

栄 養 月 報

2025年3月1日 ~ 2025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	841.00	42.05	34.0	144	2.6	0.4	32.6	1	3	0.3	0	0.03	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	80.00	4.00	7.0	13	0.4	0.4	2.1	17	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	101.00	5.05	12.0	11	0.4	0.0	2.2	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	95.52	4.78	6.5	18	0.5	0.4	3.0	14	1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	121.00	6.05	12.0	5	0.1	0.0	1.4	0	1	0.0	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0
	いも類加工品	19.19	0.96	1.5	2	0.0	0.0	0.4	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		63.86	3.19	4.5	12	0.0	0.0	3.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	66.43	3.32	6.0	5	0.5	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	5.00	0.25	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		2.60	0.13	0.6	1	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	643.16	32.16	25.0	10	0.6	0.0	2.2	12	21	0.2	139	0.01	0.02	7	0.9	0.0
	その他の野菜類	738.50	36.93	35.0	11	0.4	0.0	2.7	2	10	0.1	1	0.01	0.00	5	0.7	0.0
	野菜漬物	0.69	0.03	—	0	0.0	0.0	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	97.70	4.89	20.0	4	0.0	0.0	0.9	0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	161.80	8.09	3.5	6	0.0	0.0	1.4	0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
きのこ類		49.30	2.47	3.0	1	0.1	0.0	0.2	3	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	2.00	0.10	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)	120.00	6.00	10.0	7	1.1	0.3	0.0	9	1	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	24.30	1.22	2.5	3	0.3	0.2	0.0	8	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	20.00	1.00	0.5	1	0.1	0.0	0.1	8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類(生)	313.83	15.69	13.0	33	2.8	2.3	0.0	8	1	0.2	3	0.03	0.03	0	0.0	0.0
	肉加工品	27.00	1.35	1.5	4	0.2	0.3	0.1	10	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		80.44	4.02	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	3630.80	181.54	160.0	111	6.0	6.9	8.7	74	200	0.0	69	0.07	0.27	2	0.0	0.2
	乳製品	65.00	3.25	20.0	6	0.1	0.4	0.5	1	3	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	63.44	3.17	1.5	23	0.0	2.4	0.1	19	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	10.00	0.50	0.5	4	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	1.05	0.05	0.2	0	0.0	0.0	0.0	23	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	醤油	27.90	1.40	2.0	1	0.1	0.0	0.1	83	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	味噌	32.01	1.60	2.0	3	0.2	0.1	0.4	79	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	115.95	5.80	4.5	16	0.3	0.7	2.1	231	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.6
その他	その他	713.00	35.65	25.0	47	0.8	1.4	7.6	42	14	0.0	0	0.00	0.01	1	0.1	0.1
	その他 1	387.80	19.39	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					508	18.1	17.4	72.2	658	275	1.2	232	0.17	0.38	18	3.2	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					110.20	94.76	135.94	—	—	130.33	52.17	124.73	68.00	140.74	90.00	—	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		夕食		10時		3時		夜食		合 計	
186 kcal	157 kcal	72 kcal	11.3 g	10.9 g	520 人	494 人	0 人	0 人	0 人	520 人	0 人	0 人	0 人	1534 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				
$\frac{186}{508} \times 100 = 36.6\%$		$\frac{17.4 \times 9}{508} \times 100 = 30.8\%$		$100 - 30.8 - (\frac{18.1 \times 4}{508} \times 100) = 54.9\%$		$\frac{11.3}{18.1} \times 100 = 62.4\%$		$\frac{10.9}{17.4} \times 100 = 62.6\%$		$\frac{2.01}{6.80} = 0.30$		$6.80 : 4.75 : 2.01 = 3 : 2.1 : 0.9$				

献立予定(実施)表

(2025年 3月 1日~2025年 3月 2日)

