

栄 養 月 報

2024年9月2日 ～ 2024年9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	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	752.00	39.58	34.0	135	2.4	0.4	30.7	0	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	40.00	2.11	7.0	7	0.2	0.2	1.1	9	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めん類	164.67	8.67	12.0	12	0.4	0.0	2.5	5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	114.42	6.02	6.5	23	0.6	0.4	4.0	21	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1
いも類	芋類	50.00	2.63	12.0	3	0.0	0.0	0.7	0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	いも類加工品	7.18	0.38	1.5	1	0.0	0.0	0.3	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		60.08	3.16	4.5	11	0.0	0.0	2.8	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	44.25	2.33	6.0	3	0.2	0.2	0.0	0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	11.30	0.59	2.5	2	0.2	0.1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		0.80	0.04	0.6	0	0.0	0.0	0.0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	582.50	30.66	25.0	10	0.5	0.0	2.3	19	22	0.2	135	0.01	0.02	7	0.8	0.0
	その他の野菜類	756.90	39.84	35.0	12	0.5	0.0	2.9	2	11	0.1	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	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	143.48	7.55	20.0	5	0.1	0.0	1.3	0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	135.00	7.11	3.5	6	0.0	0.0	1.4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
きのこ類		5.50	0.29	3.0	0	0.0	0.0	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
藻類		3.90	0.21	0.5	0	0.0	0.0	0.1	6	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	179.98	9.47	10.0	14	1.8	0.8	0.0	10	1	0.0	3	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	14.80	0.78	2.5	2	0.2	0.2	0.0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	23.00	1.21	0.5	2	0.1	0.0	0.2	9	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	364.20	19.17	13.0	36	3.4	2.3	0.0	11	1	0.1	4	0.06	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	15.00	0.79	1.5	1	0.1	0.1	0.1	5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		23.30	1.23	5.5	2	0.1	0.1	0.0	2	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3372.70	177.51	160.0	108	5.9	6.7	8.5	73	195	0.0	67	0.07	0.27	2	0.0	0.2
	乳製品	52.00	2.74	20.0	3	0.1	0.1	0.4	1	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	56.87	2.99	1.5	22	0.0	2.4	0.1	17	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	2.50	0.13	0.5	1	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.42	0.02	0.2	0	0.0	0.0	0.0	10	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	41.30	2.17	2.0	1	0.1	0.0	0.2	128	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	35.00	1.84	2.0	3	0.2	0.1	0.4	91	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
その他	その他の調味料	121.24	6.38	4.5	19	0.3	0.8	2.4	253	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.6
	その他	726.30	38.23	25.0	33	0.4	1.2	5.1	32	12	0.2	0	0.01	0.01	1	0.2	0.1
	その他1	552.98	29.10	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					477	17.8	16.2	67.6	708	267	1.2	216	0.22	0.38	19	2.8	1.5
基 準 値					461	19.1	12.8	0.0	0	211	2.3	186	0.25	0.27	20	0.0	1.5
充 足 率					103.47	93.19	126.56	—	—	126.54	52.17	116.13	88.00	140.74	95.00	—	100.00

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	
177 kcal	146 kcal	71 kcal	11.9 g	9.8 g	255 人	255 人	0 人	0 人	255 人	0 人	765 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
$\frac{177}{477} \times 100 = 37.1\%$		$\frac{16.2 \times 9}{477} \times 100 = 30.6\%$		$100 - 30.6 - \left(\frac{17.8 \times 4}{477} \times 100 \right) = 54.5\%$		$\frac{11.9}{17.8} \times 100 = 66.9\%$		$\frac{9.8}{16.2} \times 100 = 60.5\%$		$\frac{2.07}{6.27} = 0.33$		6.27 : 4.64 : 2.07 = 3 : 2.2 : 1

