

栄 養 月 報

2024年3月1日 ～ 2024年3月31日 (美木多いっちゃん保育園 , 乳児)

食 品 群 名		総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定												
					エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	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	755.00	39.74	34.0	136	2.5	0.4	30.8	1	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	98.50	5.18	7.0	16	0.5	0.4	2.6	22	2	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	めん類	167.67	8.82	12.0	16	0.5	0.1	3.2	4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	129.56	6.82	6.5	26	0.7	0.5	4.4	23	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1
いも類	芋類	104.77	5.51	12.0	4	0.1	0.0	1.2	0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.3	0.0
	いも類加工品	26.58	1.40	1.5	3	0.0	0.0	0.7	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		79.49	4.18	4.5	16	0.0	0.0	3.9	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	63.86	3.36	6.0	6	0.6	0.3	0.1	2	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	0.00	0.00	2.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		1.80	0.09	0.6	1	0.0	0.0	0.0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	625.84	32.94	25.0	10	0.5	0.0	2.3	10	20	0.2	138	0.01	0.02	7	0.9	0.0
	その他の野菜類	724.59	38.14	35.0	12	0.4	0.0	2.9	2	10	0.1	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	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	99.70	5.25	20.0	4	0.0	0.0	1.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	221.00	11.63	3.5	9	0.1	0.0	2.1	0	1	0.0	1	0.01	0.00	2	0.1	0.0
きのこ類		48.80	2.57	3.0	1	0.1	0.0	0.1	3	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	1.80	0.09	0.5	0	0.0	0.0	0.1	2	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	139.98	7.37	10.0	10	1.3	0.5	0.0	9	1	0.0	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	18.30	0.96	2.5	2	0.2	0.2	0.0	8	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	20.00	1.05	0.5	1	0.1	0.0	0.1	9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	259.56	13.66	13.0	30	2.4	2.1	0.0	7	1	0.2	2	0.03	0.03	0	0.0	0.0
	肉加工品	21.00	1.11	1.5	3	0.1	0.2	0.1	8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		78.24	4.12	5.5	6	0.5	0.4	0.1	6	2	0.1	8	0.00	0.02	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3533.90	185.99	160.0	113	6.1	7.1	8.9	76	205	0.0	71	0.07	0.28	2	0.0	0.2
	乳製品	65.00	3.42	20.0	6	0.1	0.4	0.5	1	3	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	82.92	4.36	1.5	33	0.0	3.5	0.1	23	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	5.40	0.28	0.5	2	0.0	0.2	0.0	2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	1.02	0.05	0.2	0	0.0	0.0	0.0	21	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	27.51	1.45	2.0	1	0.1	0.0	0.1	85	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	味噌	24.00	1.26	2.0	2	0.2	0.1	0.3	62	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	125.17	6.59	4.5	19	0.4	0.9	2.4	251	5	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.6
その他	その他	467.60	24.61	25.0	27	0.4	0.8	4.5	31	13	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1
	その他 1	495.85	26.10	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					515	17.9	18.1	72.5	668	278	1.3	230	0.19	0.40	18	3.1	1.6
基 準 値					459	19.1	12.8	0.0	0	209	2.3	184	0.25	0.27	20	0.0	1.5
充 足 率					112.20	93.72	141.41	—	—	133.01	56.52	125.00	76.00	148.15	90.00	—	106.67

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	
194 kcal	163 kcal	72 kcal	11.1 g	10.9 g	475 人	475 人	0 人	0 人	475 人	0 人	1425 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
$\frac{194}{515} \times 100 = 37.7\%$		$\frac{18.1 \times 9}{515} \times 100 = 31.6\%$		$100 - 31.6 - \left(\frac{17.9 \times 4}{515} \times 100 \right) = 54.5\%$		$\frac{11.1}{17.9} \times 100 = 62.0\%$		$\frac{10.9}{18.1} \times 100 = 60.2\%$		$\frac{2.13}{6.90} = 0.31$		6.90 : 4.96 : 2.13 = 3 : 2.2 : 0.9

栄 養 月 報

2024年3月1日 ～ 2024年3月31日 (美木多いっちゃん保育園 , 幼児)