3月 1日 (土)	3月 2日 (日)				
E 452kcal 蛋白 19.0g 脂質 12.9g 食塩 1.1g					
昼食	昼食				
■豚丼 米 50.00g 豚肉 36.00g 玉ねぎ 36.00g 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 上白糖 1.40g みりん 0.90g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 12.00g なめこ 5.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g ■みかん缶 みかん缶 30.00g					
3時	3時				
■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					

献立予定(実施)表

(2025年 3月 3日~2025年 3月 9日)

3月 3日 (月)	3月 4日 (火)	3月 5日 (水)	3月 6日 (木)	3月 7日 (金)	3月 8日 (土)	3月 9日 (日)
E 572kcal 蛋白 17.9g 脂質 20.4g 食塩 0.9g	E 559kcal 蛋白 17.7g 脂質 19.2g 食塩 1.7g	E 474kcal 蛋白 19.2g 脂質 16.3g 食塩 1.4g	E 563kcal 蛋白 20.3g 脂質 24.2g 食塩 1.2g	E 643kcal 蛋白 14.1g 脂質 31.7g 食塩 2.2g	E 403kcal 蛋白 15.8g 脂質 14.8g 食塩 1.1g	
昼食	昼食	昼食	昼食	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 うすろしょうゆ 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 グリンピース 3.00g うすろしょうゆ 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 うすろしょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■ご飯 米 50.00g ■メンチカツ メンチカツ 1個 植物油 3.50g ケチャップ 2.00g とんかつソース 2.00g ブロッコリー 10.00g 塩 0.01g ■白菜のツナ和え 白菜 39.00g ツナ 5.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.25g ■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	■ピビンパ風ごはん 米 50.00g 牛肉 35.00g うすろしょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g ごま油 0.20g ほうれん草 18.00g 大根 8.00g 人参 8.00g うすろしょうゆ 1.30g 上白糖 0.65g ごま油 0.20g ごま 0.80g ■春雨サラダ 春雨 4.00g 人参 4.00g きゅうり 8.00g エッグケア 4.00g うすろしょうゆ 0.50g 塩 0.01g ■わかめスープ わかめ 0.30g 玉ねぎ 12.00g コーン 3.00g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g	■ご飯 米 50.00g ■鶏肉の香味焼き 鶏肉 2枚 しょうが 0.10g ねぎ 1.00g 濃口しょうゆ 2.00g 酒 0.50g 塩 0.01g 上白糖 0.30g ごま油 0.50g なたね油 2.00g インゲン 10.00g 塩 0.01g ■チンゲン菜の和え物 チンゲン菜 32.00g 人参 5.00g コーン 5.00g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.80g ■大根の味噌汁 大根 16.00g 人参 5.00g コーン 1.00g ねぎ 4.00g 味噌 4.00g	■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 ■キャベツのサラダ キャベツ 25.00g 人参 5.00g ごまだれ 4.00g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■五目うどん うどん 1/3玉 豚肉 20.00g 細切り蒲鉾 5.00g 玉ねぎ 15.00g 人参 5.00g ねぎ 1.00g うすろしょうゆ 1.00g みりん 0.82g 風味だし汁 123.00g ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 30.00g 人参 5.00g 粉かつお 0.30g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g ■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 ■いちごケーキ 小麦粉 9.60g ベーキングパウダー 0.20g 鶏卵 5.20g なたね油 6.00g 上白糖 6.40g 牛乳 2.40g いちご 1/2粒 ホイップ 9.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■マシュマロサンド 全粒粉ｸﾞﾗｯｶｰ 4枚 マシュマロ 2個	■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 ■ふのラスク おつゆ麩 8.00g マーガリン 8.00g 上白糖 6.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■杏仁豆腐 バイン缶 16.00g 黄桃缶 17.00g 杏仁豆腐 14.00g	■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

(2025年 3月10日~2025年 3月16日)

