

現場　　：美木多いっちゃん保育園  
年月日　：2025年7月1日（火）～2025年7月31日（木）  
献立種類：乳児

<栄養日報・月報・年報>

2025/06/12

| 食品群名    |           | 総給与量    | 平均給与量  | 食品構成  | 栄養価算定  |       |        |      |        |       |         |        |        |        |      |      |        |
|---------|-----------|---------|--------|-------|--------|-------|--------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|------|------|--------|
|         |           |         |        |       | エネルギー  | 蛋白質   | 脂質     | 炭水化物 | 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  | カリウム | 食物繊維 | 食塩     |
|         |           | g       | g      | g     | kcal   | g     | g      | g    | mg     | mg    | μg      | mg     | mg     | mg     | mg   | g    | g      |
| 穀類      | 米         | 800.00  | 36.36  | 34.0  | 125    | 2.2   | 0.4    | 28.2 | 2      | 0.3   | 0       | 0.03   | 0.01   | 0      | 33   | 0.2  | 0.0    |
|         | パン類       | 40.00   | 1.82   | 7.0   | 5      | 0.2   | 0.1    | 0.9  | 0      | 0.0   | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 1    | 0.0  | 0.0    |
|         | めん類       | 135.67  | 6.17   | 12.0  | 8      | 0.3   | 0.0    | 1.7  | 0      | 0.0   | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0    | 0.0  | 0.0    |
|         | その他の穀類    | 138.48  | 6.29   | 6.5   | 23     | 0.6   | 0.4    | 3.9  | 3      | 0.1   | 0       | 0.01   | 0.00   | 0      | 10   | 0.1  | 0.1    |
| いも類     | 芋類        | 80.48   | 3.66   | 12.0  | 2      | 0.1   | 0.0    | 0.6  | 0      | 0.0   | 0       | 0.00   | 0.00   | 1      | 14   | 0.2  | 0.0    |
|         | いも類加工品    | 17.07   | 0.78   | 1.5   | 2      | 0.0   | 0.0    | 0.6  | 0      | 0.0   | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0    | 0.0  | 0.0    |
| 砂糖及び甘味類 |           | 83.88   | 3.81   | 4.5   | 14     | 0.0   | 0.0    | 3.4  | 0      | 0.0   | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0    | 0.0  | 0.0    |
| 豆類      | 大豆製品      | 88.61   | 4.03   | 6.0   | 6      | 0.5   | 0.4    | 0.1  | 6      | 0.1   | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 4    | 0.0  | 0.0    |
|         | 大豆、その他の豆類 | 7.00    | 0.32   | 2.5   | 1      | 0.1   | 0.0    | 0.0  | 0      | 0.0   | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 2    | 0.0  | 0.0    |
| 種実類     |           | 3.20    | 0.15   | 0.6   | 1      | 0.0   | 0.1    | 0.0  | 2      | 0.0   | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 1    | 0.0  | 0.0    |
| 野菜類     | 緑黄色野菜     | 692.86  | 31.49  | 25.0  | 9      | 0.6   | 0.0    | 1.9  | 23     | 0.3   | 131     | 0.01   | 0.03   | 9      | 82   | 0.8  | 0.0    |
|         | その他の野菜類   | 677.44  | 30.79  | 35.0  | 11     | 0.5   | 0.1    | 2.4  | 7      | 0.1   | 1       | 0.01   | 0.01   | 5      | 53   | 0.7  | 0.0    |
|         | 野菜漬物      | 0.00    | 0.00   | -     | 0      | 0.0   | 0.0    | 0.0  | 0      | 0.0   | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0    | 0.0  | 0.0    |
| 果実類     | 果実類       | 160.00  | 7.27   | 20.0  | 6      | 0.1   | 0.0    | 1.3  | 0      | 0.0   | 2       | 0.00   | 0.00   | 1      | 21   | 0.1  | 0.0    |
|         | 果実加工品     | 183.00  | 8.32   | 3.5   | 5      | 0.0   | 0.0    | 1.3  | 1      | 0.0   | 1       | 0.00   | 0.00   | 1      | 10   | 0.0  | 0.0    |
| きのこ類    |           | 15.50   | 0.70   | 3.0   | 0      | 0.0   | 0.0    | 0.0  | 0      | 0.0   | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 3    | 0.0  | 0.0    |
| 藻類      | 藻類        | 3.70    | 0.17   | 0.5   | 0      | 0.0   | 0.0    | 0.1  | 1      | 0.0   | 1       | 0.00   | 0.00   | 0      | 6    | 0.1  | 0.0    |
|         | 魚介類（生）    | 200.00  | 9.09   | 10.0  | 15     | 1.8   | 0.9    | 0.0  | 1      | 0.1   | 3       | 0.01   | 0.02   | 0      | 33   | 0.0  | 0.0    |
|         | 干物、塩蔵、缶詰  | 26.00   | 1.18   | 2.5   | 3      | 0.3   | 0.2    | 0.0  | 1      | 0.0   | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 2    | 0.0  | 0.0    |
|         | 練製品       | 9.00    | 0.41   | 0.5   | 0      | 0.0   | 0.0    | 0.1  | 0      | 0.0   | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0    | 0.0  | 0.0    |
| 肉類      | 肉類（生）     | 459.81  | 20.90  | 13.0  | 40     | 3.8   | 2.6    | 0.0  | 1      | 0.2   | 4       | 0.06   | 0.04   | 0      | 63   | 0.0  | 0.0    |
|         | 肉加工品      | 20.00   | 0.91   | 1.5   | 1      | 0.1   | 0.1    | 0.1  | 0      | 0.0   | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0    | 0.0  | 0.0    |
| 卵類      |           | 52.50   | 2.39   | 5.5   | 4      | 0.3   | 0.2    | 0.1  | 1      | 0.0   | 5       | 0.00   | 0.01   | 0      | 3    | 0.0  | 0.0    |
| 乳類      | 牛乳        | 3638.40 | 165.38 | 160.0 | 101    | 5.5   | 6.3    | 7.9  | 182    | 0.0   | 63      | 0.07   | 0.25   | 2      | 248  | 0.0  | 0.2    |
|         | 乳製品       | 57.00   | 2.59   | 20.0  | 3      | 0.2   | 0.2    | 0.1  | 6      | 0.0   | 2       | 0.00   | 0.01   | 0      | 4    | 0.0  | 0.0    |
| 油脂類     | 植物性       | 75.24   | 3.42   | 1.5   | 23     | 0.0   | 2.5    | 0.2  | 0      | 0.0   | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0    | 0.0  | 0.1    |
|         | 動物性       | 9.00    | 0.41   | 0.5   | 3      | 0.0   | 0.3    | 0.0  | 0      | 0.0   | 2       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0    | 0.0  | 0.0    |
| 調味料類    | 食塩        | 0.82    | 0.04   | 0.2   | 0      | 0.0   | 0.0    | 0.0  | 0      | 0.0   | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0    | 0.0  | 0.0    |
|         | 醤油        | 48.07   | 2.19   | 2.0   | 1      | 0.2   | 0.0    | 0.2  | 0      | 0.0   | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 8    | 0.0  | 0.3    |
|         | 味噌        | 46.50   | 2.11   | 2.0   | 4      | 0.3   | 0.1    | 0.5  | 2      | 0.1   | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 8    | 0.1  | 0.3    |
|         | その他の調味料   | 98.42   | 4.47   | 4.5   | 9      | 0.1   | 0.3    | 1.4  | 2      | 0.0   | 1       | 0.00   | 0.00   | 0      | 10   | 0.1  | 0.3    |
| その他     | その他       | 927.50  | 42.16  | 25.0  | 40     | 0.5   | 1.4    | 6.1  | 15     | 0.2   | 0       | 0.01   | 0.01   | 1      | 28   | 0.1  | 0.1    |
|         | その他 1     | 467.77  | 21.26  | -     | 0      | 0.0   | 0.0    | 0.0  | 0      | 0.0   | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0    | 0.0  | 0.0    |
| 合計      |           |         |        |       | 465    | 18.3  | 16.6   | 63.1 | 256    | 1.5   | 216     | 0.21   | 0.39   | 20     | 647  | 2.5  | 1.4    |
| 基準値     |           |         |        |       | 461    | 19.1  | 12.8   | 0.0  | 211    | 2.0   | 186     | 0.20   | 0.27   | 18     | 0    | 0.0  | 1.4    |
| 充足率     |           |         |        |       | 100.87 | 95.81 | 129.69 | -    | 121.33 | 75.00 | 116.13  | 105.00 | 144.44 | 111.11 | -    | -    | 100.00 |

| 給食実施状況   |          |          |        |        |       |       |     |     |       |     |        |
|----------|----------|----------|--------|--------|-------|-------|-----|-----|-------|-----|--------|
| 穀類エネルギー  | 蛋白質エネルギー | 脂質エネルギー  | 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     |
| 160 kcal | 73 kcal  | 149 kcal | 12.2 g | 10.0 g | 504 人 | 504 人 | 0 人 | 0 人 | 504 人 | 0 人 | 1512 人 |

| 穀類エネルギー比            |                | 炭水化物エネルギー比                                              |           | 蛋白質エネルギー比                                |        | 脂質エネルギー比                                 |        | 動物性蛋白質比                          |        |
|---------------------|----------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|--------|------------------------------------------|--------|----------------------------------|--------|
| $\frac{160}{465}$   | × 100 = 34.4 % | $100 - 32.1 - (\frac{18.3 \times 4}{465} \times 100) =$ | 52.1 %    | $\frac{18.3 \times 4}{465} \times 100 =$ | 15.7 % | $\frac{16.6 \times 9}{465} \times 100 =$ | 32.1 % | $\frac{12.2}{18.3} \times 100 =$ | 66.7 % |
| 動物性脂質比              |                | カルシウム・リン比率                                              |           |                                          |        |                                          |        |                                  |        |
| $\frac{10.0}{16.6}$ | × 100 = 60.2 % | 256.0                                                   | : 315.0 = |                                          |        |                                          |        |                                  |        |
|                     |                | 1                                                       | : 1.2     |                                          |        |                                          |        |                                  |        |