食 品 群 名		総給与と量 g	平均 給与と量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定													
					エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール活性 μg	ビⁱタミンB1 mg	ビⁱタミンB2 mg	ビⁱタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
穀類	米	907.50	47.76	42.0	163	2.9	0.4	37.1	1	2	0.4	0	0.04	0.01	0	0.2	0.0	
	パン類	117.00	6.16	12.0	19	0.6	0.5	3.1	26	2	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1	
	めん類	265.00	13.95	16.0	23	0.7	0.1	4.8	7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	その他の穀類	170.66	8.98	8.5	34	1.0	0.7	5.8	31	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1	
いも類	芋類	141.25	7.43	15.0	6	0.1	0.0	1.6	0	1	0.0	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	
	いも類加工品	34.07	1.79	2.0	4	0.0	0.0	0.9	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
砂糖及び甘味類		100.56	5.29	5.5	20	0.0	0.0	4.9	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
豆類	大豆製品	87.61	4.61	7.5	8	0.8	0.4	0.2	2	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	大豆、その他の豆類	0.00	0.00	3.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
種実類		2.25	0.12	1.0	1	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
野菜類	緑黄色野菜	783.50	41.24	30.0	12	0.7	0.0	2.9	14	26	0.2	173	0.02	0.03	9	1.2	0.0	
	その他の野菜類	907.32	47.75	45.0	14	0.6	0.0	3.6	2	12	0.1	1	0.02	0.01	7	0.9	0.0	
野菜漬物		0.00	0.00	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
果実類	果実類	34.50	1.82	20.0	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	
	果実加工品	276.25	14.54	4.0	11	0.1	0.0	2.6	0	1	0.0	1	0.01	0.00	2	0.1	0.0	
きのこ類		61.00	3.21	3.5	1	0.1	0.0	0.2	4	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
藻類	藻類	2.26	0.12	0.5	0	0.0	0.0	0.1	3	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
魚介類	魚介類（生）	149.95	7.89	10.0	10	1.4	0.5	0.0	10	1	0.0	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0	
干物、塩蔵、缶詰		22.88	1.20	2.0	3	0.3	0.2	0.0	9	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
練製品		25.00	1.32	0.5	1	0.1	0.0	0.2	11	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
肉類	肉類（生）	334.43	17.60	15.0	39	3.1	2.7	0.0	9	1	0.2	3	0.04	0.03	0	0.0	0.0	
	肉加工品	26.25	1.38	1.5	3	0.2	0.2	0.1	10	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
卵類		93.27	4.91	10.0	7	0.6	0.5	0.1	7	2	0.1	9	0.00	0.02	0	0.0	0.0	
乳類	牛乳	2417.39	127.23	100.0	78	4.2	4.8	6.1	53	140	0.0	48	0.05	0.19	2	0.0	0.2	
	乳製品	81.25	4.28	20.0	8	0.1	0.5	0.7	2	4	0.0	4	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
油脂類	植物性	105.99	5.58	2.0	42	0.0	4.6	0.2	29	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	動物性	6.75	0.36	1.0	3	0.0	0.3	0.0	3	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
調味料類	食塩	1.25	0.07	0.5	0	0.0	0.0	0.0	28	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	醤油	35.22	1.85	3.8	1	0.1	0.0	0.2	109	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
味噌		30.00	1.58	3.2	3	0.2	0.1	0.3	77	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
その他の調味料		156.52	8.24	7.0	24	0.4	1.1	3.0	314	6	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.8	
その他	その他	618.51	32.55	30.0	22	0.5	0.5	3.9	31	10	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.1	
その他 1		625.66	32.93	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合 計					561	18.8	18.2	82.8	792	223	1.4	246	0.22	0.34	23	3.9	2.0	
基 準 値					510	21.0	14.2	0.0	551	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4	
充 足 率					110.00	89.52	128.17	—	143.74	96.96	63.64	129.47	78.57	106.25	115.00	121.88	142.86	

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	
239 kcal	164 kcal	75 kcal	10.2 g	9.6 g	0 人	1710 人	0 人	0 人	1710 人	0 人	3420 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
$\frac{239}{561} \times 100 = 42.6\%$		$\frac{18.2 \times 9}{561} \times 100 = 29.2\%$		$100 - 29.2 - \left(\frac{18.8 \times 4}{561} \times 100 \right) = 57.4\%$		$\frac{10.2}{18.8} \times 100 = 54.3\%$		$\frac{9.6}{18.2} \times 100 = 52.7\%$		$\frac{2.53}{6.14} = 0.41$		6.14：5.24：2.53＝ 3：2.6：1.2

献立予定(実施)表

(2024年 3月 1日～2024年 3月 3日)

3月 1日 (金)	3月 2日 (土)	3月 3日 (日)				
E 562kcal 蛋白 18.5g 脂質 20.0g 食塩 1.2g	E 384kcal 蛋白 12.3g 脂質 10.5g 食塩 1.2g					
朝食	朝食	朝食				
■牛乳 牛乳 100.00g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■ばりんこ ばりんこ 1枚					
昼食	昼食	昼食				
■ひなちらし寿司 米 50.00g 酢 3.60g 上白糖 2.80g 塩 0.01g 高野豆腐 4.00g うす口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.50g 錦糸玉子 6.00g 人参 6.00g きゅうり 8.00g 桜でんぶ 1.00g 干し椎茸 0.80g のり 0.50g ひなかまぼこ(おだいり)80 5.00g ひなかまぼこ(おひな)80g 5.00g ■南瓜の煮付け かぼちゃ 40.00g グリーンピース 3.00g うす口しょうゆ 1.00g 上白糖 1.00g みりん 1.00g 風味だし汁 17.00g ■手鞠麩のすまし汁 手鞠麩 1.00g 玉ねぎ 8.00g 菜の花 5.00g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■チャーハン 米 50.00g ウインナー 15.00g 人参 5.60g 玉ねぎ 5.60g ねぎ 1.50g コーン 5.00g チキンスープ 0.80g 濃口しょうゆ 0.60g 塩 0.01g ごま油 0.20g ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 8.00g 人参 5.00g 玉ねぎ 10.00g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g ■オレンジ オレンジ 1/6玉					
3時	3時	3時				
■牛乳 牛乳 100.00g ■いちごケーキ 小麦粉 3.20g ベーキングパウダー 0.60g 鶏卵 13.00g なたね油 3.80g 上白糖 6.30g 牛乳 2.50g いちご 1/2粒 ホイップ 9.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個					

乳児

献立予定(実施)表

(2024年 3月 4日～2024年 3月10日)

