

### 〈榮養月報〉

現場 : 美木多いっちゃん保育園

年月日 : 2025年8月1日 (金) ~ 2025年8月31日 (日)

献立種類:乳児

| 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     | ナトリウム  | カルシウム  | カリウム | 鉄     | レチノル活性 | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC  | 食物繊維 | 食塩    |
|         |           | g       | g      | g     | kcal  | g     | g      | mg     | mg     | mg   | mg    | μg     | mg     | mg     | mg     | g    | g     |
| 穀類      | 米         | 886.00  | 32.81  | 34.0  | 112   | 2.0   | 0.3    | 0      | 2      | 30   | 0.3   | 0      | 0.03   | 0.01   | 0      | 0.2  | 0.0   |
|         | パン類       | 58.50   | 2.17   | 7.0   | 6     | 0.2   | 0.1    | 10     | 0      | 2    | 0.0   | 0      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.0   |
|         | めん類       | 133.34  | 4.94   | 12.0  | 6     | 0.2   | 0.0    | 4      | 0      | 0    | 0.0   | 0      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.0   |
|         | その他の穀類    | 113.50  | 4.20   | 6.5   | 14    | 0.4   | 0.3    | 15     | 1      | 6    | 0.0   | 0      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.1  | 0.0   |
| いも類     | 芋類        | 177.00  | 6.56   | 12.0  | 5     | 0.1   | 0.0    | 0      | 1      | 28   | 0.0   | 0      | 0.01   | 0.00   | 2      | 0.5  | 0.0   |
|         | いも類加工品    | 18.96   | 0.70   | 1.5   | 2     | 0.0   | 0.0    | 0      | 0      | 0    | 0.0   | 0      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.0   |
| 砂糖及び甘味類 |           | 103.68  | 3.84   | 4.5   | 13    | 0.0   | 0.0    | 0      | 0      | 0    | 0.0   | 0      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.0   |
| 豆類      | 大豆製品      | 85.90   | 3.18   | 6.0   | 5     | 0.3   | 0.4    | 0      | 5      | 4    | 0.1   | 0      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.0   |
|         | 大豆、その他の豆類 | 5.00    | 0.19   | 2.5   | 0     | 0.0   | 0.0    | 0      | 0      | 0    | 0.0   | 0      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.0   |
| 種実類     |           | 2.90    | 0.11   | 0.6   | 1     | 0.0   | 0.1    | 0      | 1      | 0    | 0.0   | 0      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.0   |
| 野菜類     | 緑黄色野菜     | 669.91  | 24.81  | 25.0  | 8     | 0.5   | 0.0    | 9      | 16     | 65   | 0.2   | 107    | 0.01   | 0.02   | 7      | 0.7  | 0.0   |
|         | その他の野菜類   | 674.22  | 24.97  | 35.0  | 9     | 0.3   | 0.0    | 1      | 7      | 48   | 0.1   | 0      | 0.01   | 0.00   | 4      | 0.5  | 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   |
| 果実類     | 果実類       | 139.64  | 5.17   | 20.0  | 3     | 0.0   | 0.0    | 0      | 0      | 12   | 0.0   | 1      | 0.00   | 0.00   | 1      | 0.0  | 0.0   |
|         | 果実加工品     | 279.04  | 10.33  | 3.5   | 7     | 0.1   | 0.0    | 0      | 1      | 11   | 0.0   | 1      | 0.00   | 0.00   | 1      | 0.1  | 0.0   |
| きのこ類    |           | 23.08   | 0.85   | 3.0   | 0     | 0.0   | 0.0    | 1      | 0      | 3    | 0.0   | 0      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.0   |
| 藻類      |           | 2.36    | 0.09   | 0.5   | 0     | 0.0   | 0.0    | 3      | 1      | 1    | 0.0   | 1      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.0   |
| 魚介類     | 魚介類（生）    | 120.00  | 4.44   | 10.0  | 7     | 0.9   | 0.3    | 5      | 1      | 17   | 0.0   | 1      | 0.00   | 0.01   | 0      | 0.0  | 0.0   |
|         | 干物、塩蔵、缶詰  | 18.81   | 0.70   | 2.5   | 2     | 0.2   | 0.1    | 5      | 1      | 2    | 0.0   | 0      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.0   |
|         | 練製品       | 8.00    | 0.30   | 0.5   | 0     | 0.0   | 0.0    | 2      | 0      | 0    | 0.0   | 0      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.0   |
| 肉類      | 肉類（生）     | 445.00  | 16.48  | 13.0  | 35    | 2.9   | 2.5    | 10     | 1      | 48   | 0.2   | 4      | 0.04   | 0.03   | 0      | 0.0  | 0.0   |
|         | 肉加工品      | 66.00   | 2.44   | 1.5   | 5     | 0.3   | 0.3    | 9      | 4      | 5    | 0.2   | 0      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.0   |
| 卵類      |           | 37.20   | 1.38   | 5.5   | 2     | 0.2   | 0.1    | 2      | 1      | 2    | 0.0   | 3      | 0.00   | 0.01   | 0      | 0.0  | 0.0   |
| 乳類      | 牛乳        | 4616.26 | 170.97 | 160.0 | 104   | 5.6   | 6.5    | 70     | 188    | 256  | 0.0   | 65     | 0.07   | 0.26   | 2      | 0.0  | 0.2   |
|         | 乳製品       | 55.00   | 2.04   | 20.0  | 3     | 0.1   | 0.2    | 6      | 4      | 3    | 0.0   | 2      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.0   |
| 油脂類     | 植物性       | 52.07   | 1.93   | 1.5   | 13    | 0.0   | 1.5    | 12     | 0      | 0    | 0.0   | 0      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.0   |
|         | 動物性       | 13.60   | 0.50   | 0.5   | 4     | 0.0   | 0.4    | 0      | 0      | 0    | 0.0   | 4      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.0   |
| 調味料類    | 食塩        | 0.70    | 0.03   | 0.2   | 0     | 0.0   | 0.0    | 10     | 0      | 0    | 0.0   | 0      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.0   |
|         | 醤油        | 46.80   | 1.73   | 2.0   | 1     | 0.1   | 0.0    | 101    | 0      | 6    | 0.0   | 0      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.2   |
|         | 味噌        | 39.00   | 1.44   | 2.0   | 3     | 0.2   | 0.1    | 71     | 1      | 5    | 0.1   | 0      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.1  | 0.2   |
|         | その他の調味料   | 132.04  | 4.89   | 4.5   | 11    | 0.1   | 0.4    | 174    | 2      | 9    | 0.0   | 2      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.4   |
| その他     | その他       | 790.98  | 29.30  | 25.0  | 42    | 0.6   | 1.7    | 44     | 11     | 23   | 0.1   | 0      | 0.00   | 0.01   | 1      | 0.1  | 0.1   |
|         | その他 1     | 207.28  | 7.68   | -     | 0     | 0.0   | 0.0    | 0      | 0      | 0    | 0.0   | 0      | 0.00   | 0.00   | 0      | 0.0  | 0.0   |
| 合計      |           |         |        |       | 423   | 15.3  | 15.3   | 564    | 249    | 586  | 1.3   | 191    | 0.17   | 0.35   | 18     | 2.3  | 1.1   |
| 基準値     |           |         |        |       | 461   | 19.1  | 12.8   | 551    | 211    | 0    | 2.0   | 186    | 0.20   | 0.27   | 18     | 0.0  | 1.4   |
| 充足率     |           |         |        |       | 91.76 | 80.10 | 119.53 | 102.36 | 118.01 | -    | 65.00 | 102.69 | 85.00  | 129.63 | 100.00 | -    | 78.57 |