栄 養 月 報

2024年9月2日 ～ 2024年9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	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
					kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
穀類	米	930.00	48.95	42.0	167	3.0	0.5	38.0	1	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3
	パン類	40.00	2.11	12.0	7	0.2	0.2	1.1	9	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	めん類	261.25	13.75	16.0	18	0.5	0.1	3.9	9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	その他の穀類	146.27	7.70	8.5	29	0.8	0.5	5.1	27	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2
いも類	芋類	75.00	3.95	15.0	4	0.1	0.0	1.1	0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2
	いも類加工品	9.01	0.47	2.0	2	0.0	0.0	0.4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	砂糖及び甘味類	75.17	3.96	5.5	14	0.0	0.0	3.5	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
豆類	大豆製品	55.31	2.91	7.5	4	0.3	0.3	0.0	0	4	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0
	大豆、その他の豆類	14.13	0.74	3.0	2	0.2	0.1	0.1	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
種実類		1.00	0.05	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	728.13	38.32	30.0	12	0.7	0.1	2.8	24	28	0.3	169	0.02	0.03	9	1.1
	その他の野菜類	927.39	48.81	45.0	15	0.6	0.0	3.6	2	14	0.2	1	0.02	0.01	8	1.0
	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
果実類	果実類	104.20	5.48	20.0	2	0.0	0.0	0.6	0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0
	果実加工品	168.75	8.88	4.0	7	0.0	0.0	1.8	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1
きのこ類		6.88	0.36	3.5	0	0.0	0.0	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
藻類	藻類	4.88	0.26	0.5	1	0.0	0.0	0.1	8	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1
魚介類	魚介類（生）	189.95	10.00	10.0	15	1.8	0.8	0.0	11	2	0.0	3	0.01	0.02	0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	18.51	0.97	2.0	3	0.2	0.2	0.0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	練製品	28.75	1.51	0.5	2	0.2	0.0	0.2	12	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
肉類	肉類（生）	485.25	25.54	15.0	48	4.5	3.1	0.0	14	1	0.1	6	0.08	0.05	1	0.0
	肉加工品	18.75	0.99	1.5	2	0.1	0.1	0.1	6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
卵類		29.13	1.53	10.0	2	0.2	0.2	0.0	2	1	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0
乳類	牛乳	2190.88	115.31	100.0	71	3.8	4.4	5.5	48	127	0.0	44	0.05	0.18	1	0.0
	乳製品	65.00	3.42	20.0	4	0.1	0.2	0.5	2	4	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0
油脂類	植物性	71.21	3.75	2.0	28	0.0	3.0	0.1	21	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	動物性	3.13	0.16	1.0	1	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0
調味料類	食塩	0.54	0.03	0.5	0	0.0	0.0	0.0	12	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	醤油	51.73	2.72	3.8	2	0.2	0.0	0.2	160	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	味噌	43.77	2.30	3.2	4	0.3	0.1	0.5	113	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1
	その他の調味料	151.62	7.98	7.0	23	0.4	1.0	3.0	316	6	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1
その他	その他	964.38	50.76	30.0	26	0.4	1.0	4.1	26	6	0.3	0	0.01	0.01	2	0.2
	その他 1	692.82	36.46	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
合 計					515	18.6	16.0	76.3	827	210	1.7	231	0.24	0.32	24	3.5
基 準 値					508	21.0	14.2	0.0	551	228	2.2	192	0.28	0.32	20	3.0
充 足 率					101.38	88.57	112.68	—	150.09	92.11	77.27	120.31	85.71	100.00	120.00	116.67

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		
221 kcal	144 kcal	74 kcal	11.1 g	8.6 g	0 人	868 人	0 人	0 人	868 人	0 人	1736 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	
$\frac{221}{515} \times 100 = 42.9\%$		$\frac{16.0 \times 9}{515} \times 100 = 28.0\%$		$100 - 28.0 - (\frac{18.6 \times 4}{515} \times 100) = 57.6\%$		$\frac{11.1}{18.6} \times 100 = 59.7\%$		$\frac{8.6}{16.0} \times 100 = 53.8\%$		$\frac{2.52}{5.38} = 0.47$		5.38 : 4.95 : 2.52 = 3 : 2.8 : 1.4	

乳児

献立予定(実施)表

(2024年 9月 2日～2024年 9月 8日)