<献立予定(実施)表>

現場：美木多いっちゃん保育園

献立種類：乳児

年月日：2025年7月1日（火）～2025年7月6日（日）

|  | 7月1日（火）                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7月2日（水）                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7月3日（木）                                                                                                                                                                                                                                                       | 7月4日（金）                                                                                                                                                                                                                                         | 7月5日（土）                                                             | 7月6日（日） |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------|
|  | E 430 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 13.7 g 食塩 1.4 g                                                                                                                                                                                                                                                       | E 388 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 10.9 g 食塩 1.5 g                                                                                                                                                                                                                                                           | E 550 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 23.3 g 食塩 1.3 g                                                                                                                                                                                                                       | E 476 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 16.4 g 食塩 1.5 g                                                                                                                                                                                                         | E 159 kcal 蛋白 7.1 g 脂質 9.0 g 食塩 0.3 g                               |         |
|  | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                            | 朝食                                                                                                                                                                                                                                              | 朝食                                                                  | 朝食      |
|  | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■マリー<br>マリービスケット 1枚                                                                                                                                                                                                                                                        | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■ビスコ<br>ビスコ 1枚                                                                                                                                                                                                                                                                 | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■バナナ<br>バナナ 1/3本                                                                                                                                                                                                                           | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■サラダせん<br>サラダせん 1枚                                                                                                                                                                                                           | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■ばりんこ<br>ばりんこ 1枚                                 |         |
|  | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                            | 昼食                                                                                                                                                                                                                                              | 昼食                                                                  | 昼食      |
|  | ■ご飯<br>米 40 g<br>■豆腐のチャンプルー<br>鶏卵 17.5 g<br>木綿豆腐 22 g<br>豚肉 30 g<br>もやし 10 g<br>玉ねぎ 12 g<br>にら 5 g<br>人参 5.4 g<br>粉かつお 0.3 g<br>濃口しょうゆ 2 g<br>だしの素 0.2 g<br>ごま油 0.2 g<br>■ほうれん草の和え物<br>ほうれん草 30 g<br>人参 5 g<br>濃口しょうゆ 0.8 g<br>上白糖 0.3 g<br>■白菜の味噌汁<br>白菜 10 g<br>なめこ 5 g<br>ねぎ 1 g<br>味噌 4 g | ■ご飯<br>米 40 g<br>■白身魚のタルタル焼き<br>ホキ 1/2切<br>塩 0.01g<br>エッグケア 5 g<br>玉ねぎ 5 g<br>パセリ 1 g<br>かぼちゃ 15 g<br>濃口しょうゆ 3 g<br>上白糖 1.5 g<br>■カラフルサラダ<br>ブロッコリー 22 g<br>パプリカ(赤) 3.6 g<br>パプリカ(黄) 3.6 g<br>和風ドレッシング 3 g<br>■オニオンスープ<br>コンソメ 0.8 g<br>うす口しょうゆ 0.4 g<br>塩 0.01g<br>玉ねぎ 12 g<br>人参 5 g<br>パセリ 1 g | ■ご飯<br>米 40 g<br>■鶏のマーマレード焼き<br>鶏肉 2枚<br>濃口しょうゆ 2.2 g<br>マーマレード 5.4 g<br>チンゲン菜 15 g<br>濃口しょうゆ 0.3 g<br>上白糖 0.15g<br>■春雨サラダ<br>春雨 4 g<br>人参 4 g<br>きゅうり 8 g<br>エッグケア 4 g<br>うす口しょうゆ 0.5 g<br>塩 0.01g<br>■じゃが芋の味噌汁<br>じゃが芋 10 g<br>玉ねぎ 10 g<br>ねぎ 1 g<br>味噌 4 g | ■ご飯<br>米 40 g<br>■牛肉コロッケ<br>牛肉コロッケ 2/3個<br>植物油 4 g<br>ケチャップ 3 g<br>とんかつソース 2 g<br>キャベツ 10 g<br>塩 0.01g<br>■カリフラワーのおかか和え<br>カリフラワー 25 g<br>人参 5 g<br>粉かつお 0.3 g<br>濃口しょうゆ 1 g<br>上白糖 0.5 g<br>■なすの味噌汁<br>なす 12 g<br>揚げ 1.5 g<br>ねぎ 1 g<br>味噌 4 g | ■お弁当会                                                               |         |
|  | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3時                                                                                                                                                                                                                                                            | 3時                                                                                                                                                                                                                                              | 3時                                                                  | 3時      |
|  | ■お茶<br>ほうじ茶 100 g<br>■フルーツヨーグルト<br>ヨーグルト 40 g<br>パイン缶 5 g<br>みかん缶 5 g<br>上白糖 5 g<br>■サラダせん<br>サラダせん 1枚                                                                                                                                                                                        | ■お茶<br>ほうじ茶 100 g<br>■チヂミ<br>豚ミンチ 7 g<br>にら 4 g<br>玉ねぎ 3.5 g<br>小麦粉 9 g<br>片栗粉 1.8 g<br>水 10.8 g<br>ボン酢 1 g<br>ごま油 0.2 g                                                                                                                                                                          | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■ふのラスク<br>おつゆ麩 8 g<br>マーガリン 8 g<br>上白糖 6 g                                                                                                                                                                                                 | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■杏仁豆腐<br>パイン缶 16 g<br>黄桃缶 17 g<br>杏仁豆腐 14 g                                                                                                                                                                                  | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 1枚<br>■ルヴァンクラッカー<br>全粒粉クラッカー 1枚 |         |

<献立予定(実施)表>

現場　　：美木多いっちゃん保育園

献立種類：乳児

年月日：2025年7月7日（月）　～　2025年7月13日（日）

| 7月7日（月）   |          |    |        | 7月8日（火）       |          |    |        | 7月9日（水）  |          |    |        | 7月10日（木）   |      |    |          | 7月11日（金）   |          |       |        | 7月12日（土）    |          |    |        | 7月13日（日） |  |  |      |  |  |  |  |
|-----------|----------|----|--------|---------------|----------|----|--------|----------|----------|----|--------|------------|------|----|----------|------------|----------|-------|--------|-------------|----------|----|--------|----------|--|--|------|--|--|--|--|
| E         | 429 kcal | 蛋白 | 15.5 g | E             | 481 kcal | 蛋白 | 18.6 g | E        | 471 kcal | 蛋白 | 22.3 g | E          | kcal | 蛋白 | g        | E          | 456 kcal | 蛋白    | 20.6 g | E           | 339 kcal | 蛋白 | 14.4 g |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 脂質        | 12.7 g   | 食塩 | 1.5 g  | 脂質            | 14.2 g   | 食塩 | 1.3 g  | 脂質       | 12.5 g   | 食塩 | 1.2 g  | 脂質         | g    | 食塩 | g        | 脂質         | 15.3 g   | 食塩    | 1.3 g  | 脂質          | 12.6 g   | 食塩 | 1.3 g  |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 朝食        |          |    |        | 朝食            |          |    |        | 朝食       |          |    |        | 朝食         |      |    |          | 朝食         |          |       |        | 朝食          |          |    |        | 朝食       |  |  |      |  |  |  |  |
| ■牛乳       |          |    |        | ■牛乳           |          |    |        | ■牛乳      |          |    |        |            |      |    |          | ■牛乳        |          |       |        | ■牛乳         |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 牛乳        |          |    | 100 g  | 牛乳            |          |    | 100 g  | 牛乳       |          |    | 100 g  |            |      |    |          | 牛乳         |          |       | 100 g  | 牛乳          |          |    | 100 g  |          |  |  |      |  |  |  |  |
| ■たべっこベイビー |          |    |        | ■サッポロポテト      |          |    |        | ■ビスコ     |          |    |        |            |      |    |          | ■サラダせん     |          |       |        | ■ばりんこ       |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| たべっこベイビー  |          |    | 5 g    | 1才サッポロポテト     |          |    | 3 g    | ビスコ      |          |    | 1枚     |            |      |    |          | サラダせん      |          |       | 1枚     | ばりんこ        |          |    | 1枚     |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 昼食        |          |    |        | 昼食            |          |    |        | 昼食       |          |    |        | 昼食         |      |    |          | 昼食         |          |       |        | 昼食          |          |    |        | 昼食       |  |  |      |  |  |  |  |
| ■散らし寿司    |          |    |        | ■ご飯           |          |    |        | ■牛丼      |          |    |        | ■★わくわくフェスタ |      |    |          | ■ご飯        |          |       |        | ■五目うどん      |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 米         |          |    | 50 g   | 米             |          |    | 40 g   | 米        |          |    | 50 g   |            |      |    |          | 米          |          |       | 40 g   | うどん         |          |    | 1/3玉   |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 酢         |          |    | 1.6 g  | ■豚肉のチンジャオロース風 |          |    |        | 牛肉       |          |    | 43.2 g |            |      |    |          | ■鯖の味噌煮     |          |       |        | 豚肉          |          |    | 20 g   |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 上白糖       |          |    | 1.5 g  | 豚肉            |          |    | 30 g   | 玉ねぎ      |          |    | 43.2 g |            |      |    |          | さば         |          |       | 1/2切   | 細切り蒲鉾       |          |    | 5 g    |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 塩         |          |    | 0.01g  | うす口しょうゆ       |          |    | 0.8 g  | ねぎ       |          |    | 1.8 g  |            |      |    |          | 酒          |          |       | 0.8 g  | 玉ねぎ         |          |    | 15 g   |          |  |  |      |  |  |  |  |
| ごま        |          |    | 0.5 g  | 上白糖           |          |    | 0.3 g  | 濃口しょうゆ   |          |    | 1.2 g  |            |      |    |          | 上白糖        |          |       | 1.2 g  | 人参          |          |    | 5 g    |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 高野豆腐      |          |    | 3 g    | ごま油           |          |    | 0.2 g  | うす口しょうゆ  |          |    | 1.2 g  |            |      |    |          | みりん        |          |       | 0.65g  | ねぎ          |          |    | 1.5 g  |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 干し椎茸      |          |    | 0.5 g  | 玉ねぎ           |          |    | 25 g   | みりん      |          |    | 2.16g  |            |      |    |          | 白味噌        |          |       | 2 g    | うす口しょうゆ     |          |    | 1 g    |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 風味だし汁     |          |    | 100 g  | 三色ピーマン        |          |    | 20 g   | 上白糖      |          |    | 1.68g  |            |      |    |          | しょうが       |          |       | 0.1 g  | みりん         |          |    | 0.8 g  |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 濃口しょうゆ    |          |    | 3 g    | たけのこ          |          |    | 10 g   | ■もやしのナムル |          |    |        |            |      |    |          | 濃口しょうゆ     |          |       | 1 g    | 風味だし汁       |          |    | 123 g  |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 上白糖       |          |    | 2.5 g  | なたね油          |          |    | 0.2 g  | もやし      |          |    | 32 g   |            |      |    |          | 風味だし汁      |          |       | 4 g    | ■キャベツのゆかり和え |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 鮭フレーク     |          |    | 12 g   | チキンスープ        |          |    | 0.2 g  | きゅうり     |          |    | 8 g    |            |      |    |          | インゲン       |          |       | 10 g   | キャベツ        |          |    | 40 g   |          |  |  |      |  |  |  |  |
| きゅうり      |          |    | 8 g    | うす口しょうゆ       |          |    | 1 g    | 人参       |          |    | 5 g    |            |      |    |          | 濃口しょうゆ     |          |       | 0.3 g  | しその香        |          |    | 1 g    |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 錦糸玉子      |          |    | 10 g   | 上白糖           |          |    | 0.4 g  | 濃口しょうゆ   |          |    | 0.5 g  |            |      |    |          | 上白糖        |          |       | 0.15g  | 濃口しょうゆ      |          |    | 0.1 g  |          |  |  |      |  |  |  |  |
| のり        |          |    | 0.1 g  | 酒             |          |    | 0.1 g  | 上白糖      |          |    | 0.25g  |            |      |    |          | ■ほうれん草のサラダ |          |       |        | ほうれん草       |          |    | 30 g   |          |  |  |      |  |  |  |  |
| ■がんもの煮物   |          |    |        | ごま油           |          |    | 0.5 g  | ごま油      |          |    | 0.2 g  |            |      |    |          | コーン        |          |       | 3 g    | ■パイん缶       |          |    |        | パイん缶     |  |  | 30 g |  |  |  |  |
| 小判型がんも    |          |    | 1個     | ■餃子           |          |    |        | 塩        |          |    | 0.01g  |            |      |    |          | 人参         |          |       | 5 g    |             |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| インゲン      |          |    | 5 g    | 餃子            |          |    | 1個     | ■厚揚げの味噌汁 |          |    |        |            |      |    |          | 和風ドレッシング   |          |       | 3 g    |             |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 人参        |          |    | 5 g    | ■チンゲン菜のスープ    |          |    |        | 小松菜      |          |    | 8 g    |            |      |    |          | ■麩のすまし汁    |          |       |        | おつゆ麩        |          |    | 1 g    |          |  |  |      |  |  |  |  |
| うす口しょうゆ   |          |    | 1 g    | チンゲン菜         |          |    | 12 g   | 厚揚げ      |          |    | 10 g   |            |      |    |          | 人参         |          |       | 5 g    |             |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 上白糖       |          |    | 1 g    | 玉ねぎ           |          |    | 10 g   | 味噌       |          |    | 4 g    |            |      |    |          | みつば        |          |       | 1 g    |             |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| みりん       |          |    | 1 g    | チキンスープ        |          |    | 0.8 g  |          |          |    |        |            |      |    |          | うす口しょうゆ    |          |       | 0.8 g  |             |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 風味だし汁     |          |    | 17 g   | 塩             |          |    | 0.01g  |          |          |    |        |            |      |    |          | 塩          |          |       | 0.01g  |             |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| ■セタそうめん汁  |          |    |        |               |          |    |        |          |          |    |        |            |      |    |          |            |          |       |        |             |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| そうめん      |          |    | 4 g    |               |          |    |        |          |          |    |        |            |      |    |          |            |          |       |        |             |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 人参        |          |    | 5 g    |               |          |    |        |          |          |    |        |            |      |    |          |            |          |       |        |             |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| ねぎ        |          |    | 1 g    |               |          |    |        |          |          |    |        |            |      |    |          |            |          |       |        |             |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| うす口しょうゆ   |          |    | 0.8 g  |               |          |    |        |          |          |    |        |            |      |    |          |            |          |       |        |             |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 塩         |          |    | 0.01g  |               |          |    |        |          |          |    |        |            |      |    |          |            |          |       |        |             |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 3時        |          |    |        | 3時            |          |    |        | 3時       |          |    |        | 3時         |      |    |          | 3時         |          |       |        | 3時          |          |    |        | 3時       |  |  |      |  |  |  |  |
| ■お茶       |          |    |        | ■牛乳           |          |    |        | ■牛乳      |          |    |        |            |      |    |          | ■牛乳        |          |       |        | ■牛乳         |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| ほうじ茶      |          |    | 100 g  | 牛乳            |          |    | 100 g  | 牛乳       |          |    | 100 g  |            |      |    |          | 牛乳         |          |       | 100 g  | 牛乳          |          |    | 100 g  |          |  |  |      |  |  |  |  |
| ■すいか      |          |    |        | ■野菜ジュース蒸しパン   |          |    |        | ■オレンジ寒天  |          |    |        |            |      |    |          | ■きな粉バナナ    |          |       |        | ■ビスコ        |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| すいか       |          |    | 50 g   | ホットケーキミックス    |          |    | 16 g   | 寒天       |          |    | 0.4 g  |            |      |    |          | バナナ        |          |       | 30 g   | ビスコ         |          |    | 1枚     |          |  |  |      |  |  |  |  |
| ■星たべよ     |          |    |        | 上白糖           |          |    | 3.5 g  | 水        |          |    | 12 g   |            |      |    |          | きな粉        |          |       | 2 g    | ■ハッピーターン    |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
| 星たべよ      |          |    | 1枚     | 野菜ジュース        |          |    | 10 g   | オレンジジュース |          |    | 40 g   |            |      |    |          | 上白糖        |          |       | 1.5 g  | ハッピーターン     |          |    | 1個     |          |  |  |      |  |  |  |  |
|           |          |    |        |               |          |    |        | ■ぼたぼた焼き  |          |    |        |            |      |    | メープルシロップ |            |          | 2.5 g |        |             |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |
|           |          |    |        |               |          |    |        | ぼたぼた焼    |          |    | 1枚     |            |      |    |          |            |          |       |        |             |          |    |        |          |  |  |      |  |  |  |  |

