21.0g 脂質 21.3g 食塩 1.3g				
朝食	朝食	朝食				
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 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				
昼食	昼食	昼食				
■ご飯 米 50.0g ■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 玉ねぎ 10.0g 人参 5.0g にら 1.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 50.0g ■煮込みハンバーグ 国産ハンバーグ 1個 デミソース 15.0g ケチャップ 6.7g 人参 10.0g コンソメ 適量 上白糖 適量 ■野菜サラダ キャベツ 25.0g きゅうり 7.0g コーン 3.0g 青じそドレッシング 5.0g ■コンソメスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 玉ねぎ 8.0g しめじ 5.0g 人参 4.0g パセリ 適量	■ご飯 米 50.0g ■ぶりの照り焼き ぶり 1/2切 濃口しょうゆ 2.0g みりん 2.0g 上白糖 1.0g 酒 1.0g 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■白菜の和え物 白菜 39.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■なめこの味噌汁 なめこ 5.0g 大根 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g				
3時	3時	3時				
■牛乳 牛乳 100.0g ■コンソメポテト シューストポテト 49.0g 植物油 2.0g 塩 適量 コンソメ 適量	■牛乳 牛乳 100.0g ■プリンアラモード プリンミックス 12.9g 水 55.0g ホイップ 8.0g 黄桃缶 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■シュガーパイ パイシート 15.0g グラニュー糖 3.0g				

献立予定(実施)表

(2024年 1月 1日～2024年 1月 7日)

1月 1日 (月)	1月 2日 (火)	1月 3日 (水)	1月 4日 (木)	1月 5日 (金)	1月 6日 (土)	1月 7日 (日)
					E 247kcal 蛋白 6.9g 脂質 13.7g 食塩 0.5g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
					■お弁当会	
3 時	3 時	3 時	3 時	3 時	3 時	3 時
					■牛乳 牛乳 150.0g ■サラダせん サラダせん 2枚 ■源氏パイ 源氏パイ 2枚	

献立予定(実施)表

(2024年 1月 8日～2024年 1月14日)

1月 8日 (月)	1月 9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)	1月14日 (日)
	E 459kcal 蛋白 15.6g 脂質 2.7g 食塩 1.6g	E 643kcal 蛋白 21.4g 脂質 17.7g 食塩 2.7g	E 576kcal 蛋白 24.8g 脂質 18.3g 食塩 1.6g	E 531kcal 蛋白 20.7g 脂質 11.0g 食塩 2.1g	E 528kcal 蛋白 16.9g 脂質 11.4g 食塩 1.3g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
	■ご飯 米 60.0g ■白身魚の照り焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 2.5g みりん 2.5g 上白糖 1.2g 酒 1.2g インゲン 18.7g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■カリフラワーのおかか和え カリフラワー 31.2g 人参 6.2g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■七草のすまし汁 七草 1.2g 大根 12.5g うす口しょうゆ 1.2g 塩 適量	■カレーライス 米 65.0g 牛肉 25.0g 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 ■キャベツのサラダ キャベツ 31.2g インゲン 6.2g 人参 6.2g コーン 3.7g ごまだれ 6.2g ■みかん みかん 1個	■ご飯 米 60.0g ■とり天 鶏肉 3枚 うす口しょうゆ 2.5g しょうが 0.1g 天ぷら粉 11.2g 水 11.2g 植物油 3.1g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■しろ菜のツナ和え しろ菜 47.5g ツナ 6.2g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■なめこの味噌汁 なめこ 7.5g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ミートスパゲティ スパゲティ 50.0g 塩 適量 合挽きミンチ 30.0g 玉ねぎ 25.0g 人参 6.2g マッシュルーム 12.5g なたね油 0.2g トマトホール缶 25.0g ケチャップ 8.0g ウスターソース 2.3g ■ポパイサラダ ほうれん草 43.7g パプリカ(赤) 6.2g ハム 6.2g エッグケア 6.2g ■かぼちゃのスープ コンソメ 1.3g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 かぼちゃ 12.5g 玉ねぎ 10.0g パセリ 1.2g	■中華丼 米 75.0g 豚肉 25.0g 玉ねぎ 25.0g 人参 7.5g 白菜 37.5g 椎茸 7.5g なたね油 0.2g チキンスープ 1.2g 濃口しょうゆ 0.2g みりん 2.5g 塩 適量 片栗粉 0.8g ■わかめスープ わかめ 0.5g 玉ねぎ 15.0g コーン 3.7g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■黄桃缶 黄桃缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■芋ぜんざい ゆで小豆 50.0g 塩 適量 さつま芋 37.5g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚	■牛乳 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 牛乳 150.0g ■杏仁豆腐 バイン缶 20.0g 黄桃缶 21.2g 杏仁豆腐 17.5g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■夕焼けおにぎり 米 45.0g 人参 12.5g ちりめんじゃこ 3.7g うす口しょうゆ 0.5g みりん 0.3g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 ■ビスコ ビスコ 2枚	