9月 2日 (月)	9月 3日 (火)	9月 4日 (水)	9月 5日 (木)	9月 6日 (金)	9月 7日 (土)	9月 8日 (日)
E 465kcal 蛋白 20.7g 脂質 13.6g 食塩 1.1g	E 465kcal 蛋白 19.3g 脂質 16.4g 食塩 1.0g	E 449kcal 蛋白 14.7g 脂質 12.2g 食塩 2.3g	E 433kcal 蛋白 17.9g 脂質 17.1g 食塩 1.0g	E 631kcal 蛋白 20.0g 脂質 22.0g 食塩 2.4g	E 162kcal 蛋白 6.8g 脂質 8.5g 食塩 0.3g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.00g ■たべっこベビー たべっこベビー 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
■豚丼 米 50.00g 豚肉 43.20g 玉ねぎ 43.20g 人参 6.00g ねぎ 1.80g 濃口しょうゆ 0.60g うす口しょうゆ 0.60g 上白糖 0.80g みりん 0.50g ■インゲンの和え物 インゲン 25.00g 人参 3.20g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 16.00g 玉ねぎ 8.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■ご飯 米 40.00g ■鮭の味噌マヨネーズ焼き 鮭 1/2切 塩 0.01g 味噌 2.00g エッグケア 2.00g 上白糖 1.00g チンゲン菜 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■切干大根の煮物 切干大根 3.60g 揚げ 3.00g 人参 4.00g 干し椎茸 0.50g 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 なたね油 0.10g ■わかめのすまし汁 わかめ 0.40g 玉ねぎ 8.00g ねぎ 1.00g うす口しょうゆ 1.50g 塩 0.01g	■チキンライス 米 50.00g コンソメ 2.30g ケチャップ 7.00g 塩 0.01g 鶏肉 20.00g 玉ねぎ 20.00g ミックスベジタブル 15.00g なたね油 0.20g ブロッコリー 10.00g ■マカロニサラダ マカロニ 8.00g 人参 4.00g きゅうり 5.00g エッグケア 4.00g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g ■コンソメスープ コンソメ 1.10g 塩 0.01g うす口しょうゆ 0.50g 玉ねぎ 14.00g 人参 5.00g パセリ 1.00g	■ご飯 米 40.00g ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 2.00g 上白糖 0.50g みりん 1.00g インゲン 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■キャベツのサラダ ほうれん草 15.00g キャベツ 20.00g 人参 5.00g ごまだれ 4.00g ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.00g 人参 5.00g みつば 1.00g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■ミンチカレー 米 50.00g 合挽きミンチ 25.00g なす 15.00g 玉ねぎ 30.00g 人参 10.00g かぼちゃ 10.00g カレールー 16.00g バナナ 2.00g なたね油 0.60g 水 50.00g ■豆菜サラダ 大豆 6.00g ツナ 5.50g 小松菜 30.00g 人参 5.00g 和風ドレッシング 4.00g ■パイン缶 パイン缶 30.00g	■お弁当会	
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 ■星たべよ 星たべよ 1枚	■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	■お茶 ほうじ茶(濃出液) 100.00g ■うどんのおやき うどん 1/8玉 鶏卵 5.80g 小麦粉 2.20g ねぎ 1.00g 粉かつお 0.20g めんつゆ 1.00g ごま油 0.20g	■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 0.10g	■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	■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 9月 9日～2024年 9月15日)

9月 9日 (月)	9月10日 (火)	9月11日 (水)	9月12日 (木)	9月13日 (金)	9月14日 (土)	9月15日 (日)
E 531kcal 蛋白 22.1g 脂質 22.2g 食塩 1.4g	E 475kcal 蛋白 20.9g 脂質 17.6g 食塩 2.1g	E 367kcal 蛋白 13.8g 脂質 8.0g 食塩 2.3g	E 405kcal 蛋白 16.0g 脂質 12.2g 食塩 1.5g	E 565kcal 蛋白 14.3g 脂質 23.4g 食塩 1.3g	E 449kcal 蛋白 12.5g 脂質 12.7g 食塩 1.4g	
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才サッポロポテト 3.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■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 40.00g ■豆腐のチャンプルー 鶏卵 17.50g 木綿豆腐 22.00g 豚肉 30.00g 玉ねぎ 12.00g にら 5.00g 人参 5.40g 粉かつお 0.30g 濃口しょうゆ 2.00g だしの素 0.20g ごま油 0.20g ■チンゲン菜の和え物 チンゲン菜 32.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g ■揚げの味噌汁 揚げ 1.80g 玉ねぎ 12.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.50g	■ご飯 米 40.00g ■さわらの幽庵焼き さわら 1/2切 2.00g 酒 6.00g みりん 4.50g 濃口しょうゆ 2.00g レモン果汁 10.00g かぼちゃ 0.30g 濃口しょうゆ 0.15g 上白糖 0.50g ■白菜とさつま揚げの和え物 白菜 35.00g さつま揚げ 8.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g ■玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 12.00g 人参 5.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.50g	■しょうゆラーメン 中華そば 1/2玉 15.00g 豚肉 3.00g コーン 20.00g もやし 5.00g 人参 10.00g チンゲン菜 8.00g 創味しょうゆラーメンスープの水 130.00g チキンスープ 1.00g ごま油 0.30g ■キャベツサラダ キャベツ 25.00g わかめ 0.40g ごまだれ 4.00g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■ご飯 米 40.00g ■鶏のマーマレード焼き 鶏肉 2枚 2.20g 濃口しょうゆ 5.40g マーマレード 15.00g ブロッコリー 0.30g 濃口しょうゆ 0.13g ■茄子の煮浸し なす 28.00g 人参 7.00g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 1.00g みりん 1.00g 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 10.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.50g	■ご飯 米 40.00g ■豚肉コロッケ 国産豚肉 コロッケ40g 1個 4.00g 植物油 3.00g ケチャップ 2.00g とんかつソース 10.00g キャベツ 0.01g 塩 39.00g 白菜 5.00g 人参 0.80g ごま 0.50g 濃口しょうゆ 0.25g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 14.00g 人参 3.80g ねぎ 1.00g 味噌 3.00g	■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 なたね油 0.50g チキンスープ 0.80g 濃口しょうゆ 0.60g 塩 0.01g ごま油 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 1.00g 塩 0.01g ■桃ゼリー 桃ゼリー 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 ■シュガーパイ パイシート 15.00g グラニュー糖 3.00g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.00g ■たぬきおにぎり 米 36.00g 濃口しょうゆ 0.50g みりん 0.50g 天かす 1.20g ねぎ 0.50g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.00g ■フルーチェ フルーチェ（イチゴ） 30.00g 牛乳 30.00g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■きな粉ちんすこう 小麦粉 10.50g 片栗粉 3.00g 上白糖 5.30g きな粉 1.30g なたね油 5.30g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ビスコ ビスコ 1枚 ■星たべよ 星たべよ 1枚	