3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)
E 443kcal 蛋白 19.2g 脂質 13.8g 食塩 1.1g	E 384kcal 蛋白 15.3g 脂質 8.6g 食塩 3.1g	E 536kcal 蛋白 20.9g 脂質 20.4g 食塩 1.5g	E 526kcal 蛋白 19.0g 脂質 20.3g 食塩 2.2g	E 282kcal 蛋白 8.2g 脂質 16.1g 食塩 0.3g	E 497kcal 蛋白 19.4g 脂質 16.6g 食塩 1.5g	
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 ■チンゲン菜のポン酢和え チンゲン菜 35.00g 人参 5.00g ポン酢 1.00g 上白糖 0.20g ■大根の味噌汁 大根 18.00g おつゆ麩 1.00g 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 細切り蒲鉾 5.00g ねぎ 1.00g 白湯ラーメンスープ 13.00g 水 130.00g ■白菜のじゃこ和え 白菜 39.00g 人参 5.00g ちりめんじゃこ 3.00g うす口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■ご飯 米 50.00g ■白身魚のマヨネーズ焼き ホキ 1/2切 塩 0.01g エッグケア 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 ■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 ■白菜の味噌汁 白菜 10.00g しめじ 5.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■☆お誕生日会☆ ■ロールパン ロールパン 1ﾊﾟｯｸ ■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ccoli 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 ■パイン缶 パイン缶 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 ■厚揚げの味噌汁 厚揚げ 10.00g 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	■お茶 ほうじ茶 100.00g ■菜飯おにぎり 米 36.00g 菜めしの素 1.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■あんこパイ パイシート 15.00g こしあん 12.00g	■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 8.00g 黄桃缶 10.00g	■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ﾊﾟｯｸ ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	

献立予定(実施)表

(2025年 3月17日~2025年 3月23日)

3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	3月23日(日)
E 471kcal 蛋白 19.9g 脂質 13.7g 食塩 1.3g	E 511kcal 蛋白 19.6g 脂質 18.6g 食塩 1.5g	E 511kcal 蛋白 16.8g 脂質 16.5g 食塩 2.1g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g	E 478kcal 蛋白 18.9g 脂質 12.4g 食塩 0.7g	E 446kcal 蛋白 13.3g 脂質 10.9g 食塩 1.1g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.00g ■白身魚の幽庵焼き ホキ 1/2切 酒 0.90g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.60g 風味だし汁 3.80g レモン果汁 0.80g かぼちゃ 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■小松菜の煮浸し 小松菜 30.00g 人参 5.00g 揚げ 1.70g 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 ■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	■ご飯 米 50.00g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚 しょうが 0.10g 濃口しょうゆ 1.60g みりん 0.80g 片栗粉 2.00g 植物油 2.50g キャベツ 15.00g 塩 0.10g ■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	■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 じゃが芋 10.00g 玉ねぎ 8.00g 人参 5.00g パセリ 0.01g	■春分の日	■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 ■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 ■りんご寒天 寒天 0.40g 水 12.00g アップルジュース 40.00g 上白糖 2.40g ■味しらべ 味しらべ 1枚	■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		■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	

献立予定(実施)表

(2025年 3月24日~2025年 3月30日)