3月 4日 (月)	3月 5日 (火)	3月 6日 (水)	3月 7日 (木)	3月 8日 (金)	3月 9日 (土)	3月10日 (日)
E 495kcal 蛋白 19.8g 脂質 16.4g 食塩 0.9g	E 461kcal 蛋白 13.6g 脂質 14.5g 食塩 1.5g	E 493kcal 蛋白 18.4g 脂質 20.4g 食塩 1.1g	E 620kcal 蛋白 20.0g 脂質 26.3g 食塩 3.0g	E 696kcal 蛋白 15.3g 脂質 35.6g 食塩 2.3g	E 397kcal 蛋白 15.2g 脂質 14.9g 食塩 1.3g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.00g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■サッポロポテト 1オサッポロポテト 3.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.00g ■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 50.00g ■白身魚の照り焼き さわら 1/2切 2.00g 濃口しょうゆ 2.00g みりん 1.00g 上白糖 1.00g 酒 1.00g 人参 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■切干大根と青菜の和え物 切干大根 1.60g チンゲン菜 20.00g 人参 5.00g うす口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.80g 風味だし汁 17.00g ■なめこのすまし汁 なめこ 5.00g 玉ねぎ 8.00g みつば 1.00g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■ご飯 米 50.00g ■エビフライ エビフライ 1尾 4.00g エッグケア 3.00g 玉ねぎ 5.00g 酢 0.01g パセリ 0.01g 上白糖 0.01g 塩 0.01g キャベツ 20.00g 塩 0.01g ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 28.00g 人参 5.00g コーン 3.00g 青じそドレッシング 4.00g ■かぼちゃのスープ コンソメ 0.80g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g かぼちゃ 10.00g 玉ねぎ 8.00g パセリ 0.10g	■ご飯 米 50.00g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚 0.10g しょうが 1.60g 濃口しょうゆ 0.80g みりん 2.00g 片栗粉 2.50g 植物油 10.00g インゲン 0.30g 濃口しょうゆ 0.15g ■白菜と小松菜の和え物 白菜 25.00g 小松菜 15.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■しめじの味噌汁 しめじ 5.00g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■☆お誕生日会☆ ■ロールパン ロールパン 1ﾊﾞｯｸ 2個 20.00g ■ミートボールシチュー ミートボール 8.00g じゃが芋 10.00g ブロッコリー 32.00g 人参 5.00g 玉ねぎ 15.00g なたね油 0.50g クリームシチュールー 16.00g コンソメ 34.00g ■春雨サラダ 春雨 4.00g 人参 4.00g コーン 3.00g エッグケア 4.00g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g ■パイン缶 パイン缶 30.00g	■カレーライス 米 50.00g 牛肉 25.00g じゃが芋 16.00g 玉ねぎ 30.00g 人参 10.00g カレールー 16.00g なたね油 0.20g 水 50.00g ■キャベツのツナ和え キャベツ 25.00g 人参 5.00g ツナ 5.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■五目うどん うどん 1/3玉 20.00g 豚肉 5.00g チャンボンスライス 15.00g 玉ねぎ 5.00g 人参 1.50g ねぎ 1.00g うす口しょうゆ 0.80g みりん 123.00g 風味だし汁 ■青菜とさつま揚げの和え物 チンゲン菜 32.00g さつま揚げ 6.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■青りんごゼリー 青りんごゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.00g ■ココアクッキー 小麦粉 10.50g 片栗粉 1.70g ベーキングパウダー 0.18g ココア 0.50g マーガリン 4.60g 上白糖 4.60g 牛乳 3.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■杏仁豆腐 パイン缶 16.00g 黄桃缶 17.00g 杏仁豆腐 14.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ポップコーン ポップコーン 5.00g なたね油 2.00g 塩 0.01g	■牛乳 牛乳 100.00g ■プリンアラモード プリンミックス 12.90g 水 55.00g ホイップ 8.00g 黄桃缶 10.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■マシュマロおこし コーンフレーク 8.00g マシュマロ 6.40g 有塩バター 5.40g	■牛乳 牛乳 100.00g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■味しらべ 味しらべ 1枚	

献立予定(実施)表

(2024年 3月11日～2024年 3月17日)

3月11日 (月)	3月12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)	3月16日 (土)	3月17日 (日)
E 472kcal 蛋白 15.2g 脂質 15.5g 食塩 1.7g	E 557kcal 蛋白 23.1g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	E 408kcal 蛋白 16.8g 脂質 13.3g 食塩 2.7g	E 467kcal 蛋白 16.7g 脂質 16.5g 食塩 2.2g	E 282kcal 蛋白 8.2g 脂質 16.1g 食塩 0.3g	E 488kcal 蛋白 18.7g 脂質 15.6g 食塩 1.5g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.00g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.00g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■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 50.00g ■コロッケ 牛肉コロッケ 1/2個 植物油 3.50g ケチャップ 5.00g ブロッコリー 10.00g 塩 0.01g ■ポパイサラダ ほうれん草 35.00g 人参 5.00g ハム 3.00g ごまだれ 4.00g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 12.00g 人参 5.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■ご飯 米 50.00g ■白身魚のマヨネーズ焼き ホキ 1/2切 8.00g 塩 0.01g エッグゲア 8.00g 玉ねぎ 8.00g パセリ 0.20g 小松菜 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.10g ■がんもの煮物 小判型がんも 1個 インゲン 5.00g 人参 5.00g うす口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.80g みりん 0.80g 風味だし汁 17.00g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 5.00g 玉ねぎ 8.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■ちゃんぽんめん 中華そば 1/2玉 豚肉 15.00g 玉ねぎ 10.00g もやし 10.00g キャベツ 10.00g 人参 5.00g チャンポンスライス 5.00g ねぎ 1.00g 白湯ラーメンスープ 13.00g 水 130.00g ■チンゲン菜の和え物 チンゲン菜 32.00g コーン 5.00g 人参 5.00g うす口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■パイン缶 パイン缶 30.00g	■ロールパン ロールパン 1個 ■ビーフシチュー 牛肉 20.00g 玉ねぎ 30.00g じゃが芋 25.00g 人参 10.00g マッシュルーム 5.00g ブロッコリー 8.00g ビーフシチュールー 12.00g コンソメ 0.01g ■野菜サラダ キャベツ 25.00g パプリカ(赤) 5.00g コーン 3.00g 和風ドレッシング 4.00g ■みかん缶 みかん缶 30.00g	■お弁当会	■鶏そぼろ丼 米 50.00g 鶏ミンチ 36.00g 玉ねぎ 18.00g 濃口しょうゆ 1.20g 上白糖 0.60g みりん 0.48g 風味だし汁 21.60g 片栗粉 0.36g なたね油 0.24g ほうれん草 18.00g 人参 3.60g 濃口しょうゆ 1.20g 上白糖 0.60g のり 0.60g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.00g 玉ねぎ 8.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g ■ストロベリーゼリー ストロベリーゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.00g ■カルピス寒天 寒天 0.50g 水 37.00g カルピス 8.00g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■ジャムサンド 食パン 2/4枚 りんごジャム 10.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ホットケーキ ホットケーキ 2/4枚 メープルシロップ 2.50g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■ももケーキ 小麦粉 6.20g ベーキングパウダー 0.63g 鶏卵 13.50g なたね油 3.80g 上白糖 6.30g 牛乳 2.50g 黄桃缶 8.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■コンソメポテト シューストポテト 49.00g 植物油 2.00g 塩 0.01g コンソメ 0.01g	■牛乳 牛乳 100.00g ■アスパラガスビスケット アスパラガスビスケット 1/6個 ■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 3月18日～2024年 3月24日)