乳児

献立予定(実施)表

(2024年 9月16日～2024年 9月22日)

9月16日 (月)	9月17日 (火)	9月18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)	9月21日 (土)	9月22日 (日)
E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g	E 575kcal 蛋白 16.6g 脂質 19.1g 食塩 2.7g	E 533kcal 蛋白 19.1g 脂質 23.4g 食塩 1.3g	E 395kcal 蛋白 15.9g 脂質 12.3g 食塩 0.8g	E 430kcal 蛋白 17.6g 脂質 12.8g 食塩 1.9g	E 491kcal 蛋白 15.4g 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 ■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
■敬老の日	■お月見カレー 米 50.00g かぼちゃ 15.00g ウインナー 15.00g 玉ねぎ 30.00g 人参 5.00g カレールー 16.00g なたね油 0.20g 水 50.00g ■ツナサラダ カリフラワー 25.00g ツナ 8.00g 人参 5.00g 青じそドレッシング 5.00g ■フルーツ缶 バイン缶 15.00g みかん缶 15.00g	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 40.00g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚 しょうが 0.10g 濃口しょうゆ 1.20g みりん 0.60g 塩 0.01g 片栗粉 2.00g 植物油 2.50g ブロッコリー 10.00g 塩 0.01g ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 32.00g 人参 5.00g コーン 3.00g エッグケア 5.00g うす口しょうゆ 0.50g ■コンソメスープ コンソメ 1.00g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g 玉ねぎ 14.00g 人参 5.00g パセリ 1.00g	■五目うどん うどん 1/3玉 豚肉 20.00g チャンボンスライス 5.00g 玉ねぎ 15.00g 人参 5.00g ねぎ 1.50g うす口しょうゆ 1.00g みりん 0.80g 風味だし汁 123.00g ■白菜のおかか和え 白菜 39.00g 人参 5.00g かつお節 0.80g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g ■黄桃缶 黄桃缶 30.00g	■ご飯 米 40.00g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 酒 1.60g 上白糖 2.40g みりん 1.30g 白味噌 4.00g しょうが 0.10g 濃口しょうゆ 2.00g 風味だし汁 4.00g 小松菜 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■キャベツのゆかり和え キャベツ 25.00g 人参 5.00g しその香 0.60g うす口しょうゆ 0.30g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.60g 玉ねぎ 8.00g 人参 5.00g うす口しょうゆ 1.50g 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 ■中華スープ 玉ねぎ 8.00g 人参 5.00g にら 1.00g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g ■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 ■お月見スイートポテト 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 ■プリンアラモード プリンミックス 12.90g 水 55.00g ホイップ 4.00g 黄桃缶 10.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■スコーン 小麦粉 12.50g ベーキングパウダー 0.50g 無塩バター 2.50g 上白糖 2.25g 塩 0.01g 牛乳 6.00g いちごジャム 4.20g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.00g ■ジャムヨーグルト ヨーグルト 40.00g 上白糖 5.00g コーンフレーク 3.00g りんごジャム 5.00g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■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 9月23日～2024年 9月29日)