3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	3月30日(日)
E 534kcal 蛋白 20.0g 脂質 12.6g 食塩 1.5g	E 643kcal 蛋白 21.9g 脂質 28.7g 食塩 3.2g	E 524kcal 蛋白 21.3g 脂質 18.2g 食塩 1.0g	E 472kcal 蛋白 19.0g 脂質 10.7g 食塩 1.2g	E 502kcal 蛋白 16.2g 脂質 10.9g 食塩 1.8g	E 470kcal 蛋白 15.9g 脂質 14.6g 食塩 1.3g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.00g ■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 大根 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■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 ■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 12.00g わかめ 0.30g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■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 2個 じゃが芋 20.00g ブロッコリー 8.00g 人参 10.00g 玉ねぎ 32.00g マッシュルーム 5.00g なたね油 0.20g 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 ■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 ■みかん缶 みかん缶 30.00g	■ご飯 米 50.00g ■ハンバーグ 合挽ぎミンチ 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 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 ■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 24.00g ピーマン 4.00g なたね油 0.20g 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 粉かつお 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	■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 ■豆菜サラダ 大豆 5.00g 小松菜 25.00g ツナ 5.00g 人参 5.00g ごまだれ 4.00g ■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 ■わかめスープ わかめ 0.30g もやし 10.00g 玉ねぎ 8.00g 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
■お茶 ほうじ茶 100.00g ■芋ぜんざい こしあん 40.00g 塩 0.01g さつま芋 20.00g ■ばりんこ ばりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■マドレーヌ 小麦粉 10.00g 無塩バター 10.00g 上白糖 8.00g ベーキングパウダー 0.05g 鶏卵 10.00g レモン 3.20g	■お茶 ほうじ茶 100.00g ■パインヨーグルト ヨーグルト 40.00g パイン缶 10.00g コーンフレーク 3.00g 上白糖 5.00g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■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 100.00g ■鮭わかめおにぎり 米 50.00g わかめ御飯(鮭) 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

(2025年 3月31日~2025年 3月31日)

3月31日 (月)					
E 477kcal 蛋白 15.4g 脂質 17.2g 食塩 1.6g					
昼食					
■ベーコンピラフ 米 50.00g ベーコン 6.00g 玉ねぎ 15.00g 人参 6.00g 塩 0.01g こしょう 0.01g コンソメ 1.00g なたね油 0.20g ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 22.00g 人参 5.00g ツナ 5.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■コンソメスープ コンソメ 1.10g うずろしょうゆ 0.50g 塩 0.01g ほうれん草 12.00g 玉ねぎ 8.00g 人参 2.00g					
3時					
■牛乳 牛乳 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					

栄 養 月 報

2025年3月1日 ~ 2025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	1031.25	51.56	42.0	176	3.2	0.5	40.0	1	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	80.00	4.00	12.0	13	0.4	0.4	2.1	17	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	131.67	6.58	16.0	14	0.5	0.1	2.8	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	119.21	5.96	8.5	22	0.6	0.5	3.7	17	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	151.25	7.56	15.0	7	0.1	0.0	1.8	0	1	0.0	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0