3月18日 (月)	3月19日 (火)	3月20日 (水)	3月21日 (木)	3月22日 (金)	3月23日 (土)	3月24日 (日)
E 475kcal 蛋白 20.6g 脂質 14.5g 食塩 1.3g	E 451kcal 蛋白 17.2g 脂質 20.1g 食塩 1.9g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g	E 529kcal 蛋白 16.4g 脂質 18.8g 食塩 1.8g	E 476kcal 蛋白 18.9g 脂質 11.5g 食塩 0.7g	E 446kcal 蛋白 13.3g 脂質 10.9g 食塩 1.1g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.00g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■サッポロポテト 1才サッポロポテト 3.00g		■牛乳 牛乳 100.00g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.00g ■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
■豚肉と高野の卵とじ丼 米 50.00g 豚肉 20.00g 高野豆腐 2.00g 玉ねぎ 30.00g 人参 8.00g みつば 1.00g 鶏卵 20.00g 風味だし汁 20.00g 濃口しょうゆ 1.00g みりん 0.50g 上白糖 0.50g ■青菜のさっぱり和え チンゲン菜 35.00g 人参 5.00g ちりめんじゃこ 3.00g ポン酢 1.00g 上白糖 0.20g ごま油 0.20g ■大根の味噌汁 大根 18.00g おつゆ麴 1.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■カレーうどん うどん 1/3玉 豚肉 20.00g 揚げ 3.60g 玉ねぎ 30.00g 人参 5.00g ねぎ 1.00g カレールー 10.00g 濃口しょうゆ 0.50g 風味だし汁 82.00g 塩 0.01g 片栗粉 1.00g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 25.00g 人参 4.00g コーン 5.00g ごまだれ 4.00g ■パイン缶 パイン缶 30.00g	■春分の日	■オムライス 米 50.00g 玉ねぎ 15.00g ミックスベジタブル 5.00g ウインナー 10.00g なたね油 0.45g コンソメ 0.50g ケチャップ 5.00g オムライス用たまご(45g×10 1/2枚 ■大根とツナのサラダ 大根 30.00g ツナ 5.00g 人参 5.00g コーン 5.00g 和風ドレッシング 4.00g ■野菜スープ コンソメ 0.80g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g チンゲン菜 5.00g 玉ねぎ 8.00g 人参 5.00g	■牛丼 米 55.00g 牛肉 30.00g 玉ねぎ 30.00g 人参 5.00g ねぎ 1.50g 濃口しょうゆ 1.00g うす口しょうゆ 1.00g みりん 1.80g 上白糖 1.40g ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 22.00g 人参 5.00g ごま 0.80g 濃口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.31g ■えのきのすまし汁 えのき 5.00g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.00g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■ピラフ 米 55.00g 玉ねぎ 15.00g ミックスベジタブル 15.00g ウインナー 15.00g 塩 0.01g コンソメ 0.80g なたね油 0.20g ■春雨スープ 春雨 5.00g 玉ねぎ 8.00g 人参 5.00g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g ■みかん缶 みかん缶 30.00g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.00g ■オレンジ寒天 寒天 0.40g 水 12.00g オレンジジュース 40.00g 上白糖 3.50g ■味しらべ 味しらべ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■シュガーパイ パイシート 15.00g グラニュー糖 3.00g		■牛乳 牛乳 100.00g ■抹茶クッキー 小麦粉 10.50g 片栗粉 1.70g ベーキングパウダー 0.18g グリーンティ 1.00g マーガリン 4.60g 上白糖 2.70g 牛乳 0.70g	■牛乳 牛乳 100.00g ■スイートポテト さつま芋 30.00g マーガリン 1.60g 牛乳 4.00g 上白糖 3.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2024年 3月25日～2024年 3月31日)