9月23日 (月)	9月24日 (火)	9月25日 (水)	9月26日 (木)	9月27日 (金)	9月28日 (土)	9月29日 (日)
E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g	E 480kcal 蛋白 17.6g 脂質 13.5g 食塩 1.5g	E 408kcal 蛋白 19.2g 脂質 13.0g 食塩 1.1g	E 528kcal 蛋白 16.7g 脂質 17.3g 食塩 3.0g	E 508kcal 蛋白 19.8g 脂質 19.7g 食塩 2.0g	E 375kcal 蛋白 15.2g 脂質 13.6g 食塩 1.6g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
	■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 ■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
■振替休日	■ご飯 米 40.00g ■白身魚のフライ 白身魚フライ 2/3個 植物油 2.50g とんかつソース 5.00g インゲン 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.10g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 25.00g 人参 5.00g コーン 3.00g ごまだれ 4.00g ■大根のすまし汁 大根 8.00g 人参 5.00g ねぎ 1.00g うす口しょうゆ 1.50g 塩 0.01g	■ご飯 米 40.00g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 35.00g 玉ねぎ 15.00g キャベツ 20.00g 人参 4.00g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g みりん 1.00g しょうが 0.30g なたね油 0.20g ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 33.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■ちくわの味噌汁 ちくわ 5.00g 玉ねぎ 14.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■ロールパン ロールパン 1ﾊﾞｯｸ ■クリームシチュー 鶏肉 20.00g 玉ねぎ 32.00g じゃが芋 20.00g 人参 10.00g ブロッコリー 8.00g マッシュルーム 5.00g クリームシチュールー 15.00g コンソメ 0.50g 牛乳 16.00g 水 34.00g ■キャベツのサラダ キャベツ 25.00g パプリカ(赤) 5.00g コーン 3.00g エッグケア 5.00g うす口しょうゆ 0.50g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■鶏そぼろ丼 米 40.00g 鶏ミンチ 36.00g 玉ねぎ 18.00g 上白糖 1.50g みりん 0.48g 濃口しょうゆ 3.00g 風味だし汁 21.60g 片栗粉 0.36g なたね油 0.60g ほうれん草 18.00g 人参 3.60g 上白糖 1.20g 濃口しょうゆ 2.40g のり 0.60g ■ひじき煮 揚げ 2.85g ひじき 2.00g グリーンピース 2.85g 人参 2.85g うす口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.50g みりん 0.50g 風味だし汁 8.00g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.00g 玉ねぎ 12.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.50g	■焼きそば 焼きそば 1/2玉 豚肉 20.00g キャベツ 12.00g 玉ねぎ 10.00g 人参 4.00g なたね油 0.20g 焼きそばソース 6.00g お好みソース 6.00g 濃口しょうゆ 0.08g 塩 0.01g 粉かつお 0.50g 青のり 0.10g ■えのきの味噌汁 えのき 5.00g 人参 5.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g ■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 ■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 16.00g 上白糖 1.00g きな粉 4.00g 牛乳 16.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■梨 梨 1/8玉 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■お茶 ほうじ茶(濃出液) 100.00g ■鮭わかめおにぎり 米 36.00g わかめ御飯(鮭250g) 1.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■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 マーガリン 4.60g 上白糖 2.70g 牛乳 0.70g	■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ﾊﾞｯｸ ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	

9月30日 (月)						
E 465kcal 蛋白 20.5g 脂質 16.9g 食塩 1.3g						
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						
昼食						
■ご飯 米 40.00g ■白身魚のタルタル焼き ホキ 1/2切 塩 0.01g エッグケア 5.00g 玉ねぎ 5.00g パセリ 1.00g カリフラワー 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■ごぼうサラダ ごぼう 25.00g 人参 5.00g コーン 3.00g ごまだれ 4.00g ■コンソメスープ コンソメ 1.10g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g 玉ねぎ 14.00g 人参 5.00g パセリ 1.00g						
3時						
■牛乳 牛乳 100.00g ■メープルふのラスク おつゆ麩 8.00g メープルシロップ 2.00g 上白糖 4.00g なたね油 4.00g						

献立予定(実施)表

(2024年 9月 2日～2024年 9月 8日)