<献立予定(実施)表>

現場　　：美木多いっちゃん保育園

献立種類：乳児

年月日：2025年7月14日（月） ～ 2025年7月20日（日）

| 7月14日（月）                       |          |    |        | 7月15日（火）                         |          |    |        | 7月16日（水）                       |          |    |        | 7月17日（木）                       |          |    |        | 7月18日（金）                  |          |    |        | 7月19日（土）                  |          |    |        | 7月20日（日） |  |  |  |
|--------------------------------|----------|----|--------|----------------------------------|----------|----|--------|--------------------------------|----------|----|--------|--------------------------------|----------|----|--------|---------------------------|----------|----|--------|---------------------------|----------|----|--------|----------|--|--|--|
| E                              | 440 kcal | 蛋白 | 18.5 g | E                                | 610 kcal | 蛋白 | 20.5 g | E                              | 623 kcal | 蛋白 | 23.3 g | E                              | 439 kcal | 蛋白 | 13.1 g | E                         | 505 kcal | 蛋白 | 23.6 g | E                         | 473 kcal | 蛋白 | 14.4 g |          |  |  |  |
| 脂質                             | 14.7 g   | 食塩 | 1.4 g  | 脂質                               | 21.6 g   | 食塩 | 2.4 g  | 脂質                             | 27.9 g   | 食塩 | 1.4 g  | 脂質                             | 10.8 g   | 食塩 | 2.4 g  | 脂質                        | 18.3 g   | 食塩 | 1.7 g  | 脂質                        | 14.6 g   | 食塩 | 1.6 g  |          |  |  |  |
| 朝食                             |          |    |        | 朝食                               |          |    |        | 朝食                             |          |    |        | 朝食                             |          |    |        | 朝食                        |          |    |        | 朝食                        |          |    |        | 朝食       |  |  |  |
| ■牛乳<br>牛乳<br>100 g             |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳<br>100 g               |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳<br>100 g             |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳<br>100 g             |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳<br>100 g        |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳<br>100 g        |          |    |        |          |  |  |  |
| ■たべっこベイビー<br>たべっこベイビー<br>5 g   |          |    |        | ■マリー<br>マリービスケット<br>1枚           |          |    |        | ■ビスコ<br>ビスコ<br>1枚              |          |    |        | ■サラダせん<br>サラダせん<br>1枚          |          |    |        | ■バナナ<br>バナナ<br>1/3本       |          |    |        | ■ばりんこ<br>ばりんこ<br>1枚       |          |    |        |          |  |  |  |
| 昼食                             |          |    |        | 昼食                               |          |    |        | 昼食                             |          |    |        | 昼食                             |          |    |        | 昼食                        |          |    |        | 昼食                        |          |    |        | 昼食       |  |  |  |
| ■ご飯<br>米<br>40 g               |          |    |        | ■夏野菜カレー<br>米<br>50 g             |          |    |        | ■☆お誕生日会☆<br>■ご飯<br>米<br>40 g   |          |    |        | ■冷やしきつねうどん<br>うどん<br>1/3玉      |          |    |        | ■ご飯<br>米<br>40 g          |          |    |        | ■チャーハン<br>米<br>50 g       |          |    |        |          |  |  |  |
| ■豚肉の玉子とじ<br>豚肉<br>23 g         |          |    |        | 豚肉<br>25 g                       |          |    |        | ■ハンバーグ<br>合挽きミンチ<br>50 g       |          |    |        | 揚げ<br>8 g                      |          |    |        | ■さわらの西京焼き<br>さわら<br>1/2切  |          |    |        | ウインナー<br>18 g             |          |    |        |          |  |  |  |
| 玉ねぎ<br>16 g                    |          |    |        | かぼちゃ<br>15 g                     |          |    |        | 玉ねぎ<br>18 g                    |          |    |        | 濃口しょうゆ<br>0.5 g                |          |    |        | 酒<br>1 g                  |          |    |        | 人参<br>6.8 g               |          |    |        |          |  |  |  |
| ごぼう<br>12 g                    |          |    |        | なす<br>15 g                       |          |    |        | 木綿豆腐<br>4 g                    |          |    |        | 上白糖<br>0.25g                   |          |    |        | 白味噌<br>4 g                |          |    |        | 玉ねぎ<br>6.8 g              |          |    |        |          |  |  |  |
| 人参<br>8 g                      |          |    |        | ピーマン<br>8 g                      |          |    |        | パン粉<br>4.2 g                   |          |    |        | わかめ<br>0.1 g                   |          |    |        | みりん<br>1 g                |          |    |        | コーン<br>5 g                |          |    |        |          |  |  |  |
| ねぎ<br>1.5 g                    |          |    |        | 人参<br>10 g                       |          |    |        | 牛乳<br>5.2 g                    |          |    |        | ねぎ<br>1.2 g                    |          |    |        | 上白糖<br>0.5 g              |          |    |        | チキンスープ<br>0.6 g           |          |    |        |          |  |  |  |
| 鶏卵<br>20 g                     |          |    |        | なたね油<br>0.6 g                    |          |    |        | 塩<br>0.01g                     |          |    |        | めんつゆ<br>13 g                   |          |    |        | ブロッコリー<br>10 g            |          |    |        | 濃口しょうゆ<br>0.8 g           |          |    |        |          |  |  |  |
| 上白糖<br>1 g                     |          |    |        | カレールー<br>16 g                    |          |    |        | なたね油<br>0.3 g                  |          |    |        | ■金平ごぼう<br>ごぼう<br>25 g          |          |    |        | 塩<br>0.01g                |          |    |        | ■ひじき煮<br>揚げ<br>2.85g      |          |    |        |          |  |  |  |
| 濃口しょうゆ<br>2.2 g                |          |    |        | 水<br>50 g                        |          |    |        | ケチャップ<br>4 g                   |          |    |        | 人参<br>5 g                      |          |    |        | ひじき<br>2 g                |          |    |        | ■かぼちゃの味噌汁<br>かぼちゃ<br>16 g |          |    |        |          |  |  |  |
| だしの素<br>0.2 g                  |          |    |        | ■ほうれん草とツナの和風サラダ<br>ほうれん草<br>32 g |          |    |        | キャベツ<br>10 g                   |          |    |        | 濃口しょうゆ<br>0.5 g                |          |    |        | グリーンピース<br>2.85g          |          |    |        | 玉ねぎ<br>8 g                |          |    |        |          |  |  |  |
| ■チンゲン菜のごまだれ和え<br>チンゲン菜<br>32 g |          |    |        | 人参<br>5 g                        |          |    |        | 塩<br>0.01g                     |          |    |        | ■ブロッコリーのマヨ和え<br>ブロッコリー<br>22 g |          |    |        | ごま<br>0.6 g               |          |    |        | 人参<br>2.85g               |          |    |        |          |  |  |  |
| 人参<br>5 g                      |          |    |        | ツナ<br>5 g                        |          |    |        | ■コンソメスープ<br>コンソメ<br>0.8 g      |          |    |        | ごま油<br>0.1 g                   |          |    |        | うす口しょうゆ<br>0.5 g          |          |    |        | 味噌<br>4 g                 |          |    |        |          |  |  |  |
| ごまだれ<br>3 g                    |          |    |        | 和風ドレッシング<br>3 g                  |          |    |        | コーン<br>4 g                     |          |    |        | ■青りんごゼリー<br>青りんごゼリー<br>1個      |          |    |        | ■豆腐のすまし汁<br>絹ごし豆腐<br>12 g |          |    |        | ■パイ牛缶<br>パイ牛缶<br>30 g     |          |    |        |          |  |  |  |
| ■小松菜の味噌汁<br>小松菜<br>10 g        |          |    |        | ■みかん缶<br>みかん缶<br>30 g            |          |    |        | エッグケア<br>3 g                   |          |    |        |                                |          |    |        | 上白糖<br>0.5 g              |          |    |        |                           |          |    |        |          |  |  |  |
| 揚げ<br>1.5 g                    |          |    |        |                                  |          |    |        | ■コンソメスープ<br>コンソメ<br>0.8 g      |          |    |        |                                |          |    |        | みりん<br>0.5 g              |          |    |        |                           |          |    |        |          |  |  |  |
| 味噌<br>4 g                      |          |    |        |                                  |          |    |        | うす口しょうゆ<br>0.4 g               |          |    |        |                                |          |    |        | 風味だし汁<br>8 g              |          |    |        |                           |          |    |        |          |  |  |  |
|                                |          |    |        |                                  |          |    |        | 塩<br>0.01g                     |          |    |        |                                |          |    |        | ■豆腐のすまし汁<br>絹ごし豆腐<br>12 g |          |    |        |                           |          |    |        |          |  |  |  |
|                                |          |    |        |                                  |          |    |        | 玉ねぎ<br>14 g                    |          |    |        |                                |          |    |        | 人参<br>5 g                 |          |    |        |                           |          |    |        |          |  |  |  |
|                                |          |    |        |                                  |          |    |        | 人参<br>3.6 g                    |          |    |        |                                |          |    |        | みつば<br>1 g                |          |    |        |                           |          |    |        |          |  |  |  |
|                                |          |    |        |                                  |          |    |        | パセリ<br>1 g                     |          |    |        |                                |          |    |        | うす口しょうゆ<br>0.8 g          |          |    |        |                           |          |    |        |          |  |  |  |
|                                |          |    |        |                                  |          |    |        |                                |          |    |        |                                |          |    |        | 塩<br>0.01g                |          |    |        |                           |          |    |        |          |  |  |  |
| 3時                             |          |    |        | 3時                               |          |    |        | 3時                             |          |    |        | 3時                             |          |    |        | 3時                        |          |    |        | 3時                        |          |    |        | 3時       |  |  |  |
| ■牛乳<br>牛乳<br>100 g             |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳<br>100 g               |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳<br>100 g             |          |    |        | ■お茶<br>ほうじ茶<br>100 g           |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳<br>100 g        |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳<br>100 g        |          |    |        |          |  |  |  |
| ■りんご寒天<br>寒天<br>0.4 g          |          |    |        | ■ジャムクラッカーサンド<br>全粒粉ｸｯｶｰ<br>4枚    |          |    |        | ■パウンドケーキ<br>ホットケーキミックス<br>15 g |          |    |        | ■カルシウムおにぎり<br>米<br>40 g        |          |    |        | ■ウインナーパン<br>ウインナー<br>20 g |          |    |        | ■源氏パイ<br>源氏パイ<br>1枚       |          |    |        |          |  |  |  |
| 水<br>12 g                      |          |    |        | いちごジャム<br>4 g                    |          |    |        | 鶏卵<br>5 g                      |          |    |        | 小松菜<br>10 g                    |          |    |        | ホットケーキミックス<br>15 g        |          |    |        | ■味しらべ<br>味しらべ<br>1枚       |          |    |        |          |  |  |  |
| アップルジュース<br>40 g               |          |    |        |                                  |          |    |        | 有塩バター<br>9 g                   |          |    |        | 塩<br>0.1 g                     |          |    |        | ヨーグルト<br>5 g              |          |    |        |                           |          |    |        |          |  |  |  |
| 上白糖<br>3.5 g                   |          |    |        |                                  |          |    |        | マーマレード<br>8.4 g                |          |    |        | ちりめんじゃこ<br>3 g                 |          |    |        | 牛乳<br>2.5 g               |          |    |        |                           |          |    |        |          |  |  |  |
| ■サラダせん<br>サラダせん<br>1枚          |          |    |        |                                  |          |    |        |                                |          |    |        | 濃口しょうゆ<br>1 g                  |          |    |        | なたね油<br>2.4 g             |          |    |        |                           |          |    |        |          |  |  |  |
|                                |          |    |        |                                  |          |    |        |                                |          |    |        | ごま油<br>1 g                     |          |    |        | ケチャップ<br>4 g              |          |    |        |                           |          |    |        |          |  |  |  |
|                                |          |    |        |                                  |          |    |        |                                |          |    |        | ごま<br>1 g                      |          |    |        |                           |          |    |        |                           |          |    |        |          |  |  |  |