3月25日 (月)	3月26日 (火)	3月27日 (水)	3月28日 (木)	3月29日 (金)	3月30日 (土)	3月31日 (日)
E 547kcal 蛋白 20.9g 脂質 19.9g 食塩 0.9g	E 481kcal 蛋白 19.2g 脂質 11.5g 食塩 1.2g	E 538kcal 蛋白 22.0g 脂質 19.6g 食塩 1.1g	E 550kcal 蛋白 17.3g 脂質 19.6g 食塩 1.5g	E 495kcal 蛋白 14.0g 脂質 12.2g 食塩 1.9g	E 477kcal 蛋白 16.0g 脂質 14.7g 食塩 1.2g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.00g ■たべっこベイベー たべっ子ベイベー 5.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.00g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■ばりんこ ばりんこ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.00g ■さばの煮付け さば 1/2切 1.30g 濃口しょうゆ 1.60g 上白糖 0.70g 酒 12.80g 水 0.10g しょうが 10.00g 人参 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.13g ■金平ごぼう ごぼう 22.40g 人参 5.00g 揚げ 3.00g ごま 1.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.80g ごま油 0.40g ■花麩のすまし汁 花麩 1.00g わかめ 0.40g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■ご飯 米 50.00g ■牛肉のすき煮 牛肉 20.00g 木綿豆腐 20.00g 糸こんにゃく 10.00g 白菜 30.00g 玉ねぎ 20.00g えのき 4.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 1.00g みりん 0.50g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 30.00g 人参 5.00g かつお節 0.30g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■しめじの味噌汁 しめじ 5.00g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■ご飯 米 50.00g ■ハンバーグ 合挽きミンチ 50.00g 玉ねぎ 18.00g 木綿豆腐 4.00g パン粉 4.20g 鶏卵 7.60g 牛乳 5.20g 塩 0.01g なたね油 0.30g ケチャップ 4.00g キャベツ 10.00g 塩 0.01g ■ブロッコリーのマヨ和え ブロッコリー 22.00g ツナ 4.00g 人参 5.00g エッグケア 3.00g ■オニオンスープ コンソメ 0.80g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g 玉ねぎ 14.00g 人参 3.60g パセリ 0.10g	■ご飯 米 50.00g ■白身魚のフライ 白身魚フライ 2/3個 2.50g 植物油 5.00g とんかつソース 10.00g インゲン 0.30g 濃口しょうゆ 0.10g ■白菜の和え物 白菜 39.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 12.00g 人参 4.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■トマトスパゲティ スパゲティ 36.00g 塩 0.01g ベーコン 8.00g マッシュルーム 8.00g エリンギ 6.00g 玉ねぎ 24.00g ピーマン 4.00g なたね油 0.20g トマトホール缶 16.00g ケチャップ 8.20g ■キャベツのサラダ キャベツ 25.00g 人参 5.00g うす口しょうゆ 0.50g エッグケア 4.00g 塩 0.01g ■コンソメスープ 玉ねぎ 10.00g コーン 3.00g 人参 5.00g コンソメ 1.00g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g	■中華丼 米 50.00g 豚肉 20.00g 玉ねぎ 20.00g 人参 6.00g 白菜 30.00g 椎茸 6.00g なたね油 0.20g チキンスープ 1.00g みりん 2.00g 濃口しょうゆ 0.01g 塩 0.01g 片栗粉 0.70g ■ほうれん草のスープ ほうれん草 12.00g コーン 5.00g 玉ねぎ 12.00g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g ■黄桃 黄桃缶 30.00g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.00g ■ちんすこう 小麦粉 10.50g 片栗粉 3.00g 上白糖 5.30g なたね油 4.72g	■牛乳 牛乳 100.00g ■野菜ジュース蒸しパン ホットケーキミックス 16.00g 上白糖 3.50g 野菜ジュース 10.00g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.00g ■バインヨーグルト ヨーグルト 40.00g バイン缶 10.00g コーンフレーク 3.00g 上白糖 5.00g ■ばりんこ ばりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■ふのラスク おつゆ麩 8.00g なたね油 8.00g 上白糖 6.00g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.00g ■鮭わかめおにぎり 米 50.00g わかめ御飯（鮭250g） 1.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■星たべよ 星たべよ 1枚 ■源氏パイ 源氏パイ 1枚	

献立予定(実施)表

(2024年 3月 1日～2024年 3月 3日)

3月 1日 (金)	3月 2日 (土)	3月 3日 (日)				
E 599kcal 蛋白 19.2g 脂質 19.8g 食塩 1.4g	E 415kcal 蛋白 12.4g 脂質 8.6g 食塩 1.5g					
昼食	昼食	昼食				
■ひなちらし寿司 米 60.00g 酢 4.50g 上白糖 3.50g 塩 0.01g 高野豆腐 5.00g うす口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.63g 錦糸玉子 7.50g 人参 7.50g きゅうり 10.00g 桜でんぶ 1.25g 干し椎茸 1.00g のり 0.63g ひなかまぼこ(おだいり)80 6.25g ひなかまぼこ(おひな)80g 6.25g ■南瓜の煮付け かぼちゃ 50.00g グリーンピース 3.75g うす口しょうゆ 1.25g 上白糖 1.25g みりん 1.25g 風味だし汁 21.25g ■手鞠麩のすまし汁 手鞠麩 1.25g 玉ねぎ 10.00g 菜の花 6.25g うす口しょうゆ 1.00g 塩 0.01g	■チャーハン 米 60.00g ウインナー 18.75g 人参 7.00g 玉ねぎ 7.00g ねぎ 1.88g コーン 6.25g チキンスープ 1.00g 濃口しょうゆ 0.75g 塩 0.01g ごま油 0.25g ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 10.00g 人参 6.25g 玉ねぎ 12.50g チキンスープ 1.00g 塩 0.01g ■オレンジ オレンジ 2/6玉					
3時	3時	3時				
■牛乳 牛乳 150.00g ■いちごケーキ 小麦粉 4.00g ベーキングパウダー 0.75g 鶏卵 16.25g なたね油 4.75g 上白糖 7.88g 牛乳 3.13g いちご 1/2粒 ホイップ 11.25g	■牛乳 牛乳 150.00g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個					