献立予定(実施)表

(2024年 1月15日～2024年 1月21日)

1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)	1月21日 (日)
E 642kcal 蛋白 22.4g 脂質 25.4g 食塩 1.6g	E 479kcal 蛋白 18.5g 脂質 14.8g 食塩 1.2g	E 636kcal 蛋白 18.6g 脂質 21.8g 食塩 2.0g	E 659kcal 蛋白 26.6g 脂質 14.3g 食塩 1.9g	E 496kcal 蛋白 13.9g 脂質 10.3g 食塩 2.4g	E 476kcal 蛋白 15.8g 脂質 16.8g 食塩 2.2g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 60.0g ■鯖の塩焼き さば 1/2切 塩 適量 なたね油 0.2g インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 25.0g 人参 6.2g ごま 1.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.5g さつま揚げ 10.0g 玉ねぎ 10.0g 味噌 5.0g	■ご飯 米 60.0g ■豚肉のカレー炒め 豚肉 37.5g 玉ねぎ 37.5g キャベツ 37.5g 三色ピーマン 12.5g カレールー 1.0g コンソメ 適量 なたね油 0.2g ■春雨サラダ 春雨 5.0g 人参 6.2g きゅうり 18.7g うす口しょうゆ 1.0g 酢 0.7g なたね油 0.5g 塩 適量 ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 10.0g 玉ねぎ 15.0g チキンスープ 1.2g 塩 適量	■ご飯 米 60.0g ■コロッケー 牛肉コロッケー 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 ■白菜のおかか和え 白菜 48.7g 人参 6.2g かつお節 1.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 15.0g しめじ 6.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■豚丼 米 75.0g 豚肉 45.0g 玉ねぎ 45.0g 人参 6.2g ねぎ 1.8g 濃口しょうゆ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.7g みりん 1.1g ■切干大根の煮物 切干大根 5.0g ちくわ 6.2g 人参 6.2g 干し椎茸 0.6g 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 なたね油 0.1g ■厚揚げの味噌汁 厚揚げ 15.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ハヤシライス 米 50.0g 牛肉 25.0g マッシュルーム 5.0g 玉ねぎ 37.5g 人参 12.5g なたね油 0.2g 水 62.5g コンソメ 0.3g ケチャップ 2.5g 上白糖 2.5g 塩 適量 ビーフシチュールー 7.5g ハヤシフレーク 7.5g ■カリフラワーのサラダ カリフラワー 27.5g 人参 5.0g コーン 5.0g ごまだれ 5.0g ■黄桃缶 黄桃缶 37.5g	■焼きそば 焼きそば 2/3玉 豚肉 20.0g 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 10.0g お好みソース 10.0g 濃口しょうゆ 0.1g 塩 適量 粉かつお 0.6g 青のり 0.1g ■きのこスープ えのき 6.2g しめじ 6.2g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g チキンスープ 1.0g ■みかん缶 みかん缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 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 ■ポップコーン ポップコーン 6.2g なたね油 2.5g 塩 0.1g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ももケーキ 小麦粉 7.7g ベーキングパウダー 0.7g 鶏卵 16.8g なたね油 4.7g 上白糖 7.8g 牛乳 3.1g 黄桃缶 10.0g	■牛乳 牛乳 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（濃出液） 150.0g ■パインヨーグルト ヨーグルト 50.0g パイン缶 12.5g コーンフレーク 3.7g 上白糖 6.2g ■味しらべ 味しらべ 2枚	■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

(2024年 1月22日～2024年 1月28日)