<献立予定(実施)表>

現場：美木多いっちゃん保育園

献立種類：乳児

年月日：2025年7月21日（月）～2025年7月27日（日）

| 7月21日（月） | 7月22日（火）                                                                                                                                                                                                                           | 7月23日（水）                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7月24日（木）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7月25日（金）                                                                                                                                                                                                                      | 7月26日（土）                                                                                                                                                                                                                                        | 7月27日（日） |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|          | E 493 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 17.9 g 食塩 1.9 g                                                                                                                                                                                            | E 583 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 24.8 g 食塩 1.5 g                                                                                                                                                                                                                                                                     | E 524 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 18.8 g 食塩 1.3 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | E 514 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 23.4 g 食塩 1.8 g                                                                                                                                                                                       | E 415 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 11.0 g 食塩 1.7 g                                                                                                                                                                                                         |          |
| 朝食       | 朝食                                                                                                                                                                                                                                 | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 朝食                                                                                                                                                                                                                            | 朝食                                                                                                                                                                                                                                              | 朝食       |
|          | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■サッポロポテト<br>1才サッポロポテト 3 g                                                                                                                                                                                       | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■ビスコ<br>ビスコ 1枚                                                                                                                                                                                                                                                                           | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■バナナ<br>バナナ 1/3本                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■サラダせん<br>サラダせん 1枚                                                                                                                                                                                         | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■ばりんこ<br>ばりんこ 1枚                                                                                                                                                                                                             |          |
| 昼食       | 昼食                                                                                                                                                                                                                                 | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 昼食                                                                                                                                                                                                                            | 昼食                                                                                                                                                                                                                                              | 昼食       |
|          | ■ご飯<br>米 40 g<br>■チキンカツ<br>チキンカツ 2/3個<br>植物油 3.5 g<br>ケチャップ 2 g<br>とんかつソース 2 g<br>カリフラワー 10 g<br>塩 0.01g<br>■豆菜サラダ<br>大豆 5 g<br>小松菜 25 g<br>ツナ 5 g<br>人参 5 g<br>ごまだれ 4 g<br>■さつま芋の味噌汁<br>玉ねぎ 10 g<br>さつま芋 10 g<br>ねぎ 1 g<br>味噌 4 g | ■ご飯<br>米 40 g<br>■鮭と野菜のみそ焼き<br>鮭 1/2切<br>上白糖 1 g<br>濃口しょうゆ 0.5 g<br>酒 1 g<br>キャベツ 16 g<br>しめじ 5 g<br>玉ねぎ 10 g<br>人参 5 g<br>味噌 4 g<br>濃口しょうゆ 1 g<br>上白糖 1 g<br>酒 1 g<br>みりん 0.5 g<br>■ブロッコリーの和え物<br>ブロッコリー 22 g<br>人参 5 g<br>和風ドレッシング 4 g<br>■わかめのすまし汁<br>わかめ 0.1 g<br>細切り蒲鉾 4 g<br>うす口しょうゆ 1.5 g<br>塩 0.01g | ■ビビンバ風ごはん<br>米 50 g<br>牛ミンチ 35 g<br>うす口しょうゆ 1 g<br>上白糖 0.5 g<br>ごま油 0.2 g<br>ほうれん草 18 g<br>大根 8 g<br>人参 8 g<br>うす口しょうゆ 1.3 g<br>上白糖 0.65g<br>ごま油 0.2 g<br>ごま 0.8 g<br>■春雨の中華和え<br>春雨 4 g<br>人参 5 g<br>きゅうり 8 g<br>濃口しょうゆ 1 g<br>上白糖 0.25g<br>酢 1 g<br>ごま油 0.3 g<br>塩 0.01g<br>■もやしスープ<br>もやし 10 g<br>玉ねぎ 12 g<br>ねぎ 1 g<br>チキンスープ 0.8 g<br>塩 0.01g | ■ご飯<br>米 40 g<br>■鶏のチーズ焼き<br>鶏肉 2枚<br>塩 0.1 g<br>ケチャップ 6 g<br>チーズ 12 g<br>パセリ 0.01g<br>■ほうれん草のおかか和え<br>ほうれん草 30 g<br>人参 5 g<br>粉かつお 0.3 g<br>濃口しょうゆ 0.8 g<br>上白糖 0.3 g<br>■しめじの味噌汁<br>しめじ 5 g<br>玉ねぎ 10 g<br>ねぎ 1 g<br>味噌 4 g | ■ウインナーピラフ<br>米 50 g<br>ウインナー 10 g<br>玉ねぎ 15 g<br>人参 8 g<br>グリーンピース 3 g<br>マッシュルーム 5 g<br>なたね油 1 g<br>コンソメ 1.5 g<br>塩 0.1 g<br>■野菜スープ<br>玉ねぎ 10 g<br>ブロッコリー 10 g<br>人参 5 g<br>コーン 4 g<br>コンソメ 1 g<br>うす口しょうゆ 0.5 g<br>塩 0.01g<br>■黄桃<br>黄桃缶 30 g |          |
| 3時       | 3時                                                                                                                                                                                                                                 | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3時                                                                                                                                                                                                                            | 3時                                                                                                                                                                                                                                              | 3時       |
|          | ■お茶<br>ほうじ茶 100 g<br>■たこ焼き<br>たこ焼き 2個<br>とんかつソース 4 g<br>青のり 0.1 g<br>粉かつお 0.1 g                                                                                                                                                    | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■クッキー<br>小麦粉 16 g<br>上白糖 5.5 g<br>牛乳 0.7 g<br>マーガリン 12 g                                                                                                                                                                                                                                 | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■プリン<br>プリンミックス 12.9 g<br>水 55 g<br>■ウエハース<br>マンナウエハース 1枚                                                                                                                                                                                                                                                                       | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■シュガーパイ<br>パイシート 15 g<br>グラニュー糖 3 g                                                                                                                                                                        | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 1枚<br>■ラムネ<br>ラムネ 1個                                                                                                                                                                                        |          |

<献立予定(実施)表>

現場：美木多いっちゃん保育園

献立種類：乳児

年月日：2025年7月28日（月）～2025年7月31日（木）

| 7月28日（月）     |          |    |        | 7月29日（火）   |          |    |        | 7月30日（水）     |          |    |        | 7月31日（木）        |          |    |        |  |  |  |
|--------------|----------|----|--------|------------|----------|----|--------|--------------|----------|----|--------|-----------------|----------|----|--------|--|--|--|
| E            | 521 kcal | 蛋白 | 19.3 g | E          | 493 kcal | 蛋白 | 18.9 g | E            | 383 kcal | 蛋白 | 17.0 g | E               | 412 kcal | 蛋白 | 17.4 g |  |  |  |
| 脂質           | 20.9 g   | 食塩 | 1.3 g  | 脂質         | 20.2 g   | 食塩 | 1.3 g  | 脂質           | 11.7 g   | 食塩 | 1.3 g  | 脂質              | 14.2 g   | 食塩 | 2.2 g  |  |  |  |
| 朝食           |          |    |        | 朝食         |          |    |        | 朝食           |          |    |        | 朝食              |          |    |        |  |  |  |
| ■牛乳          |          |    |        | ■牛乳        |          |    |        | ■牛乳          |          |    |        | ■牛乳             |          |    |        |  |  |  |
| 牛乳           |          |    | 100 g  | 牛乳         |          |    | 100 g  | 牛乳           |          |    | 100 g  | 牛乳              |          |    | 100 g  |  |  |  |
| ■たべっこベイベー    |          |    |        | ■マリー       |          |    |        | ■ビスコ         |          |    |        | ■バナナ            |          |    |        |  |  |  |
| たべっこベイベー     |          |    | 5 g    | マリービスケット   |          |    | 1枚     | ビスコ          |          |    | 1枚     | バナナ             |          |    | 1/3本   |  |  |  |
| 昼食           |          |    |        | 昼食         |          |    |        | 昼食           |          |    |        | 昼食              |          |    |        |  |  |  |
| ■やきとり丼       |          |    |        | ■中華そば      |          |    |        | ■ご飯          |          |    |        | ■ロールパン          |          |    |        |  |  |  |
| 米            |          |    | 40 g   | 中華そば       |          |    | 1/2玉   | 米            |          |    | 40 g   | ロールパン           |          |    | 1パック   |  |  |  |
| 鶏肉           |          |    | 40 g   | 豚肉         |          |    | 15 g   | ■鯖の香味焼き      |          |    |        | ■豚肉とじゃが芋のケチャップ煮 |          |    |        |  |  |  |
| なたね油         |          |    | 0.5 g  | コーン        |          |    | 3 g    | さば           |          |    | 1/2切   | 豚肉              |          |    | 20 g   |  |  |  |
| 濃口しょうゆ       |          |    | 2 g    | もやし        |          |    | 20 g   | しょうが         |          |    | 0.1 g  | じゃが芋            |          |    | 35 g   |  |  |  |
| 上白糖          |          |    | 1.6 g  | 人参         |          |    | 5 g    | ねぎ           |          |    | 1 g    | 玉ねぎ             |          |    | 20 g   |  |  |  |
| みりん          |          |    | 1 g    | チンゲン菜      |          |    | 10 g   | 濃口しょうゆ       |          |    | 1 g    | なたね油            |          |    | 1 g    |  |  |  |
| 片栗粉          |          |    | 1 g    | チキンスープ     |          |    | 1 g    | 上白糖          |          |    | 0.2 g  | コンソメ            |          |    | 0.6 g  |  |  |  |
| 白ねぎ          |          |    | 8 g    | 濃口しょうゆ     |          |    | 3.5 g  | 酒            |          |    | 0.25g  | ケチャップ           |          |    | 10 g   |  |  |  |
| のり           |          |    | 0.1 g  | 塩          |          |    | 0.01g  | 塩            |          |    | 0.01g  | ウスターソース         |          |    | 4 g    |  |  |  |
| ■ブロッコリーのごま和え |          |    |        | ごま油        |          |    | 0.3 g  | ごま油          |          |    | 0.2 g  | 上白糖             |          |    | 2.4 g  |  |  |  |
| ブロッコリー       |          |    | 22 g   | 水          |          |    | 160 g  | インゲン         |          |    | 10 g   | グリーンピース         |          |    | 2 g    |  |  |  |
| 人参           |          |    | 3.2 g  | ■冬瓜と鶏肉のくず煮 |          |    |        | 濃口しょうゆ       |          |    | 0.3 g  | ■キャベツのサラダ       |          |    |        |  |  |  |
| ごま           |          |    | 0.3 g  | 冬瓜         |          |    | 38 g   | 上白糖          |          |    | 0.15g  | キャベツ            |          |    | 25 g   |  |  |  |
| うす口しょうゆ      |          |    | 1.1 g  | 鶏肉         |          |    | 20 g   | ■チンゲン菜のポン酢和え |          |    |        | 人参              |          |    | 5 g    |  |  |  |
| 上白糖          |          |    | 1.2 g  | 人参         |          |    | 5 g    | チンゲン菜        |          |    | 32 g   | きゅうり            |          |    | 5 g    |  |  |  |
| ■豆腐の味噌汁      |          |    |        | 濃口しょうゆ     |          |    | 1 g    | 人参           |          |    | 5 g    | 和風ドレッシング        |          |    | 3 g    |  |  |  |
| 絹ごし豆腐        |          |    | 13 g   | 上白糖        |          |    | 1 g    | コーン          |          |    | 5 g    | ■コンソメスープ        |          |    |        |  |  |  |
| 玉ねぎ          |          |    | 10 g   | みりん        |          |    | 1 g    | ポン酢          |          |    | 1 g    | チンゲン菜           |          |    | 10 g   |  |  |  |
| ねぎ           |          |    | 1 g    | 風味だし汁      |          |    | 17 g   | 上白糖          |          |    | 0.2 g  | 人参              |          |    | 5 g    |  |  |  |
| 味噌           |          |    | 4.5 g  | 片栗粉        |          |    | 0.6 g  | ■麴の味噌汁       |          |    |        | コンソメ            |          |    | 1 g    |  |  |  |
|              |          |    |        | ■パイン缶      |          |    |        | おつゆ麴         |          |    | 1 g    | うす口しょうゆ         |          |    | 0.5 g  |  |  |  |
|              |          |    |        | パイン缶       |          |    | 30 g   | わかめ          |          |    | 0.4 g  | 塩               |          |    | 0.01g  |  |  |  |
|              |          |    |        |            |          |    |        | ねぎ           |          |    | 1 g    |                 |          |    |        |  |  |  |
|              |          |    |        |            |          |    |        | 味噌           |          |    | 4 g    |                 |          |    |        |  |  |  |
| 3時           |          |    |        | 3時         |          |    |        | 3時           |          |    |        | 3時              |          |    |        |  |  |  |
| ■牛乳          |          |    |        | ■牛乳        |          |    |        | ■お茶          |          |    |        | ■牛乳             |          |    |        |  |  |  |
| 牛乳           |          |    | 100 g  | 牛乳         |          |    | 100 g  | ほうじ茶         |          |    | 100 g  | 牛乳              |          |    | 100 g  |  |  |  |
| ■抹茶ちんすこう     |          |    |        | ■コンソメポテト   |          |    |        | ■フルーチェ       |          |    |        | ■とうもろこし         |          |    |        |  |  |  |
| 小麦粉          |          |    | 10.5 g | シューストポテト   |          |    | 49 g   | フルーチェ(イチゴ)   |          |    | 30 g   | とうもろこし          |          |    | 1/4本   |  |  |  |
| 片栗粉          |          |    | 3 g    | 植物油        |          |    | 2 g    | 牛乳           |          |    | 30 g   | 塩               |          |    | 0.01g  |  |  |  |
| 上白糖          |          |    | 5.3 g  | 塩          |          |    | 0.01g  | ■ぼたぼた焼き      |          |    |        |                 |          |    |        |  |  |  |
| グリーンティ       |          |    | 1.5 g  | コンソメ       |          |    | 0.01g  | ぼたぼた焼        |          |    | 1枚     |                 |          |    |        |  |  |  |
| なたね油         |          |    | 5.3 g  |            |          |    |        |              |          |    |        |                 |          |    |        |  |  |  |