献立予定(実施)表

(2024年 3月 4日～2024年 3月10日)

3月 4日 (月)	3月 5日 (火)	3月 6日 (水)	3月 7日 (木)	3月 8日 (金)	3月 9日 (土)	3月10日 (日)
E 524kcal 蛋白 19.1g 脂質 15.2g 食塩 1.3g	E 513kcal 蛋白 14.5g 脂質 14.5g 食塩 1.9g	E 538kcal 蛋白 21.0g 脂質 21.9g 食塩 1.5g	E 643kcal 蛋白 20.5g 脂質 26.5g 食塩 3.7g	E 781kcal 蛋白 15.8g 脂質 40.6g 食塩 2.8g	E 491kcal 蛋白 16.5g 脂質 15.5g 食塩 1.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 60.00g ■白身魚の照り焼き さわら 1/2切 濃口しょうゆ 2.50g みりん 2.50g 上白糖 1.25g 酒 1.25g 人参 12.50g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g ■切干大根と青菜の和え物 切干大根 2.00g チンゲン菜 25.00g 人参 6.25g うす口しょうゆ 1.00g 上白糖 1.00g 風味だし汁 21.25g ■なめこのすまし汁 なめこ 6.25g 玉ねぎ 10.00g みつば 1.25g うす口しょうゆ 1.00g 塩 0.01g	■ご飯 米 60.00g ■エビフライ エビフライ 2尾 植物油 5.00g エッグケア 3.75g 玉ねぎ 6.25g 酢 0.01g パセリ 0.01g 上白糖 0.01g 塩 0.01g キャベツ 25.00g 塩 0.01g ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 35.00g 人参 6.25g コーン 3.75g 青じそドレッシング 5.00g ■かぼちゃのスープ コンソメ 1.00g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g かぼちゃ 12.50g 玉ねぎ 10.00g パセリ 0.13g	■ご飯 米 60.00g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 3枚 しょうが 0.13g 濃口しょうゆ 2.00g みりん 1.00g 片栗粉 2.50g 植物油 3.13g インゲン 12.50g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g ■白菜と小松菜の和え物 白菜 31.25g 小松菜 18.75g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ■しめじの味噌汁 しめじ 6.25g 玉ねぎ 12.50g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■☆お誕生日会☆ ■ロールパン ロールパン 1パック ■ミートボールシチュー ミートボール 3個 じゃが芋 25.00g ブロッコリー 10.00g 人参 12.50g 玉ねぎ 40.00g マッシュルーム 6.25g なたね油 0.25g クリームシチュールー 18.75g コンソメ 0.63g 牛乳 20.00g 水 42.50g ■春雨サラダ 春雨 5.00g 人参 5.00g コーン 3.75g エッグケア 5.00g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g ■パイン缶 パイン缶 37.50g	■カレーライス 米 60.00g 牛肉 31.25g じゃが芋 20.00g 玉ねぎ 37.50g 人参 12.50g カレールー 20.00g なたね油 0.25g 水 62.50g ■キャベツのツナ和え キャベツ 31.25g 人参 6.25g ツナ 6.25g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ■オレンジ オレンジ 2/6玉	■五目うどん うどん 2/3玉 豚肉 25.00g チャンボンスライス 6.25g 玉ねぎ 18.75g 人参 6.25g ねぎ 1.88g うす口しょうゆ 1.25g みりん 1.00g 風味だし汁 153.75g ■青菜とさつま揚げの和え物 チンゲン菜 40.00g さつま揚げ 7.50g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ■青りんごゼリー 青りんごゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.00g ■ココアクッキー 小麦粉 13.13g 片栗粉 2.13g ベーキングパウダー 0.23g ココア 0.63g マーガリン 5.75g 上白糖 5.75g 牛乳 3.75g	■牛乳 牛乳 150.00g ■杏仁豆腐 パイン缶 20.00g 黄桃缶 21.25g 杏仁豆腐 17.50g	■牛乳 牛乳 150.00g ■ポップコーン ポップコーン 6.25g なたね油 2.50g 塩 0.01g	■牛乳 牛乳 150.00g ■プリンアラモード プリンミックス 16.13g 水 68.75g ホイップ 10.00g 黄桃缶 12.50g	■牛乳 牛乳 150.00g ■マシュマロおこし コーンフレーク 10.00g マシュマロ 8.00g 有塩バター 6.75g	■牛乳 牛乳 125.00g ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■味しらべ 味しらべ 2枚	

献立予定(実施)表

(2024年 3月11日～2024年 3月17日)