9月 2日 (月)	9月 3日 (火)	9月 4日 (水)	9月 5日 (木)	9月 6日 (金)	9月 7日 (土)	9月 8日 (日)
E 517kcal 蛋白 22.3g 脂質 13.8g 食塩 1.3g	E 468kcal 蛋白 18.5g 脂質 14.6g 食塩 1.3g	E 448kcal 蛋白 14.0g 脂質 9.5g 食塩 2.6g	E 477kcal 蛋白 20.4g 脂質 19.3g 食塩 1.5g	E 680kcal 蛋白 21.4g 脂質 21.8g 食塩 2.9g	E 143kcal 蛋白 5.2g 脂質 6.2g 食塩 0.3g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■豚丼 米 60.00g 豚肉 54.00g 玉ねぎ 54.00g 人参 7.50g ねぎ 2.25g 濃口しょうゆ 0.75g うす口しょうゆ 0.75g 上白糖 1.00g みりん 0.63g ■インゲンの和え物 インゲン 31.25g 人参 4.00g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 20.00g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■ご飯 50.00g ■鮭の味噌マヨネーズ焼き 鮭 1/2切 塩 0.01g 味噌 2.50g エッグケア 2.50g 上白糖 1.25g チンゲン菜 18.75g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g ■切干大根の煮物 切干大根 4.50g 揚げ 3.75g 人参 5.00g 干し椎茸 0.63g 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 なたね油 0.13g ■わかめのすまし汁 わかめ 0.50g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.25g うす口しょうゆ 1.88g 塩 0.01g	■チキンライス 米 60.00g コンソメ 2.88g ケチャップ 8.75g 塩 0.01g 鶏肉 25.00g 玉ねぎ 25.00g ミックスベジタブル 18.75g なたね油 0.25g ブロッコリー 12.50g ■マカロニサラダ マカロニ 10.00g 人参 5.00g きゅうり 6.25g エッグケア 5.00g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g ■コンソメスープ コンソメ 1.38g 塩 0.01g うす口しょうゆ 0.63g 玉ねぎ 17.50g 人参 6.25g パセリ 1.25g	■ご飯 50.00g ■鶏肉の照り焼き 3枚 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 2.50g 上白糖 0.63g みりん 1.25g インゲン 12.50g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g ■キャベツのサラダ ほうれん草 18.75g キャベツ 25.00g 人参 6.25g ごまだれ 5.00g ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.25g 人参 6.25g みつば 1.25g うす口しょうゆ 1.00g 塩 0.01g	■ミンチカレー 米 60.00g 合挽きミンチ 31.25g なす 18.75g 玉ねぎ 37.50g 人参 12.50g かぼちゃ 12.50g カレールー 20.00g バナナ 2.50g なたね油 0.75g 水 62.50g ■豆菜サラダ 大豆 7.50g ツナ 6.88g 小松菜 37.50g 人参 6.25g 和風ドレッシング 5.00g ■パイン缶 パイン缶 37.50g	■お弁当会	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 150.00g 牛乳 150.00g ■カルピス寒天 0.63g 寒天 46.25g 水 10.00g カルピス 10.00g ■星たべよ 2枚 星たべよ 2枚	■牛乳 150.00g 牛乳 150.00g ■杏仁豆腐 20.00g パイン缶 21.25g 黄桃缶 17.50g 杏仁豆腐 17.50g	■お茶 150.00g ほうじ茶（濃出液） 150.00g ■うどんのおやき 1/7玉 うどん 1/7玉 鶏卵 7.25g 小麦粉 2.75g ねぎ 1.25g 粉かつお 0.25g めんつゆ 1.25g ごま油 0.25g	■牛乳 150.00g 牛乳 150.00g ■ポップコーン 6.25g ポップコーン 6.25g なたね油 2.50g 塩 0.13g	■牛乳 150.00g 牛乳 150.00g ■野菜ジュース蒸しパン 20.00g 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	■牛乳 150.00g 牛乳 150.00g ■ぼたぼた焼き 2枚 ぼたぼた焼 2枚 ■ラムネ 2個 ラムネ 2個	

献立予定(実施)表

(2024年 9月 9日～2024年 9月15日)