	いも類加工品	23.62	1.18	2.0	2	0.0	0.0	0.5	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		78.77	3.94	5.5	15	0.0	0.0	3.8	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	82.90	4.15	7.5	6	0.6	0.4	0.1	2	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	6.25	0.31	3.0	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		3.25	0.16	1.0	1	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	798.92	39.95	30.0	12	0.7	0.1	2.7	15	27	0.3	173	0.02	0.03	9	1.2	0.0
	その他の野菜類	917.29	45.86	45.0	13	0.5	0.0	3.4	3	13	0.1	1	0.02	0.01	6	0.9	0.0
	野菜漬物	0.87	0.04	—	0	0.0	0.0	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	68.10	3.41	20.0	1	0.0	0.0	0.3	0	1	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	果実加工品	202.05	10.10	4.0	7	0.1	0.0	1.7	0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		61.63	3.08	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	2.52	0.13	0.5	0	0.0	0.0	0.1	4	1	0.0	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	0.0	9	1	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	30.38	1.52	2.0	4	0.3	0.3	0.0	10	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	25.00	1.25	0.5	1	0.1	0.0	0.2	10	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類(生)	411.72	20.59	15.0	43	3.6	3.0	0.1	10	1	0.3	4	0.03	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	33.75	1.69	1.5	4	0.2	0.4	0.1	12	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		96.02	4.80	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	2438.51	121.93	100.0	75	4.1	4.6	5.9	50	134	0.0	46	0.05	0.19	2	0.0	0.2
	乳製品	81.25	4.06	20.0	7	0.1	0.5	0.6	2	4	0.0	4	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	76.95	3.85	2.0	27	0.0	3.0	0.2	23	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	12.50	0.63	1.0	5	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	1.20	0.06	0.5	0	0.0	0.0	0.0	27	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	醤油	33.95	1.70	3.8	1	0.1	0.0	0.1	100	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	39.02	1.95	3.2	4	0.2	0.1	0.4	96	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	143.98	7.20	7.0	20	0.4	0.9	2.6	289	5	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.7
その他	その他	932.13	46.61	30.0	45	0.9	1.3	7.6	46	10	0.0	0	0.01	0.01	1	0.1	0.1
	その他 1	482.80	24.14	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					541	18.5	17.5	81.1	757	220	1.5	248	0.19	0.34	23	4.0	1.7
基 準 値					508	21.0	14.2	0.0	551	228	2.2	192	0.28	0.32	20	3.0	1.4
充 足 率					106.50	88.10	123.24	—	137.39	96.49	68.18	129.17	67.86	106.25	115.00	133.33	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
226 kcal	158 kcal	74 kcal	10.3 g	9.9 g	0 人	1623 人	0 人	0 人	1650 人	0 人	3273 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				
$\frac{226}{541} \times 100 = 41.8\%$	$\frac{17.5 \times 9}{541} \times 100 = 29.1\%$	$100 - 29.1 - (\frac{18.5 \times 4}{541} \times 100) = 57.2\%$	$\frac{10.3}{18.5} \times 100 = 55.7\%$	$\frac{9.9}{17.5} \times 100 = 56.6\%$	$\frac{2.36}{6.00} = 0.39$		6.00 : 5.05 : 2.36 = 3 : 2.5 : 1.2				