＜栄養日報・月報・年報＞

2025/06/12

現場　　：美木多いっちゃん保育園  
年月日　：2025年7月1日（火）～2025年7月31日（木）  
献立種類：幼児

| 食品群名    |           | 総給与量    | 平均給与量  | 食品構成  | 栄養価算定 |       |        |      |       |        |         |        |        |        |        |        |        |
|---------|-----------|---------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|         |           |         |        |       | エネルギー | 蛋白質   | 脂質     | 炭水化物 | 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  | カリウム   | 食物繊維   | 食塩     |
|         |           | g       | g      | g     | kcal  | g     | g      | g    | mg    | mg     | μg      | mg     | mg     | mg     | mg     | g      | g      |
| 穀類      | 米         | 1000.00 | 45.45  | 42.0  | 156   | 2.8   | 0.5    | 35.3 | 3     | 0.4    | 0       | 0.04   | 0.01   | 0      | 41     | 0.3    | 0.0    |
|         | パン類       | 40.00   | 1.82   | 12.0  | 5     | 0.2   | 0.1    | 0.9  | 0     | 0.0    | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 1      | 0.0    | 0.0    |
|         | めん類       | 191.67  | 8.71   | 16.0  | 11    | 0.3   | 0.0    | 2.4  | 0     | 0.0    | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0      | 0.0    | 0.0    |
|         | その他の穀類    | 180.03  | 8.18   | 8.5   | 29    | 0.8   | 0.5    | 5.1  | 4     | 0.1    | 0       | 0.01   | 0.00   | 0      | 12     | 0.2    | 0.1    |
| いも類     | 芋類        | 106.97  | 4.86   | 15.0  | 3     | 0.1   | 0.0    | 0.8  | 0     | 0.0    | 0       | 0.00   | 0.00   | 1      | 18     | 0.3    | 0.0    |
|         | いも類加工品    | 22.14   | 1.01   | 2.0   | 3     | 0.0   | 0.0    | 0.7  | 0     | 0.0    | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0      | 0.0    | 0.0    |
| 砂糖及び甘味類 |           | 105.82  | 4.81   | 5.5   | 17    | 0.0   | 0.0    | 4.3  | 0     | 0.0    | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0      | 0.0    | 0.0    |
| 豆類      | 大豆製品      | 118.73  | 5.40   | 7.5   | 8     | 0.7   | 0.5    | 0.1  | 7     | 0.1    | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 6      | 0.1    | 0.0    |
|         | 大豆、その他の豆類 | 8.75    | 0.40   | 3.0   | 1     | 0.1   | 0.1    | 0.1  | 0     | 0.0    | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 2      | 0.0    | 0.0    |
| 種実類     |           | 4.01    | 0.18   | 1.0   | 1     | 0.0   | 0.1    | 0.0  | 2     | 0.0    | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 1      | 0.0    | 0.0    |
| 野菜類     | 緑黄色野菜     | 867.08  | 39.41  | 30.0  | 11    | 0.7   | 0.1    | 2.4  | 30    | 0.3    | 163     | 0.02   | 0.03   | 12     | 103    | 1.1    | 0.0    |
|         | その他の野菜類   | 851.54  | 38.71  | 45.0  | 14    | 0.6   | 0.1    | 3.0  | 9     | 0.1    | 1       | 0.02   | 0.01   | 6      | 68     | 0.8    | 0.0    |
|         | 野菜漬物      | 0.00    | 0.00   | -     | 0     | 0.0   | 0.0    | 0.0  | 0     | 0.0    | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0      | 0.0    | 0.0    |
| 果実類     | 果実類       | 100.00  | 4.55   | 20.0  | 3     | 0.0   | 0.0    | 0.7  | 0     | 0.0    | 2       | 0.00   | 0.00   | 1      | 10     | 0.0    | 0.0    |
|         | 果実加工品     | 228.75  | 10.40  | 4.0   | 7     | 0.1   | 0.0    | 1.6  | 1     | 0.0    | 1       | 0.00   | 0.00   | 2      | 13     | 0.0    | 0.0    |
| きのこ類    |           | 19.38   | 0.88   | 3.5   | 0     | 0.0   | 0.0    | 0.1  | 0     | 0.0    | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 3      | 0.0    | 0.0    |
| 藻類      |           | 4.64    | 0.21   | 0.5   | 0     | 0.0   | 0.0    | 0.1  | 2     | 0.0    | 1       | 0.00   | 0.00   | 0      | 8      | 0.1    | 0.0    |
| 魚介類     | 魚介類（生）    | 200.00  | 9.09   | 10.0  | 15    | 1.8   | 0.9    | 0.0  | 1     | 0.1    | 3       | 0.01   | 0.02   | 0      | 33     | 0.0    | 0.0    |
|         | 干物、塩蔵、缶詰  | 32.52   | 1.48   | 2.0   | 3     | 0.3   | 0.2    | 0.0  | 1     | 0.0    | 1       | 0.00   | 0.00   | 0      | 3      | 0.0    | 0.0    |
|         | 練製品       | 11.25   | 0.51   | 0.5   | 1     | 0.1   | 0.0    | 0.1  | 0     | 0.0    | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0      | 0.0    | 0.0    |
| 肉類      | 肉類（生）     | 605.18  | 27.51  | 15.0  | 53    | 5.0   | 3.4    | 0.0  | 1     | 0.3    | 6       | 0.08   | 0.06   | 1      | 83     | 0.0    | 0.0    |
|         | 肉加工品      | 25.00   | 1.14   | 1.5   | 2     | 0.1   | 0.1    | 0.1  | 0     | 0.0    | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0      | 0.0    | 0.0    |
| 卵類      |           | 65.63   | 2.98   | 10.0  | 4     | 0.4   | 0.3    | 0.1  | 1     | 0.0    | 6       | 0.00   | 0.01   | 0      | 4      | 0.0    | 0.0    |
| 乳類      | 牛乳        | 2298.01 | 104.46 | 100.0 | 64    | 3.5   | 4.0    | 5.0  | 115   | 0.0    | 40      | 0.04   | 0.16   | 1      | 157    | 0.0    | 0.1    |
|         | 乳製品       | 71.25   | 3.24   | 20.0  | 4     | 0.2   | 0.3    | 0.2  | 7     | 0.0    | 3       | 0.00   | 0.01   | 0      | 5      | 0.0    | 0.0    |
| 油脂類     | 植物性       | 96.55   | 4.39   | 2.0   | 30    | 0.0   | 3.2    | 0.3  | 0     | 0.0    | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0      | 0.0    | 0.1    |
|         | 動物性       | 11.25   | 0.51   | 1.0   | 4     | 0.0   | 0.4    | 0.0  | 0     | 0.0    | 3       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0      | 0.0    | 0.0    |
| 調味料類    | 食塩        | 1.09    | 0.05   | 0.5   | 0     | 0.0   | 0.0    | 0.0  | 0     | 0.0    | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0      | 0.0    | 0.0    |
|         | 醤油        | 60.62   | 2.76   | 3.8   | 2     | 0.2   | 0.0    | 0.2  | 0     | 0.0    | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 10     | 0.0    | 0.4    |
|         | 味噌        | 58.13   | 2.64   | 3.2   | 5     | 0.3   | 0.2    | 0.6  | 3     | 0.1    | 0       | 0.00   | 0.01   | 0      | 10     | 0.1    | 0.3    |
|         | その他の調味料   | 123.17  | 5.60   | 7.0   | 11    | 0.2   | 0.4    | 1.7  | 3     | 0.1    | 1       | 0.00   | 0.00   | 0      | 13     | 0.1    | 0.4    |
| その他     | その他       | 1242.86 | 56.49  | 30.0  | 35    | 0.6   | 1.3    | 5.4  | 11    | 0.4    | 0       | 0.02   | 0.02   | 2      | 39     | 0.2    | 0.1    |
|         | その他 1     | 590.20  | 26.83  | -     | 0     | 0.0   | 0.0    | 0.0  | 0     | 0.0    | 0       | 0.00   | 0.00   | 0      | 0      | 0.0    | 0.0    |
| 合計      |           |         |        |       | 502   | 19.1  | 16.7   | 71.3 | 201   | 2.0    | 231     | 0.24   | 0.34   | 26     | 643    | 3.3    | 1.5    |
| 基準値     |           |         |        |       | 508   | 21.0  | 14.2   | 0.0  | 228   | 2.0    | 200     | 0.20   | 0.32   | 16     | 560    | 3.2    | 1.4    |
| 充足率     |           |         |        |       | 98.82 | 90.95 | 117.61 | -    | 88.16 | 100.00 | 115.50  | 120.00 | 106.25 | 162.50 | 114.82 | 103.12 | 107.14 |

給食実施状況

| 穀類エネルギー  | 蛋白質エネルギー | 脂質エネルギー  | 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 | 76 kcal  | 150 kcal | 11.7 g | 9.2 g | 0 人 | 1827 人 | 0 人 | 0 人 | 1827 人 | 0 人 | 3654 人 |

| 穀類エネルギー比           |                | 炭水化物エネルギー比                                              |           | 蛋白質エネルギー比                                |        | 脂質エネルギー比                                 |        | 動物性蛋白質比                          |        |
|--------------------|----------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|--------|------------------------------------------|--------|----------------------------------|--------|
| $\frac{202}{502}$  | × 100 = 40.2 % | $100 - 29.9 - (\frac{19.1 \times 4}{502} \times 100) =$ | 54.8 %    | $\frac{19.1 \times 4}{502} \times 100 =$ | 15.2 % | $\frac{16.7 \times 9}{502} \times 100 =$ | 29.9 % | $\frac{11.7}{19.1} \times 100 =$ | 61.3 % |
| 動物性脂質比             |                | カルシウム・リン比率                                              |           |                                          |        |                                          |        |                                  |        |
| $\frac{9.2}{16.7}$ | × 100 = 55.1 % | 201.0                                                   | : 297.0 = |                                          |        |                                          |        |                                  |        |
|                    |                | 1                                                       | : 1.5     |                                          |        |                                          |        |                                  |        |