9月 9日 (月)	9月10日 (火)	9月11日 (水)	9月12日 (木)	9月13日 (金)	9月14日 (土)	9月15日 (日)
E 593kcal 蛋白 24.7g 脂質 23.6g 食塩 1.7g	E 501kcal 蛋白 20.9g 脂質 17.1g 食塩 2.5g	E 367kcal 蛋白 13.1g 脂質 4.2g 食塩 2.7g	E 436kcal 蛋白 17.3g 脂質 12.2g 食塩 1.9g	E 633kcal 蛋白 15.0g 脂質 24.4g 食塩 1.4g	E 495kcal 蛋白 12.6g 脂質 12.6g 食塩 1.6g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.00g ■豆腐のチャンプルー 鶏卵 21.88g 木綿豆腐 27.50g 豚肉 37.50g 玉ねぎ 15.00g にら 6.25g 人参 6.75g 粉かつお 0.38g 濃口しょうゆ 2.50g だしの素 0.25g ごま油 0.25g ■チンゲン菜の和え物 チンゲン菜 40.00g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g ■揚げの味噌汁 揚げ 2.25g 玉ねぎ 15.00g ねぎ 1.25g 味噌 5.63g	■ご飯 米 50.00g ■さわらの幽庵焼き さわら 1/2切 2.50g 酒 2.50g みりん 7.50g 濃口しょうゆ 5.63g レモン果汁 2.50g かぼちゃ 12.50g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g ■白菜とさつま揚げの和え物 白菜 43.75g さつま揚げ 10.00g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g ■玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 15.00g 人参 6.25g ねぎ 1.25g 味噌 5.63g	■しょうゆラーメン 中華そば 2/3玉 18.75g 豚肉 3.75g コーン 25.00g もやし 6.25g チンゲン菜 12.50g 創味しょうゆラーメンのスープの水 10.00g チキンスープ 162.50g ごま油 1.25g ■キャベツサラダ キャベツ 31.25g わかめ 0.50g ごまだれ 5.00g ■オレンジ オレンジ 2/6玉	■ご飯 米 50.00g ■鶏のマーマレード焼き 鶏肉 3枚 2.75g マーマレード 6.75g ブロッコリー 18.75g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.16g ■茄子の煮浸し なす 35.00g 人参 8.75g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 1.25g みりん 1.25g 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 12.50g ねぎ 1.25g 味噌 5.63g	■ご飯 米 50.00g ■豚肉コロッケ 国産豚肉 コロッケ40g 1+1/2個 5.00g 植物油 3.75g ケチャップ 2.50g とんかつソース 12.50g キャベツ 0.01g ■白菜のごま和え 白菜 48.75g 人参 6.25g ごま 1.00g 濃口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.31g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 17.50g 人参 4.75g ねぎ 1.25g 味噌 3.75g	■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 なたね油 0.63g チキンスープ 1.00g 濃口しょうゆ 0.75g 塩 0.01g ごま油 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 1.25g 塩 0.01g ■桃ゼリー 桃ゼリー 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 ■シュガーパイ パイシート 18.75g グラニュー糖 3.75g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.00g ■たぬきおにぎり 米 45.00g 濃口しょうゆ 0.63g みりん 0.63g 天かす 1.50g ねぎ 0.63g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.00g ■フルーチェ フルーチェ(イチゴ) 37.50g 牛乳 37.50g ■ばりんこ ばりんこ 2枚	■牛乳 牛乳 150.00g ■きな粉ちんすこう 小麦粉 13.13g 片栗粉 3.75g 上白糖 6.63g きな粉 1.63g なたね油 6.63g	■牛乳 牛乳 150.00g ■ビスコ ビスコ 2枚 ■星たべよ 星たべよ 2枚	

献立予定(実施)表

(2024年 9月16日～2024年 9月22日)

9月16日 (月)	9月17日 (火)	9月18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)	9月21日 (土)	9月22日 (日)
E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g	E 611kcal 蛋白 17.0g 脂質 19.0g 食塩 3.3g	E 598kcal 蛋白 22.0g 脂質 25.9g 食塩 1.7g	E 464kcal 蛋白 17.8g 脂質 11.8g 食塩 1.1g	E 418kcal 蛋白 15.9g 脂質 8.9g 食塩 2.5g	E 574kcal 蛋白 16.7g 脂質 16.8g 食塩 1.5g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■敬老の日	■お月見カレー 米 60.00g かぼちゃ 18.75g ウインナー 18.75g 玉ねぎ 37.50g 人参 6.25g カレールー 20.00g なたね油 0.25g 水 62.50g ■ツナサラダ カリフラワー 31.25g ツナ 10.00g 人参 6.25g 青じそドレッシング 6.25g ■フルーツ缶 パイン缶 18.75g みかん缶 18.75g	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 50.00g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 3枚 しょうが 0.13g 濃口しょうゆ 1.50g みりん 0.75g 塩 0.01g 片栗粉 2.50g 植物油 3.13g ブロッコリー 12.50g 塩 0.01g ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 40.00g 人参 6.25g コーン 3.75g エッグケア 6.25g うす口しょうゆ 0.63g ■コンソメスープ コンソメ 1.25g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g 玉ねぎ 17.50g 人参 6.25g パセリ 1.25g	■五目うどん うどん 2/3玉 豚肉 25.00g チャンポンスライス 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 ■白菜のおかか和え 白菜 48.75g 人参 6.25g かつお節 1.00g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g ■黄桃缶 黄桃缶 37.50g	■ご飯 米 50.00g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 酒 2.00g 上白糖 3.00g みりん 1.63g 白味噌 5.00g しょうが 0.13g 濃口しょうゆ 2.50g 風味だし汁 5.00g 小松菜 18.75g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g ■キャベツのゆかり和え キャベツ 31.25g 人参 6.25g しその香 0.75g うす口しょうゆ 0.38g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.75g 玉ねぎ 10.00g 人参 6.25g うす口しょうゆ 1.88g 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 ■中華スープ 玉ねぎ 10.00g 人参 6.25g にら 1.25g チキンスープ 1.00g 塩 0.01g ■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 ■お月見スイートポテト さつま芋 37.50g マーガリン 2.00g 牛乳 5.00g 上白糖 3.75g	■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 5.00g 黄桃缶 12.50g	■牛乳 牛乳 150.00g ■スコーン 小麦粉 15.63g ベーキングパウダー 0.63g 無塩バター 3.13g 上白糖 2.81g 塩 0.01g 牛乳 7.50g いちごジャム 5.25g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 150.00g ■ジャムヨーグルト ヨーグルト 50.00g 上白糖 6.25g コーンフレーク 3.75g りんごジャム 6.25g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚	■牛乳 牛乳 150.00g ■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 9月23日～2024年 9月29日)