1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)	1月28日 (日)
E 430kcal 蛋白 15.6g 脂質 9.3g 食塩 2.2g	E 651kcal 蛋白 18.2g 脂質 22.9g 食塩 1.8g	E 531kcal 蛋白 18.9g 脂質 14.6g 食塩 1.4g	E 670kcal 蛋白 25.5g 脂質 25.4g 食塩 1.4g	E 573kcal 蛋白 22.0g 脂質 24.2g 食塩 3.3g	E 536kcal 蛋白 20.0g 脂質 10.4g 食塩 1.3g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 60.0g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 酒 2.0g 上白糖 3.0g みりん 1.6g 白味噌 5.0g しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 2.5g 風味だし汁 5.0g インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■わかめのさっぱりサラダ わかめ 0.5g 大根 35.0g 人参 6.2g ポン酢 2.0g 上白糖 0.5g ごま油 適量 ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.7g 玉ねぎ 10.0g 人参 6.2g うす口しょうゆ 1.2g 塩 適量	■ご飯 米 60.0g ■メンチカツ メンチカツ 1+1/2個 植物油 4.3g ケチャップ 2.5g とんかつソース 2.5g 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 コーン 6.2g 人参 4.5g エッグケア 5.0g 酢 1.0g 上白糖 0.7g 塩 適量 ■オニオンスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 玉ねぎ 17.5g 人参 4.5g パセリ 1.2g	■ご飯 米 60.0g ■筑前煮 鶏肉 25.0g ごぼう 12.5g レンコン 12.5g 人参 6.2g 椎茸 6.2g グリーンピース 3.7g うす口しょうゆ 1.7g みりん 0.8g 上白糖 1.2g 風味だし汁 37.5g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 37.5g 人参 6.2g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■かき玉汁 鶏卵 15.0g 人参 6.2g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.8g 塩 適量	■ご飯 米 55.0g ■麻婆豆腐 木綿豆腐 50.0g 豚ミンチ 33.7g しょうが 0.6g 玉ねぎ 12.5g 人参 6.2g ねぎ 1.8g なたね油 0.2g ごま油 0.2g みりん 1.7g 味噌 4.0g 水 26.2g 片栗粉 1.1g ■焼売 3個 ■野菜スープ チンゲン菜 15.0g もやし 15.0g 人参 4.5g コーン 3.7g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■ロールパン ロールパン 1個 ■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 ■小松菜のごまだれ和え 小松菜 37.5g ツナ 6.2g 人参 6.2g ごまだれ 5.0g ■みかん缶 みかん缶 37.5g	■牛丼 米 75.0g 牛肉 37.5g 玉ねぎ 37.5g 人参 6.2g ねぎ 1.8g 濃口しょうゆ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g みりん 2.2g 上白糖 1.7g ■もやしの味噌汁 もやし 15.0g 揚げ 2.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g ■パイン缶 パイン缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■お茶 ほうじ茶（浸出液） 150.0g ■フルーチェ フルーチェ（イチゴ） 37.5g 牛乳 37.5g ■星たべよ 星たべよ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■スコーン 小麦粉 15.6g ベーキングパウダー 0.6g 無塩バター 3.1g 上白糖 2.8g 塩 適量 牛乳 7.5g いちごジャム 5.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■マシュマロサンド 全粒粉ｸﾞﾗﾝｶｰ 6枚 マシュマロ 3個	■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	■牛乳 牛乳 150.0g ■メープルふのラスク おつゆ麩 10.0g なたね油 5.0g 上白糖 5.0g メープルシロップ 2.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個	

幼児

献立予定(実施)表

(2024年 1月29日～2024年 1月31日)

1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)				
E 654kcal 蛋白 23.0g 脂質 23.0g 食塩 1.5g	E 580kcal 蛋白 18.8g 脂質 18.3g 食塩 2.5g	E 538kcal 蛋白 20.3g 脂質 19.8g 食塩 1.6g				
昼食	昼食	昼食				
■ご飯 米 60.0g ■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 玉ねぎ 12.5g 人参 6.2g にら 1.2g チキンスープ 1.2g 塩 適量	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 60.0g ■煮込みハンバーグ 国産ハンバーグ 1+1/2個 デミソース 18.7g ケチャップ 8.4g 人参 12.5g コンソメ 適量 上白糖 適量 ■野菜サラダ キャベツ 31.2g きゅうり 8.7g コーン 3.7g 青じそドレッシング 6.2g ■コンソメスープ コンソメ 1.2g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 玉ねぎ 10.0g しめじ 6.2g 人参 5.0g パセリ 適量	■ご飯 米 60.0g ■ぶりの照り焼き ぶり 1/2切 濃口しょうゆ 2.5g みりん 2.5g 上白糖 1.2g 酒 1.2g 人参 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■白菜の和え物 白菜 48.7g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■なめこの味噌汁 なめこ 6.2g 大根 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g				
3時	3時	3時				
■牛乳 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 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 黄桃缶 12.5g	■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				