<献立予定(実施)表>

現場：美木多いっちゃん保育園

献立種類：幼児

年月日：2025年7月1日（火）～2025年7月6日（日）

|  | 7月1日（火）                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7月2日（水）                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7月3日（木）                                                                                                                                                                                                                                                                | 7月4日（金）                                                                                                                                                                                                                                                     | 7月5日（土）                                                             | 7月6日（日） |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------|
|  | E 444 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 12.4 g 食塩 1.7 g                                                                                                                                                                                                                                                                         | E 375 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 7.7 g 食塩 1.7 g                                                                                                                                                                                                                                                                            | E 621 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 26.8 g 食塩 1.7 g                                                                                                                                                                                                                                | E 520 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 15.7 g 食塩 1.8 g                                                                                                                                                                                                                     | E 141 kcal 蛋白 5.7 g 脂質 7.3 g 食塩 0.4 g                               |         |
|  | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                     | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                          | 昼食                                                                  | 昼食      |
|  | ■ご飯<br>米 50 g<br>■豆腐のチャンプルー<br>鶏卵 21.88g<br>木綿豆腐 27.5 g<br>豚肉 37.5 g<br>もやし 12.5 g<br>玉ねぎ 15 g<br>にら 6.25g<br>人参 6.75g<br>粉かつお 0.38g<br>濃口しょうゆ 2.5 g<br>だしの素 0.25g<br>ごま油 0.25g<br>■ほうれん草の和え物<br>ほうれん草 37.5 g<br>人参 6.25g<br>濃口しょうゆ 1 g<br>上白糖 0.38g<br>■白菜の味噌汁<br>白菜 12.5 g<br>なめこ 6.25g<br>ねぎ 1.25g<br>味噌 5 g | ■ご飯<br>米 50 g<br>■白身魚のタルタル焼き<br>ホキ 1/2切<br>塩 0.01g<br>エッグケア 6.25g<br>玉ねぎ 6.25g<br>パセリ 1.25g<br>かぼちゃ 18.75g<br>濃口しょうゆ 3.75g<br>上白糖 1.88g<br>■カラフルサラダ<br>ブロッコリー 27.5 g<br>パプリカ(赤) 4.5 g<br>パプリカ(黄) 4.5 g<br>和風ドレッシング 3.75g<br>■オニオンスープ<br>コンソメ 1 g<br>うす口しょうゆ 0.5 g<br>塩 0.01g<br>玉ねぎ 15 g<br>人参 6.25g<br>パセリ 1.25g | ■ご飯<br>米 50 g<br>■鶏のマーマレード焼き<br>鶏肉 3枚<br>濃口しょうゆ 2.75g<br>マーマレード 6.75g<br>チンゲン菜 18.75g<br>濃口しょうゆ 0.38g<br>上白糖 0.19g<br>■春雨サラダ<br>春雨 5 g<br>人参 5 g<br>きゅうり 10 g<br>エッグケア 5 g<br>うす口しょうゆ 0.63g<br>塩 0.01g<br>■じゃが芋の味噌汁<br>じゃが芋 12.5 g<br>玉ねぎ 12.5 g<br>ねぎ 1.25g<br>味噌 5 g | ■ご飯<br>米 50 g<br>■牛肉コロッケ<br>牛肉コロッケ 1個<br>植物油 5 g<br>ケチャップ 3.75g<br>とんかつソース 2.5 g<br>キャベツ 12.5 g<br>塩 0.01g<br>■カリフラワーのおかか和え<br>カリフラワー 31.25g<br>人参 6.25g<br>粉かつお 0.38g<br>濃口しょうゆ 1.25g<br>上白糖 0.63g<br>■なすの味噌汁<br>なす 15 g<br>揚げ 1.88g<br>ねぎ 1.25g<br>味噌 5 g | ■お弁当会                                                               |         |
|  | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3時                                                                                                                                                                                                                                                          | 3時                                                                  | 3時      |
|  | ■お茶<br>ほうじ茶 150 g<br>■フルーツヨーグルト<br>ヨーグルト 50 g<br>パイン缶 6.25g<br>みかん缶 6.25g<br>上白糖 6.25g<br>■サラダせん<br>サラダせん 2枚                                                                                                                                                                                                    | ■お茶<br>ほうじ茶 150 g<br>■チヂミ<br>豚ミンチ 8.75g<br>にら 5 g<br>玉ねぎ 4.38g<br>小麦粉 11.25g<br>片栗粉 2.25g<br>水 13.5 g<br>ボン酢 1.25g<br>ごま油 0.25g                                                                                                                                                                                   | ■牛乳<br>牛乳 150 g<br>■ふのラスク<br>おつゆ麩 10 g<br>マーガリン 10 g<br>上白糖 7.5 g                                                                                                                                                                                                      | ■牛乳<br>牛乳 150 g<br>■杏仁豆腐<br>パイン缶 20 g<br>黄桃缶 21.25g<br>杏仁豆腐 17.5 g                                                                                                                                                                                          | ■牛乳<br>牛乳 150 g<br>■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 2枚<br>■ルヴァンクラッカー<br>全粒粉クラッカー 2枚 |         |



<献立予定(実施)表>

現場：美木多いっちゃん保育園

献立種類：幼児

年月日：2025年7月7日（月）～2025年7月13日（日）

| 7月7日（月）  |          |        |        | 7月8日（火）       |          |        |        | 7月9日（水）  |          |        |        | 7月10日（木）   |      |        |   | 7月11日（金）   |          |        |        | 7月12日（土）    |          |         |        | 7月13日（日） |  |  |  |
|----------|----------|--------|--------|---------------|----------|--------|--------|----------|----------|--------|--------|------------|------|--------|---|------------|----------|--------|--------|-------------|----------|---------|--------|----------|--|--|--|
| E        | 503 kcal | 蛋白     | 17.2 g | E             | 563 kcal | 蛋白     | 21.2 g | E        | 508 kcal | 蛋白     | 24.3 g | E          | kcal | 蛋白     | g | E          | 452 kcal | 蛋白     | 20.1 g | E           | 399 kcal | 蛋白      | 15.5 g |          |  |  |  |
| 脂質       | 14.5 g   | 食塩     | 1.9 g  | 脂質            | 15.8 g   | 食塩     | 1.6 g  | 脂質       | 11.2 g   | 食塩     | 1.5 g  | 脂質         | g    | 食塩     | g | 脂質         | 12.4 g   | 食塩     | 1.5 g  | 脂質          | 12.6 g   | 食塩      | 1.5 g  |          |  |  |  |
| 昼食       |          |        |        | 昼食            |          |        |        | 昼食       |          |        |        | 昼食         |      |        |   | 昼食         |          |        |        | 昼食          |          |         |        | 昼食       |  |  |  |
| ■散らし寿司   |          |        |        | ■ご飯           |          |        |        | ■牛丼      |          |        |        | ■★わくわくフェスタ |      |        |   | ■ご飯        |          |        |        | ■五目うどん      |          |         |        |          |  |  |  |
| 米        |          | 62.5 g |        | 米             |          | 50 g   |        | 米        |          | 62.5 g |        |            |      |        |   | 米          |          | 50 g   |        | うどん         |          | 1/2玉    |        |          |  |  |  |
| 酢        |          | 2 g    |        | ■豚肉のチンジャオロース風 |          |        |        | 牛肉       |          | 54 g   |        |            |      |        |   | ■鯖の味噌煮     |          |        |        | 豚肉          |          | 25 g    |        |          |  |  |  |
| 上白糖      |          | 1.88g  |        | 豚肉            |          | 37.5 g |        | 玉ねぎ      |          | 54 g   |        |            |      |        |   | さば         |          | 1/2切   |        | 細切り蒲鉾       |          | 6.25g   |        |          |  |  |  |
| 塩        |          | 0.01g  |        | うす口しょうゆ       |          | 1 g    |        | ねぎ       |          | 2.25g  |        |            |      |        |   | 酒          |          | 1 g    |        | 玉ねぎ         |          | 18.75g  |        |          |  |  |  |
| ごま       |          | 0.63g  |        | 上白糖           |          | 0.38g  |        | 濃口しょうゆ   |          | 1.5 g  |        |            |      |        |   | 上白糖        |          | 1.5 g  |        | 人参          |          | 6.25g   |        |          |  |  |  |
| 高野豆腐     |          | 3.75g  |        | ごま油           |          | 0.25g  |        | うす口しょうゆ  |          | 1.5 g  |        |            |      |        |   | みりん        |          | 0.81g  |        | ねぎ          |          | 1.88g   |        |          |  |  |  |
| 干し椎茸     |          | 0.63g  |        | 玉ねぎ           |          | 31.25g |        | みりん      |          | 2.7 g  |        |            |      |        |   | 白味噌        |          | 2.5 g  |        | うす口しょうゆ     |          | 1.25g   |        |          |  |  |  |
| 風味だし汁    |          | 125 g  |        | 三色ピーマン        |          | 25 g   |        | 上白糖      |          | 2.1 g  |        |            |      |        |   | しょうが       |          | 0.13g  |        | みりん         |          | 1 g     |        |          |  |  |  |
| 濃口しょうゆ   |          | 3.75g  |        | たけのこ          |          | 12.5 g |        | ■もやしのナムル |          |        |        |            |      |        |   | 濃口しょうゆ     |          | 1.25g  |        | 風味だし汁       |          | 153.75g |        |          |  |  |  |
| 上白糖      |          | 3.13g  |        | なたね油          |          | 0.25g  |        | もやし      |          | 40 g   |        |            |      |        |   | 風味だし汁      |          | 5 g    |        | ■キャベツのゆかり和え |          |         |        |          |  |  |  |
| 鮭フレーク    |          | 15 g   |        | チキンスープ        |          | 0.25g  |        | きゅうり     |          | 10 g   |        |            |      |        |   | インゲン       |          | 12.5 g |        | キャベツ        |          | 50 g    |        |          |  |  |  |
| きゅうり     |          | 10 g   |        | うす口しょうゆ       |          | 1.25g  |        | 人参       |          | 6.25g  |        |            |      |        |   | 濃口しょうゆ     |          | 0.38g  |        | しその香        |          | 1.25g   |        |          |  |  |  |
| 錦糸玉子     |          | 12.5 g |        | 上白糖           |          | 0.5 g  |        | 濃口しょうゆ   |          | 0.63g  |        |            |      |        |   | 上白糖        |          | 0.19g  |        | 濃口しょうゆ      |          | 0.13g   |        |          |  |  |  |
| のり       |          | 0.13g  |        | 酒             |          | 0.13g  |        | 上白糖      |          | 0.31g  |        |            |      |        |   | ■ほうれん草のサラダ |          |        |        | ■パイ牛缶       |          |         |        |          |  |  |  |
| ■がんもの煮物  |          |        |        | ごま油           |          | 0.63g  |        | ごま油      |          | 0.25g  |        |            |      |        |   | ほうれん草      |          | 37.5 g |        | パイ牛缶        |          | 37.5 g  |        |          |  |  |  |
| 小判型がんも   |          | 2個     |        | ■餃子           |          |        |        | 塩        |          | 0.01g  |        |            |      |        |   | コーン        |          | 3.75g  |        |             |          |         |        |          |  |  |  |
| インゲン     |          | 6.25g  |        | 餃子            |          | 2個     |        | ■厚揚げの味噌汁 |          |        |        |            |      |        |   | 人参         |          | 6.25g  |        |             |          |         |        |          |  |  |  |
| 人参       |          | 6.25g  |        | ■チンゲン菜のスープ    |          |        |        | 小松菜      |          | 10 g   |        |            |      |        |   | 和風ドレッシング   |          | 3.75g  |        |             |          |         |        |          |  |  |  |
| うす口しょうゆ  |          | 1.25g  |        | チンゲン菜         |          | 15 g   |        | 厚揚げ      |          | 12.5 g |        |            |      |        |   | ■麩のすまし汁    |          |        |        | おつゆ麩        |          | 1.25g   |        |          |  |  |  |
| 上白糖      |          | 1.25g  |        | 玉ねぎ           |          | 12.5 g |        | 味噌       |          | 5 g    |        |            |      |        |   | 人参         |          | 6.25g  |        |             |          |         |        |          |  |  |  |
| みりん      |          | 1.25g  |        | チキンスープ        |          | 1 g    |        |          |          |        |        |            |      |        |   | みつば        |          | 1.25g  |        |             |          |         |        |          |  |  |  |
| 風味だし汁    |          | 21.25g |        | 塩             |          | 0.01g  |        |          |          |        |        |            |      |        |   | うす口しょうゆ    |          | 1 g    |        |             |          |         |        |          |  |  |  |
| ■セタそうめん汁 |          |        |        |               |          |        |        |          |          |        |        |            |      |        |   | 塩          |          | 0.01g  |        |             |          |         |        |          |  |  |  |
| そうめん     |          | 5 g    |        |               |          |        |        |          |          |        |        |            |      |        |   |            |          |        |        |             |          |         |        |          |  |  |  |
| 人参       |          | 6.25g  |        |               |          |        |        |          |          |        |        |            |      |        |   |            |          |        |        |             |          |         |        |          |  |  |  |
| ねぎ       |          | 1.25g  |        |               |          |        |        |          |          |        |        |            |      |        |   |            |          |        |        |             |          |         |        |          |  |  |  |
| うす口しょうゆ  |          | 1 g    |        |               |          |        |        |          |          |        |        |            |      |        |   |            |          |        |        |             |          |         |        |          |  |  |  |
| 塩        |          | 0.01g  |        |               |          |        |        |          |          |        |        |            |      |        |   |            |          |        |        |             |          |         |        |          |  |  |  |
| 3時       |          |        |        | 3時            |          |        |        | 3時       |          |        |        | 3時         |      |        |   | 3時         |          |        |        | 3時          |          |         |        | 3時       |  |  |  |
| ■お茶      |          |        |        | ■牛乳           |          |        |        | ■牛乳      |          |        |        | ■牛乳        |      |        |   | ■牛乳        |          |        |        | ■牛乳         |          |         |        |          |  |  |  |
| ほうじ茶     |          | 150 g  |        | 牛乳            |          | 150 g  |        | 牛乳       |          | 150 g  |        |            |      |        |   | 牛乳         |          | 150 g  |        | 牛乳          |          | 150 g   |        |          |  |  |  |
| ■すいか     |          |        |        | ■野菜ジュース蒸しパン   |          |        |        | ■オレンジ寒天  |          |        |        | ■きな粉バナナ    |      |        |   | ■きな粉バナナ    |          |        |        | ■ビスコ        |          |         |        |          |  |  |  |
| すいか      |          | 62.5 g |        | ホットケーキミックス    |          | 20 g   |        | 寒天       |          | 0.5 g  |        | バナナ        |      | 37.5 g |   | バナナ        |          | 37.5 g |        | ビスコ         |          | 2枚      |        |          |  |  |  |
| ■星たべよ    |          |        |        | 上白糖           |          | 4.38g  |        | 水        |          | 15 g   |        | きな粉        |      | 2.5 g  |   | きな粉        |          | 2.5 g  |        | ■ハッピーターン    |          |         |        |          |  |  |  |
| 星たべよ     |          | 2枚     |        | 野菜ジュース        |          | 12.5 g |        | オレンジジュース |          | 50 g   |        | 上白糖        |      | 1.88g  |   | 上白糖        |          | 1.88g  |        | ハッピーターン     |          |         |        |          |  |  |  |
|          |          |        |        |               |          |        |        | 上白糖      |          | 3 g    |        | メープルシロップ   |      | 3.13g  |   | メープルシロップ   |          | 3.13g  |        |             |          |         |        |          |  |  |  |
|          |          |        |        |               |          |        |        | ■ぼたぼた焼き  |          |        |        |            |      |        |   |            |          |        |        |             |          |         |        |          |  |  |  |
|          |          |        |        |               |          |        |        | ぼたぼた焼    |          | 2枚     |        |            |      |        |   |            |          |        |        |             |          |         |        |          |  |  |  |