献立予定(実施)表

(2025年 3月 1日~2025年 3月 2日)

3月 1日 (土)	3月 2日 (日)					
E 506kcal 蛋白 20.3g 脂質 11.8g 食塩 1.3g						
昼食	昼食					
■豚丼 米 62.50g 豚肉 45.00g 玉ねぎ 45.00g 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 上白糖 1.75g みりん 1.13g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 15.00g なめこ 6.25g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g ■みかん缶 みかん缶 37.50g						
3時	3時					
■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

(2025年 3月 3日~2025年 3月 9日)

3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)	3月9日(日)
E 646kcal 蛋白 18.8g 脂質 21.7g 食塩 1.2g	E 638kcal 蛋白 19.5g 脂質 21.2g 食塩 2.1g	E 506kcal 蛋白 20.7g 脂質 16.7g 食塩 1.6g	E 628kcal 蛋白 23.2g 脂質 26.6g 食塩 1.6g	E 717kcal 蛋白 14.3g 脂質 34.2g 食塩 2.5g	E 520kcal 蛋白 18.4g 脂質 16.5g 食塩 1.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ひなちらし寿司 米 62.50g 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 ひななまぼこ(おだいり)80 6.25g ひななまぼこ(おひな)80g 6.25g ■南瓜の煮付け かぼちゃ 50.00g グリンピース 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	■ご飯 米 60.00g ■メンチカツ メンチカツ 1+1/2個 植物油 4.38g ケチャップ 2.50g とんかつソース 2.50g ブロccoliリー 12.50g 塩 0.01g ■白菜のツナ和え 白菜 48.75g ツナ 6.25g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.31g ■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	■ピビンバ風ごはん 米 62.50g 牛肉 43.75g うす口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g ごま油 0.25g ほうれん草 22.50g 大根 10.00g 人参 10.00g うす口しょうゆ 1.63g 上白糖 0.81g ごま油 0.25g ごま 1.00g ■春雨サラダ 春雨 5.00g 人参 5.00g きゅうり 10.00g エッグケア 5.00g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g ■わかめスープ わかめ 0.38g 玉ねぎ 15.00g コーン 3.75g チキンスープ 1.00g 塩 0.01g	■ご飯 米 60.00g ■鶏肉の香味焼き 鶏肉 3枚 しょうが 0.13g ねぎ 1.25g 濃口しょうゆ 2.50g 酒 0.63g 塩 0.01g 上白糖 0.38g ごま油 0.63g なたね油 2.50g インゲン 12.50g 塩 0.01g ■チンゲン菜の和え物 チンゲン菜 40.00g 人参 6.25g コーン 6.25g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 1.00g ■大根の味噌汁 大根 20.00g 人参 6.25g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■カレーライス 米 62.50g 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 ■キャベツのサラダ キャベツ 31.25g 人参 6.25g ごまだれ 5.00g ■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 細切り蒲鉾 6.25g 玉ねぎ 18.75g 人参 6.25g ねぎ 1.25g うす口しょうゆ 1.25g みりん 1.03g 風味だし汁 153.75g ■ブロッコリーのおかか和え ブロccoliリー 37.50g 人参 6.25g 粉かつお 0.38g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g ■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 ■いちごケーキ 小麦粉 12.00g ベーキングパウダー 0.25g 鶏卵 6.50g なたね油 7.50g 上白糖 8.00g 牛乳 3.00g いちご 1/2粒 ホイップ 11.25g	■牛乳 牛乳 150.00g ■マシュマロサンド 全粒粉クッキー 6枚 マシュマロ 3個	■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 ■ふのラスク おつゆ麩 10.00g マーガリン 10.00g 上白糖 7.50g	■牛乳 牛乳 150.00g ■杏仁豆腐 バイン缶 20.00g 黄桃缶 21.25g 杏仁豆腐 17.50g	■牛乳 牛乳 150.00g ■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

(2025年 3月10日~2025年 3月16日)

3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)
E 494kcal 蛋白 20.7g 脂質 13.7g 食塩 1.3g	E 379kcal 蛋白 15.0g 脂質 5.0g 食塩 3.7g	E 560kcal 蛋白 20.6g 脂質 20.1g 食塩 1.6g	E 537kcal 蛋白 19.4g 脂質 19.4g 食塩 2.8g	E 260kcal 蛋白 6.8g 脂質 14.7g 食塩 0.2g	E 551kcal 蛋白 20.8g 脂質 16.9g 食塩 1.6g	
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 62.50g 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 ■チンゲン菜のポン酢和え チンゲン菜 43.75g 人参 6.25g ポン酢 1.25g 上白糖 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	■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 細切り蒲鉾 6.25g ねぎ 1.25g 白湯ラーメンスープ 16.25g 水 162.50g ■白菜のじゃこ和え 白菜 48.75g 人参 6.25g ちりめんじゃこ 3.75g うす口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ■オレンジ オレンジ 2/6玉	■ご飯 米 60.00g ■白身魚のマヨネーズ焼き ホキ 1/2切 塩 0.01g エッグケア 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 ■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 ■白菜の味噌汁 白菜 12.50g しめじ 6.25g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■☆お誕生日会☆ ■ロールパン ロールパン 1ﾊﾟｯｸ ■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ccoli 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 ■パイン缶 パイン缶 37.50g	■お弁当会 米 62.50g 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 ■厚揚げの味噌汁 厚揚げ 12.00g 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 ■ばりんこ ばりんこ 2枚	■お茶 ほうじ茶 150.00g ■菜飯おにぎり 米 45.00g 菜めしの素 1.25g	■牛乳 牛乳 150.00g ■あんこパイ パイシート 18.75g こしあん 15.00g	■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 ■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ﾊﾟｯｸ ■ハッピーターン ハッピーターン 2個	

献立予定(実施)表

(2025年 3月17日～2025年 3月23日)