3月11日 (月)	3月12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)	3月16日 (土)	3月17日 (日)
E 566kcal 蛋白 16.7g 脂質 17.2g 食塩 2.1g	E 658kcal 蛋白 26.4g 脂質 23.1g 食塩 2.4g	E 466kcal 蛋白 18.4g 脂質 11.7g 食塩 3.4g	E 449kcal 蛋白 15.7g 脂質 14.8g 食塩 2.6g	E 260kcal 蛋白 6.8g 脂質 14.7g 食塩 0.2g	E 531kcal 蛋白 19.9g 脂質 15.6g 食塩 1.6g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 60.00g ■コロッケ 牛肉コロッケ 1個 植物油 4.38g ケチャップ 6.25g ブロッコリー 12.50g 塩 0.01g ■ポパイサラダ ほうれん草 43.75g 人参 6.25g ハム 3.75g ごまだれ 5.00g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 15.00g 人参 6.25g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■ご飯 米 60.00g ■白身魚のマヨネーズ焼き ホキ 1/2切 10.00g 塩 0.01g エッグゲア 10.00g 玉ねぎ 10.00g パセリ 0.25g 小松菜 12.50g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.13g ■がんもの煮物 小判型がんも 2個 インゲン 6.25g 人参 6.25g うす口しょうゆ 1.00g 上白糖 1.00g みりん 1.00g 風味だし汁 21.25g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 6.25g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■ちゃんぽんめん 中華そば 2/3玉 豚肉 18.75g 玉ねぎ 12.50g もやし 12.50g キャベツ 12.50g 人参 6.25g チャンボンスライス 6.25g ねぎ 1.25g 白湯ラーメンスープ 16.25g 水 162.50g ■チンゲン菜の和え物 チンゲン菜 40.00g コーン 6.25g 人参 6.25g うす口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ■バイン缶 バイン缶 37.50g	■ロールパン ロールパン 1ﾊﾞｯｸ ■ビーフシチュー 牛肉 25.00g 玉ねぎ 37.50g じゃが芋 31.25g 人参 12.50g マッシュルーム 6.25g ブロッコリー 10.00g ビーフシチュールー 15.00g コンソメ 0.01g ■野菜サラダ キャベツ 31.25g パプリカ(赤) 6.25g コーン 3.75g 和風ドレッシング 5.00g ■みかん缶 みかん缶 37.50g	■お弁当会	■鶏そぼろ丼 米 60.00g 鶏ミンチ 45.00g 玉ねぎ 22.50g 濃口しょうゆ 1.50g 上白糖 0.75g みりん 0.60g 風味だし汁 27.00g 片栗粉 0.45g なたね油 0.30g ほうれん草 22.50g 人参 4.50g 濃口しょうゆ 1.50g 上白糖 0.75g のり 0.75g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.25g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g ■ストロベリーゼリー ストロベリーゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.00g ■カルピス寒天 寒天 0.63g 水 46.25g カルピス 10.00g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚	■牛乳 牛乳 150.00g ■ジャムサンド 食パン 1枚 りんごジャム 12.50g	■牛乳 牛乳 125.00g ■ホットケーキ ホットケーキ 1枚 メーブルシロップ 3.13g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.00g ■ももケーキ 小麦粉 7.75g ベーキングパウダー 0.79g 鶏卵 16.88g なたね油 4.75g 上白糖 7.88g 牛乳 3.13g 黄桃缶 10.00g	■牛乳 牛乳 150.00g ■コンソメポテト シューストポテト 61.25g 植物油 2.50g 塩 0.01g コンソメ 0.01g	■牛乳 牛乳 150.00g ■アスパラガスビスケット アスパラガスビスケット 1/4ﾊﾞｯｸ ■ハッピーターン ハッピーターン 2個	

幼児

献立予定(実施)表

(2024年 3月18日～2024年 3月24日)

3月18日 (月)	3月19日 (火)	3月20日 (水)	3月21日 (木)	3月22日 (金)	3月23日 (土)	3月24日 (日)
E 531kcal 蛋白 22.5g 脂質 15.0g 食塩 1.6g	E 548kcal 蛋白 19.6g 脂質 21.6g 食塩 2.3g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g	E 546kcal 蛋白 16.2g 脂質 17.2g 食塩 2.1g	E 498kcal 蛋白 20.0g 脂質 10.4g 食塩 0.9g	E 472kcal 蛋白 12.9g 脂質 8.7g 食塩 1.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■豚肉と高野の卵とじ丼 米 60.00g 豚肉 25.00g 高野豆腐 2.50g 玉ねぎ 37.50g 人参 10.00g みつば 1.25g 鶏卵 25.00g 風味だし汁 25.00g 濃口しょうゆ 1.25g みりん 0.63g 上白糖 0.63g ■青菜のさっぱり和え チンゲン菜 43.75g 人参 6.25g ちりめんじゃこ 3.75g ポン酢 1.25g 上白糖 0.25g ごま油 0.25g ■大根の味噌汁 大根 22.50g おつゆ麩 1.25g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■カレーうどん うどん 2/3玉 豚肉 25.00g 揚げ 4.50g 玉ねぎ 37.50g 人参 6.25g ねぎ 1.25g カレールー 12.50g 濃口しょうゆ 0.63g 風味だし汁 102.50g 塩 0.01g 片栗粉 1.25g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 31.25g 人参 5.00g コーン 6.25g ごまだれ 5.00g ■パイン缶 パイン缶 37.50g	■春分の日	■オムライス 米 60.00g 玉ねぎ 18.75g ミックスベジタブル 6.25g ウインナー 12.50g なたね油 0.56g コンソメ 0.63g ケチャップ 6.25g オムライス用たまご(45g×10 1/2枚 ■大根とツナのサラダ 大根 37.50g ツナ 6.25g 人参 6.25g コーン 6.25g 和風ドレッシング 5.00g ■野菜スープ コンソメ 1.00g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g チンゲン菜 6.25g 玉ねぎ 10.00g 人参 6.25g	■牛丼 米 65.00g 牛肉 37.50g 玉ねぎ 37.50g 人参 6.25g ねぎ 1.88g 濃口しょうゆ 1.25g うす口しょうゆ 1.25g みりん 2.25g 上白糖 1.75g ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 27.50g 人参 6.25g ごま 1.00g 濃口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.39g ■えのきのすまし汁 えのき 6.25g 玉ねぎ 12.50g ねぎ 1.25g うす口しょうゆ 1.00g 塩 0.01g	■ピラフ 米 65.00g 玉ねぎ 18.75g ミックスベジタブル 18.75g ウインナー 18.75g 塩 0.01g コンソメ 1.00g なたね油 0.25g ■春雨スープ 春雨 6.25g 玉ねぎ 10.00g 人参 6.25g チキンスープ 1.00g 塩 0.01g ■みかん缶 みかん缶 37.50g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.00g ■オレンジ寒天 寒天 0.50g 水 15.00g オレンジジュース 50.00g 上白糖 4.38g ■味しらべ 味しらべ 2枚	■牛乳 牛乳 150.00g ■シュガーパイ パイシート 18.75g グラニュー糖 3.75g		■牛乳 牛乳 150.00g ■抹茶クッキー 小麦粉 13.13g 片栗粉 2.13g ベーキングパウダー 0.23g グリーンティ 1.25g マーガリン 5.75g 上白糖 3.38g 牛乳 0.88g	■牛乳 牛乳 150.00g ■スイートポテト さつまいも 37.50g マーガリン 2.00g 牛乳 5.00g 上白糖 3.75g	■牛乳 牛乳 150.00g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個	