<献立予定(実施)表>

現場：美木多いっちゃん保育園

献立種類：幼児

年月日：2025年7月14日（月）～2025年7月20日（日）

| 7月14日（月）      |          |       |        | 7月15日（火）        |          |       |        | 7月16日（水）     |          |       |        | 7月17日（木）   |          |       |        | 7月18日（金）   |          |       |        | 7月19日（土）  |          |      |        | 7月20日（日） |  |  |  |
|---------------|----------|-------|--------|-----------------|----------|-------|--------|--------------|----------|-------|--------|------------|----------|-------|--------|------------|----------|-------|--------|-----------|----------|------|--------|----------|--|--|--|
| E             | 501 kcal | 蛋白    | 20.1 g | E               | 662 kcal | 蛋白    | 21.6 g | E            | 690 kcal | 蛋白    | 25.7 g | E          | 447 kcal | 蛋白    | 12.6 g | E          | 530 kcal | 蛋白    | 24.1 g | E         | 574 kcal | 蛋白   | 15.3 g |          |  |  |  |
| 脂質            | 15.5 g   | 食塩    | 1.8 g  | 脂質              | 22.2 g   | 食塩    | 2.9 g  | 脂質           | 29.7 g   | 食塩    | 1.6 g  | 脂質         | 7.2 g    | 食塩    | 2.7 g  | 脂質         | 18.1 g   | 食塩    | 2.2 g  | 脂質        | 16.5 g   | 食塩   | 1.9 g  |          |  |  |  |
| 昼食            |          |       |        | 昼食              |          |       |        | 昼食           |          |       |        | 昼食         |          |       |        | 昼食         |          |       |        | 昼食        |          |      |        | 昼食       |  |  |  |
| ■ご飯           |          |       |        | ■夏野菜カレー         |          |       |        | ■☆お誕生日会☆     |          |       |        | ■冷やしきつねうどん |          |       |        | ■ご飯        |          |       |        | ■チャーハン    |          |      |        |          |  |  |  |
| 米             |          | 50    | g      | 米               |          | 62.5  | g      | 米            |          | 50    | g      | うどん        |          | 1/2玉  |        | 米          |          | 50    | g      | 米         |          | 62.5 | g      |          |  |  |  |
| ■豚肉の玉子とじ      |          |       |        | 豚肉              |          | 31.25 | g      | ■ご飯          |          |       |        | 揚げ         |          | 10    | g      | ■さわらの西京焼き  |          |       |        | ウインナー     |          | 22.5 | g      |          |  |  |  |
| 豚肉            |          | 28.75 | g      | かぼちゃ            |          | 18.75 | g      | ■ハンバーグ       |          |       |        | 濃口しょうゆ     |          | 0.63  | g      | さわら        |          | 1/2切  |        | 人参        |          | 8.5  | g      |          |  |  |  |
| 玉ねぎ           |          | 20    | g      | なす              |          | 18.75 | g      | 合挽きミンチ       |          | 62.5  | g      | 上白糖        |          | 0.31  | g      | 酒          |          | 1.25  | g      | 玉ねぎ       |          | 8.5  | g      |          |  |  |  |
| ごぼう           |          | 15    | g      | ピーマン            |          | 10    | g      | 玉ねぎ          |          | 22.5  | g      | わかめ        |          | 0.13  | g      | 白味噌        |          | 5     | g      | ねぎ        |          | 1.88 | g      |          |  |  |  |
| 人参            |          | 10    | g      | 玉ねぎ             |          | 31.25 | g      | 木綿豆腐         |          | 5     | g      | ねぎ         |          | 1.5   | g      | みりん        |          | 1.25  | g      | コーン       |          | 6.25 | g      |          |  |  |  |
| ねぎ            |          | 1.88  | g      | 人参              |          | 12.5  | g      | パン粉          |          | 5.25  | g      | めんつゆ       |          | 16.25 | g      | 上白糖        |          | 0.63  | g      | チキンスープ    |          | 0.75 | g      |          |  |  |  |
| 鶏卵            |          | 25    | g      | なたね油            |          | 0.75  | g      | 牛乳           |          | 6.5   | g      | ■金平ごぼう     |          |       |        | ブロッコリー     |          | 12.5  | g      | 濃口しょうゆ    |          | 1    | g      |          |  |  |  |
| 上白糖           |          | 1.25  | g      | カレールー           |          | 20    | g      | 塩            |          | 0.01  | g      | ごぼう        |          | 31.25 | g      | 塩          |          | 0.01  | g      | 塩         |          | 0.01 | g      |          |  |  |  |
| 濃口しょうゆ        |          | 2.75  | g      | 水               |          | 62.5  | g      | なたね油         |          | 0.38  | g      | 人参         |          | 6.25  | g      | ■ひじき煮      |          |       |        | ごま油       |          | 0.31 | g      |          |  |  |  |
| だしの素          |          | 0.25  | g      | ■ほうれん草とツナの和風サラダ |          |       |        | ケチャップ        |          | 5     | g      | ちくわ        |          | 6.25  | g      | 揚げ         |          | 3.56  | g      | ■かぼちゃの味噌汁 |          |      |        |          |  |  |  |
| ■チンゲン菜のごまだれ和え |          |       |        | ほうれん草           |          | 40    | g      | キャベツ         |          | 12.5  | g      | 濃口しょうゆ     |          | 0.63  | g      | ひじき        |          | 2.5   | g      | かぼちゃ      |          | 20   | g      |          |  |  |  |
| チンゲン菜         |          | 40    | g      | 人参              |          | 6.25  | g      | 塩            |          | 0.01  | g      | 上白糖        |          | 0.63  | g      | グリーンピース    |          | 3.56  | g      | 玉ねぎ       |          | 10   | g      |          |  |  |  |
| 人参            |          | 6.25  | g      | ツナ              |          | 6.25  | g      | ■ブロッコリーのマヨ和え |          |       |        | ごま         |          | 0.75  | g      | 人参         |          | 3.56  | g      | ねぎ        |          | 1.25 | g      |          |  |  |  |
| ごまだれ          |          | 3.75  | g      | 和風ドレッシング        |          | 3.75  | g      | ブロッコリー       |          | 27.5  | g      | ごま油        |          | 0.13  | g      | うす口しょうゆ    |          | 0.63  | g      | 味噌        |          | 5    | g      |          |  |  |  |
| ■小松菜の味噌汁      |          |       |        | ■みかん缶           |          |       |        | 人参           |          | 6.25  | g      | ■青りんごゼリー   |          |       |        | 上白糖        |          | 0.63  | g      | ■パイン缶     |          |      |        |          |  |  |  |
| 小松菜           |          | 12.5  | g      | みかん缶            |          | 37.5  | g      | コーン          |          | 5     | g      | 青りんごゼリー    |          | 1個    |        | みりん        |          | 0.63  | g      | パイン缶      |          | 37.5 | g      |          |  |  |  |
| 揚げ            |          | 1.88  | g      |                 |          |       |        | エッグケア        |          | 3.75  | g      |            |          |       |        | 風味だし汁      |          | 10    | g      |           |          |      |        |          |  |  |  |
| 味噌            |          | 5     | g      |                 |          |       |        | ■コンソメスープ     |          |       |        |            |          |       |        | ■豆腐のすまし汁   |          |       |        |           |          |      |        |          |  |  |  |
|               |          |       |        |                 |          |       |        | コンソメ         |          | 1     | g      |            |          |       |        | 絹ごし豆腐      |          | 15    | g      |           |          |      |        |          |  |  |  |
|               |          |       |        |                 |          |       |        | うす口しょうゆ      |          | 0.5   | g      |            |          |       |        | 人参         |          | 6.25  | g      |           |          |      |        |          |  |  |  |
|               |          |       |        |                 |          |       |        | 塩            |          | 0.01  | g      |            |          |       |        | みつば        |          | 1.25  | g      |           |          |      |        |          |  |  |  |
|               |          |       |        |                 |          |       |        | 玉ねぎ          |          | 17.5  | g      |            |          |       |        | うす口しょうゆ    |          | 1     | g      |           |          |      |        |          |  |  |  |
|               |          |       |        |                 |          |       |        | 人参           |          | 4.5   | g      |            |          |       |        | 塩          |          | 0.01  | g      |           |          |      |        |          |  |  |  |
|               |          |       |        |                 |          |       |        | パセリ          |          | 1.25  | g      |            |          |       |        |            |          |       |        |           |          |      |        |          |  |  |  |
| 3時            |          |       |        | 3時              |          |       |        | 3時           |          |       |        | 3時         |          |       |        | 3時         |          |       |        | 3時        |          |      |        | 3時       |  |  |  |
| ■牛乳           |          |       |        | ■牛乳             |          |       |        | ■牛乳          |          |       |        | ■お茶        |          |       |        | ■牛乳        |          |       |        | ■牛乳       |          |      |        |          |  |  |  |
| 牛乳            |          | 150   | g      | 牛乳              |          | 150   | g      | 牛乳           |          | 150   | g      | ほうじ茶       |          | 150   | g      | 牛乳         |          | 150   | g      | 牛乳        |          | 150  | g      |          |  |  |  |
| ■りんご寒天        |          |       |        | ■ジャムクラッカーサンド    |          |       |        | ■パウンドケーキ     |          |       |        | ■カルシウムおにぎり |          |       |        | ■ウインナーパン   |          |       |        | ■源氏パイ     |          |      |        |          |  |  |  |
| 寒天            |          | 0.5   | g      | 全粒粉クラッカー        |          | 6枚    |        | ホットケーキミックス   |          | 18.75 | g      | 米          |          | 50    | g      | ウインナー      |          | 25    | g      | 源氏パイ      |          |      |        | 2枚       |  |  |  |
| 水             |          | 15    | g      | いちごジャム          |          | 5     | g      | 鶏卵           |          | 6.25  | g      | 小松菜        |          | 12.5  | g      | ホットケーキミックス |          | 18.75 | g      | ■味しらべ     |          |      |        |          |  |  |  |
| アップルジュース      |          | 50    | g      |                 |          |       |        | 有塩バター        |          | 11.25 | g      | 塩          |          | 0.13  | g      | ヨーグルト      |          | 6.25  | g      | 味しらべ      |          |      |        | 2枚       |  |  |  |
| 上白糖           |          | 4.38  | g      |                 |          |       |        | マーマレード       |          | 10.5  | g      | ちりめんじゃこ    |          | 3.75  | g      | 牛乳         |          | 3.13  | g      |           |          |      |        |          |  |  |  |
| ■サラダせん        |          |       |        |                 |          |       |        |              |          |       |        | 濃口しょうゆ     |          | 1.25  | g      | なたね油       |          | 3     | g      |           |          |      |        |          |  |  |  |
| サラダせん         |          | 2枚    |        |                 |          |       |        |              |          |       |        | ごま油        |          | 1.25  | g      | ケチャップ      |          | 5     | g      |           |          |      |        |          |  |  |  |
|               |          |       |        |                 |          |       |        |              |          |       |        | ごま         |          | 1.25  | g      |            |          |       |        |           |          |      |        |          |  |  |  |