3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	3月23日(日)
E 499kcal 蛋白 19.6g 脂質 12.7g 食塩 1.4g	E 592kcal 蛋白 22.8g 脂質 21.6g 食塩 1.9g	E 580kcal 蛋白 17.5g 脂質 15.8g 食塩 2.8g	E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g	E 511kcal 蛋白 20.2g 脂質 10.4g 食塩 0.9g	E 485kcal 蛋白 13.1g 脂質 8.7g 食塩 1.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 60.00g ■白身魚の幽庵焼き ホキ 1/2切 酒 0.90g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.60g 風味だし汁 3.80g レモン果汁 0.80g かぼちゃ 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■小松菜の煮浸し 小松菜 37.50g 人参 6.25g 揚げ 2.13g 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 ■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	■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 キャベツ 18.75g 塩 0.13g ■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	■オムライス 米 62.50g 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 0.02g じゃが芋 12.50g 玉ねぎ 10.00g 人参 6.25g パセリ 0.02g	■春分の日	■牛丼 米 68.75g 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 68.75g 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 ■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 ■りんご寒天 寒天 0.50g 水 15.00g アップルジュース 50.00g 上白糖 3.00g ■味しらべ 味しらべ 2枚	■牛乳 牛乳 150.00g ■ホットケーキ ホットケーキ 1枚 メープルシロップ 3.13g		■牛乳 牛乳 150.00g ■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 ■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

(2025年 3月24日~2025年 3月30日)

3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	3月30日(日)
E 559kcal 蛋白 18.6g 脂質 10.2g 食塩 1.5g	E 675kcal 蛋白 22.6g 脂質 29.5g 食塩 4.0g	E 548kcal 蛋白 22.4g 脂質 16.9g 食塩 1.3g	E 493kcal 蛋白 20.2g 脂質 9.4g 食塩 1.4g	E 515kcal 蛋白 15.4g 脂質 8.2g 食塩 2.1g	E 562kcal 蛋白 17.1g 脂質 16.3g 食塩 1.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 60.00g ■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 大根 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■金平ごぼう ごぼう 28.00g 人参 6.25g 揚げごま 3.75g ごま 1.25g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 1.00g ごま油 0.50g ■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 15.00g わかめ 0.38g うす口しょうゆ 1.00g 塩 0.02g	■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 9.50g 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 ■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 ■みかん缶 みかん缶 37.50g	■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 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 ■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 粉かつお 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	■トマトスパゲティ 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 ■豆菜サラダ 大豆 6.25g 小松菜 31.25g ツナ 6.25g 人参 6.25g ごまだれ 5.00g ■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 62.50g 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 ■わかめスープ わかめ 0.38g もやし 12.50g 玉ねぎ 10.00g チキンスープ 1.00g 塩 0.02g ■黄桃 黄桃缶 37.50g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■お茶 ほうじ茶 150.00g ■芋ぜんざい こしあん 50.00g 塩 0.01g さつまいも 25.00g ■ばりんこ ばりんこ 2枚	■牛乳 牛乳 150.00g ■マドレーヌ 小麦粉 12.50g 無塩バター 12.50g 上白糖 10.00g ベーキングパウダー 0.06g 鶏卵 12.50g レモン 4.00g	■お茶 ほうじ茶 150.00g ■パインヨーグルト ヨーグルト 50.00g パイン缶 12.50g コーンフレーク 3.75g 上白糖 6.25g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	■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 150.00g ■鮭わかめおにぎり 米 62.50g わかめ御飯(鮭) 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	

献立予定(実施)表

(2025年 3月31日～2025年 3月31日)

3月31日 (月)						
E 523kcal 蛋白 15.9g 脂質 17.7g 食塩 1.9g						
昼食						
■ベーコンピラフ 米 62.50g ベーコン 7.50g 玉ねぎ 18.75g 人参 7.50g 塩 0.01g こしょう 0.01g コンソメ 1.25g なたね油 0.25g ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 27.50g 人参 6.25g ツナ 6.25g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ■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 ほうれん草 15.00g 玉ねぎ 10.00g 人参 2.50g						
3時						
■牛乳 牛乳 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						