9月23日 (月)	9月24日 (火)	9月25日 (水)	9月26日 (木)	9月27日 (金)	9月28日 (土)	9月29日 (日)
E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g	E 536kcal 蛋白 19.7g 脂質 13.3g 食塩 2.1g	E 431kcal 蛋白 20.5g 脂質 11.7g 食塩 1.4g	E 530kcal 蛋白 15.7g 脂質 15.9g 食塩 3.7g	E 540kcal 蛋白 21.3g 脂質 19.0g 食塩 2.2g	E 416kcal 蛋白 16.1g 脂質 13.3g 食塩 2.0g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■振替休日	■ご飯 米 50.00g ■白身魚のフライ 白身魚フライ 1個 植物油 3.13g とんかつソース 6.25g インゲン 12.50g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.13g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 31.25g 人参 6.25g コーン 3.75g ごまだれ 5.00g ■大根のすまし汁 大根 10.00g 人参 6.25g ねぎ 1.25g うす口しょうゆ 1.88g 塩 0.01g	■ご飯 米 50.00g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 43.75g 玉ねぎ 18.75g キャベツ 25.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g みりん 1.25g しょうが 0.38g なたね油 0.25g ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 41.25g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ■ちくわの味噌汁 ちくわ 6.25g 玉ねぎ 17.50g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■ロールパン ロールパン 1個 ■クリームシチュー 鶏肉 25.00g 玉ねぎ 40.00g じゃが芋 25.00g 人参 12.50g ブロッコリー 10.00g マッシュルーム 6.25g 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 ■キャベツのサラダ キャベツ 31.25g パプリカ(赤) 6.25g コーン 3.75g エッグケア 6.25g うす口しょうゆ 0.63g ■オレンジ オレンジ 2/6玉	■鶏そぼろ丼 米 50.00g 鶏ミンチ 45.00g 玉ねぎ 22.50g 上白糖 1.88g みりん 0.60g 濃口しょうゆ 3.75g 風味だし汁 27.00g 片栗粉 0.45g なたね油 0.75g ほうれん草 22.50g 人参 4.50g 上白糖 1.50g 濃口しょうゆ 3.00g のり 0.75g ■ひじき煮 揚げ 3.56g ひじき 2.50g グリーンピース 3.56g 人参 3.56g うす口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.63g みりん 0.63g 風味だし汁 10.00g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.25g 玉ねぎ 15.00g ねぎ 1.25g 味噌 5.63g	■焼きそば 焼きそば 2/3玉 豚肉 25.00g キャベツ 15.00g 玉ねぎ 12.50g 人参 5.00g なたね油 0.25g 焼きそばソース 7.50g お好みソース 7.50g 濃口しょうゆ 0.10g 塩 0.01g 粉かつお 0.63g 青のり 0.13g ■えのきの味噌汁 えのき 6.25g 人参 6.25g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g ■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 ■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 20.00g 上白糖 1.25g きな粉 5.00g 牛乳 20.00g	■牛乳 牛乳 150.00g ■梨 梨 1/6玉 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.00g ■鮭わかめおにぎり 米 45.00g わかめ御飯(鮭250g) 1.25g	■牛乳 牛乳 150.00g ■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 マーガリン 5.75g 上白糖 3.38g 牛乳 0.88g	■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個 ■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 9月30日～2024年 9月30日)

9月30日 (月)						
E 513kcal 蛋白 20.3g 脂質 17.0g 食塩 1.6g						
昼食						
■ご飯 米 50.00g ■白身魚のタルタル焼き ホキ 1/2切 塩 0.01g エッグケア 6.25g 玉ねぎ 6.25g パセリ 1.25g さつま芋 12.50g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g ■ごぼうサラダ ごぼう 31.25g 人参 6.25g コーン 3.75g ごまだれ 5.00g ■コンソメスープ コンソメ 1.38g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g 玉ねぎ 17.50g 人参 6.25g パセリ 1.25g						
3時						
■牛乳 150.00g ■メープルふのラスク おつゆ麩 10.00g メープルシロップ 2.50g 上白糖 5.00g なたね油 5.00g						