<献立予定(実施)表>

現場：美木多いっちゃん保育園

献立種類：幼児

年月日：2025年7月21日（月）～2025年7月27日（日）

| 7月21日（月） | 7月22日（火）                                                                                                                                                                                                                                             | 7月23日（水）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 7月24日（木）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7月25日（金）                                                                                                                                                                                                                                | 7月26日（土）                                                                                                                                                                                                                                                               | 7月27日（日） |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|          | E 569 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 19.9 g 食塩 2.5 g                                                                                                                                                                                                              | E 619 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 24.8 g 食塩 2.0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                         | E 575 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 20.2 g 食塩 1.8 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | E 569 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 25.2 g 食塩 2.0 g                                                                                                                                                                                                 | E 458 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g                                                                                                                                                                                                                                 |          |
| 昼食       | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                   | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 昼食                                                                                                                                                                                                                                      | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                     | 昼食       |
|          | ■ご飯<br>米 50 g<br>■チキンカツ<br>チキンカツ 1個<br>植物油 4.38g<br>ケチャップ 2.5 g<br>とんかつソース 2.5 g<br>カリフラワー 12.5 g<br>塩 0.01g<br>■豆菜サラダ<br>大豆 6.25g<br>小松菜 31.25g<br>ツナ 6.25g<br>人参 6.25g<br>ごまだれ 5 g<br>■さつま芋の味噌汁<br>玉ねぎ 12.5 g<br>さつま芋 12.5 g<br>ねぎ 1.25g<br>味噌 5 g | ■ご飯<br>米 50 g<br>■鮭と野菜のみそ焼き<br>鮭 1/2切<br>上白糖 1.25g<br>濃口しょうゆ 0.63g<br>酒 1.25g<br>キャベツ 20 g<br>しめじ 6.25g<br>玉ねぎ 12.5 g<br>人参 6.25g<br>味噌 5 g<br>濃口しょうゆ 1.25g<br>上白糖 1.25g<br>酒 1.25g<br>みりん 0.63g<br>■ブロッコリーの和え物<br>ブロッコリー 27.5 g<br>人参 6.25g<br>和風ドレッシング 5 g<br>■わかめのすまし汁<br>わかめ 0.13g<br>細切り蒲鉾 5 g<br>うす口しょうゆ 1.88g<br>塩 0.01g | ■ピビンバ風ごはん<br>米 62.5 g<br>牛ミンチ 43.75g<br>うす口しょうゆ 1.25g<br>上白糖 0.63g<br>ごま油 0.25g<br>ほうれん草 22.5 g<br>大根 10 g<br>人参 10 g<br>うす口しょうゆ 1.63g<br>上白糖 0.81g<br>ごま油 0.25g<br>ごま 1 g<br>■春雨の中華和え<br>春雨 5 g<br>人参 6.25g<br>きゅうり 10 g<br>濃口しょうゆ 1.25g<br>上白糖 0.31g<br>酢 1.25g<br>ごま油 0.38g<br>塩 0.01g<br>■もやしスープ<br>もやし 12.5 g<br>玉ねぎ 15 g<br>ねぎ 1.25g<br>チキンスープ 1 g<br>塩 0.01g | ■ご飯<br>米 50 g<br>■鶏のチーズ焼き<br>鶏肉 3枚<br>塩 0.13g<br>ケチャップ 7.5 g<br>チーズ 15 g<br>パセリ 0.01g<br>■ほうれん草のおかか和え<br>ほうれん草 37.5 g<br>人参 6.25g<br>粉かつお 0.38g<br>濃口しょうゆ 1 g<br>上白糖 0.38g<br>■しめじの味噌汁<br>しめじ 6.25g<br>玉ねぎ 12.5 g<br>ねぎ 1.25g<br>味噌 5 g | ■ウインナーピラフ<br>米 62.5 g<br>ウインナー 12.5 g<br>玉ねぎ 18.75g<br>人参 10 g<br>グリーンピース 3.75g<br>マッシュルーム 6.25g<br>なたね油 1.25g<br>コンソメ 1.88g<br>塩 0.13g<br>■野菜スープ<br>玉ねぎ 12.5 g<br>ブロッコリー 12.5 g<br>人参 6.25g<br>コーン 5 g<br>コンソメ 1.25g<br>うす口しょうゆ 0.63g<br>塩 0.01g<br>■黄桃<br>黄桃缶 37.5 g |          |
| 3時       | 3時                                                                                                                                                                                                                                                   | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3時                                                                                                                                                                                                                                      | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3時       |
|          | ■お茶<br>ほうじ茶 150 g<br>■たこ焼き<br>たこ焼き 3個<br>とんかつソース 5 g<br>青のり 0.13g<br>粉かつお 0.13g                                                                                                                                                                      | ■牛乳<br>牛乳 150 g<br>■クッキー<br>小麦粉 20 g<br>上白糖 6.88g<br>牛乳 0.88g<br>マーガリン 15 g                                                                                                                                                                                                                                                     | ■牛乳<br>牛乳 150 g<br>■プリン<br>プリンミックス 16.13g<br>水 68.75g<br>■ウエハース<br>マンナウエハース 2枚                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ■牛乳<br>牛乳 150 g<br>■シュガーパイ<br>パイシート 18.75g<br>グラニュー糖 3.75g                                                                                                                                                                              | ■牛乳<br>牛乳 150 g<br>■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 2枚<br>■ラムネ<br>ラムネ 2個                                                                                                                                                                                                               |          |

<献立予定(実施)表>

現場：美木多いっちゃん保育園

献立種類：幼児

年月日：2025年7月28日（月）～2025年7月31日（木）

| 7月28日（月）     |          |        |        | 7月29日（火）   |          |        |        | 7月30日（水）     |          |        |        | 7月31日（木）        |          |        |        |  |  |  |
|--------------|----------|--------|--------|------------|----------|--------|--------|--------------|----------|--------|--------|-----------------|----------|--------|--------|--|--|--|
| E            | 583 kcal | 蛋白     | 20.7 g | E          | 528 kcal | 蛋白     | 20.1 g | E            | 362 kcal | 蛋白     | 14.9 g | E               | 407 kcal | 蛋白     | 17.7 g |  |  |  |
| 脂質           | 21.8 g   | 食塩     | 1.6 g  | 脂質         | 20.5 g   | 食塩     | 1.6 g  | 脂質           | 7.9 g    | 食塩     | 1.6 g  | 脂質              | 13.4 g   | 食塩     | 2.5 g  |  |  |  |
| 昼食           |          |        |        | 昼食         |          |        |        | 昼食           |          |        |        | 昼食              |          |        |        |  |  |  |
| ■やきとり丼       |          |        |        | ■中華そば      |          |        |        | ■ご飯          |          |        |        | ■ロールパン          |          |        |        |  |  |  |
| 米            |          | 50 g   |        | 中華そば       |          | 2/3玉   |        | 米            |          | 50 g   |        | ロールパン           |          | 1パック   |        |  |  |  |
| 鶏肉           |          | 50 g   |        | 豚肉         |          | 18.75g |        | ■鯖の香味焼き      |          |        |        | ■豚肉とじゃが芋のケチャップ煮 |          |        |        |  |  |  |
| なたね油         |          | 0.63g  |        | コーン        |          | 3.75g  |        | さば           |          | 1/2切   |        | 豚肉              |          | 25 g   |        |  |  |  |
| 濃口しょうゆ       |          | 2.5 g  |        | もやし        |          | 25 g   |        | しょうが         |          | 0.13g  |        | じゃが芋            |          | 43.75g |        |  |  |  |
| 上白糖          |          | 2 g    |        | 人参         |          | 6.25g  |        | ねぎ           |          | 1.25g  |        | 玉ねぎ             |          | 25 g   |        |  |  |  |
| みりん          |          | 1.25g  |        | チンゲン菜      |          | 12.5 g |        | 濃口しょうゆ       |          | 1.25g  |        | なたね油            |          | 1.25g  |        |  |  |  |
| 片栗粉          |          | 1.25g  |        | チキンスープ     |          | 1.25g  |        | 上白糖          |          | 0.25g  |        | コンソメ            |          | 0.75g  |        |  |  |  |
| 白ねぎ          |          | 10 g   |        | 濃口しょうゆ     |          | 4.38g  |        | 酒            |          | 0.31g  |        | ケチャップ           |          | 12.5 g |        |  |  |  |
| のり           |          | 0.12g  |        | 塩          |          | 0.01g  |        | 塩            |          | 0.01g  |        | ウスターソース         |          | 5 g    |        |  |  |  |
| ■ブロッコリーのごま和え |          |        |        | ごま油        |          | 0.38g  |        | ごま油          |          | 0.25g  |        | 上白糖             |          | 3 g    |        |  |  |  |
| ブロッコリー       |          | 27.5 g |        | 水          |          | 200 g  |        | インゲン         |          | 12.5 g |        | グリーンピース         |          | 2.5 g  |        |  |  |  |
| 人参           |          | 4 g    |        | ■冬瓜と鶏肉のくず煮 |          |        |        | 濃口しょうゆ       |          | 0.38g  |        | ■キャベツのサラダ       |          |        |        |  |  |  |
| ごま           |          | 0.38g  |        | 冬瓜         |          | 47.5 g |        | 上白糖          |          | 0.19g  |        | キャベツ            |          | 31.25g |        |  |  |  |
| うす口しょうゆ      |          | 1.38g  |        | 鶏肉         |          | 25 g   |        | ■チンゲン菜のボン酢和え |          |        |        | 人参              |          | 6.25g  |        |  |  |  |
| 上白糖          |          | 1.5 g  |        | 人参         |          | 6.25g  |        | チンゲン菜        |          | 40 g   |        | きゅうり            |          | 6.25g  |        |  |  |  |
| ■豆腐の味噌汁      |          |        |        | 濃口しょうゆ     |          | 1.25g  |        | 人参           |          | 6.25g  |        | 和風ドレッシング        |          | 3.75g  |        |  |  |  |
| 絹ごし豆腐        |          | 16.25g |        | 上白糖        |          | 1.25g  |        | コーン          |          | 6.25g  |        | ■コンソメスープ        |          |        |        |  |  |  |
| 玉ねぎ          |          | 12.5 g |        | みりん        |          | 1.25g  |        | ボン酢          |          | 1.25g  |        | チンゲン菜           |          | 12.5 g |        |  |  |  |
| ねぎ           |          | 1.25g  |        | 風味だし汁      |          | 21.25g |        | 上白糖          |          | 0.25g  |        | 人参              |          | 6.25g  |        |  |  |  |
| 味噌           |          | 5.63g  |        | 片栗粉        |          | 0.75g  |        | ■麴の味噌汁       |          |        |        | コンソメ            |          | 1.25g  |        |  |  |  |
|              |          |        |        | ■パイン缶      |          |        |        | おつゆ麴         |          | 1.25g  |        | うす口しょうゆ         |          | 0.63g  |        |  |  |  |
|              |          |        |        | パイン缶       |          | 37.5 g |        | わかめ          |          | 0.5 g  |        | 塩               |          | 0.01g  |        |  |  |  |
|              |          |        |        |            |          |        |        | ねぎ           |          | 1.25g  |        |                 |          |        |        |  |  |  |
|              |          |        |        |            |          |        |        | 味噌           |          | 5 g    |        |                 |          |        |        |  |  |  |
| 3時           |          |        |        | 3時         |          |        |        | 3時           |          |        |        | 3時              |          |        |        |  |  |  |
| ■牛乳          |          |        |        | ■牛乳        |          |        |        | ■お茶          |          |        |        | ■牛乳             |          |        |        |  |  |  |
| 牛乳           |          | 150 g  |        | 牛乳         |          | 150 g  |        | ほうじ茶         |          | 150 g  |        | 牛乳              |          | 150 g  |        |  |  |  |
| ■抹茶ちんすこう     |          |        |        | ■コンソメポテト   |          |        |        | ■フルーチェ       |          |        |        | ■とうもろこし         |          |        |        |  |  |  |
| 小麦粉          |          | 13.13g |        | シューストポテト   |          | 61.25g |        | フルーチェ(イチゴ)   |          | 37.5 g |        | とうもろこし          |          | 1/3本   |        |  |  |  |
| 片栗粉          |          | 3.75g  |        | 植物油        |          | 2.5 g  |        | 牛乳           |          | 37.5 g |        | 塩               |          | 0.01g  |        |  |  |  |
| 上白糖          |          | 6.63g  |        | 塩          |          | 0.01g  |        | ■ぼたぼた焼き      |          |        |        |                 |          |        |        |  |  |  |
| グリーンティ       |          | 1.88g  |        | コンソメ       |          | 0.01g  |        | ぼたぼた焼        |          | 2枚     |        |                 |          |        |        |  |  |  |
| なたね油         |          | 6.63g  |        |            |          |        |        |              |          |        |        |                 |          |        |        |  |  |  |