献立予定(実施)表

(2024年 3月25日～2024年 3月31日)

3月25日 (月)	3月26日 (火)	3月27日 (水)	3月28日 (木)	3月29日 (金)	3月30日 (土)	3月31日 (日)
E 584kcal 蛋白 20.6g 脂質 19.7g 食塩 1.1g	E 492kcal 蛋白 20.2g 脂質 9.4g 食塩 1.4g	E 567kcal 蛋白 23.3g 脂質 18.8g 食塩 1.3g	E 609kcal 蛋白 19.0g 脂質 20.6g 食塩 2.1g	E 508kcal 蛋白 13.1g 脂質 9.1g 食塩 2.0g	E 561kcal 蛋白 17.4g 脂質 16.3g 食塩 1.3g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 60.00g ■さばの煮付け さば 1/2切 1.63g 濃口しょうゆ 2.00g 上白糖 0.88g 酒 16.00g しょうが 0.13g 人参 12.50g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.16g ■金平ごぼう ごぼう 28.00g 人参 6.25g 揚げ 3.75g ごま 1.25g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 1.00g ごま油 0.50g ■花麩のすまし汁 花麩 1.25g わかめ 0.50g うす口しょうゆ 1.00g 塩 0.01g	■ご飯 米 60.00g ■牛肉のすき煮 牛肉 25.00g 木綿豆腐 25.00g 糸こんにゃく 12.50g 白菜 37.50g 玉ねぎ 25.00g えのき 5.00g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 1.25g みりん 0.63g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 37.50g 人参 6.25g かつお節 0.38g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ■しめじの味噌汁 しめじ 6.25g 玉ねぎ 12.50g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■ご飯 米 60.00g ■ハンバーグ 合挽きミンチ 62.50g 玉ねぎ 22.50g 木綿豆腐 5.00g パン粉 5.25g 鶏卵 9.50g 牛乳 6.50g 塩 0.01g なたね油 0.38g ケチャップ 5.00g キャベツ 12.50g 塩 0.01g ■ブロッコリーのマヨ和え ブロッコリー 27.50g ツナ 5.00g 人参 6.25g エッグケア 3.75g ■オニオンスープ コンソメ 1.00g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g 玉ねぎ 17.50g 人参 4.50g パセリ 0.13g	■ご飯 米 60.00g ■白身魚のフライ 白身魚フライ 1個 3.13g 植物油 6.25g とんかつソース 12.50g インゲン 0.38g 濃口しょうゆ 0.13g ■白菜の和え物 白菜 48.75g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ■玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 15.00g 人参 5.00g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■トマトスパゲティー スパゲティ 45.00g 塩 0.01g ベーコン 10.00g マッシュルーム 10.00g エリンギ 7.50g 玉ねぎ 30.00g ピーマン 5.00g なたね油 0.25g トマトホール缶 20.00g ケチャップ 10.25g ■キャベツのサラダ キャベツ 31.25g 人参 6.25g うす口しょうゆ 0.63g エッグケア 5.00g 塩 0.01g ■コンソメスープ 玉ねぎ 12.50g コーン 3.75g 人参 6.25g コンソメ 1.25g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g	■中華丼 米 60.00g 豚肉 25.00g 玉ねぎ 25.00g 人参 7.50g 白菜 37.50g 椎茸 7.50g なたね油 0.25g チキンスープ 1.25g みりん 2.50g 濃口しょうゆ 0.01g 塩 0.01g 片栗粉 0.88g ■ほうれん草のスープ ほうれん草 15.00g コーン 6.25g 玉ねぎ 15.00g チキンスープ 1.00g 塩 0.01g ■黄桃 黄桃缶 37.50g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.00g ■ちんすこう 小麦粉 13.13g 片栗粉 3.75g 上白糖 6.63g なたね油 5.90g	■牛乳 牛乳 150.00g ■野菜ジュース蒸しパン ホットケーキミックス 20.00g 上白糖 4.38g 野菜ジュース 12.50g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 150.00g ■バインヨーグルト ヨーグルト 50.00g バイン缶 12.50g コーンフレーク 3.75g 上白糖 6.25g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚	■牛乳 牛乳 150.00g ■ふのラスク おつゆ麩 10.00g なたね油 10.00g 上白糖 7.50g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 150.00g ■鮭わかめおにぎり 米 62.50g わかめ御飯（鮭250g） 1.25g	■牛乳 牛乳 150.00g ■星たべよ 星たべよ 2枚 ■源氏パイ 源氏パイ 2枚	