### 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  |
|----------|----------|----------|--------|--------|
| 140 kcal | 61 kcal  | 138 kcal | 10.2 g | 10.1 g |

|                                        |  |                                                                                      |  |                                                  |  |                                                  |  |                                          |  |                                          |  |                                         |  |
|----------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|--|------------------------------------------|--|------------------------------------------|--|-----------------------------------------|--|
| 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                                  |  | 動物性脂質比                                   |  | カルシウム・リン比率                              |  |
| $\frac{140}{423} \times 100 = 33.1 \%$ |  | $100 - 32.6 - (\frac{15.3 \times 4}{423} \times 100) = 53.0 \%$                      |  | $\frac{15.3 \times 4}{423} \times 100 = 14.5 \%$ |  | $\frac{15.3 \times 9}{423} \times 100 = 32.6 \%$ |  | $\frac{10.2}{15.3} \times 100 = 66.7 \%$ |  | $\frac{10.1}{15.3} \times 100 = 66.0 \%$ |  | $\frac{249.0}{1} : \frac{282.0}{1.1} =$ |  |
| P / S 比                                |  | S : M : P                                                                            |  |                                                  |  |                                                  |  |                                          |  |                                          |  |                                         |  |
| $\frac{1.54}{6.14} = 0.25$             |  | $\begin{array}{ccc} 6.14 & : & 4.23 & : & 1.54 \\ 3 & : & 2.1 & : & 0.8 \end{array}$ |  |                                                  |  |                                                  |  |                                          |  |                                          |  |                                         |  |

＜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8月1日（金）～2025年8月3日（日）

|  |  |  |  | 8月1日（金）                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8月2日（土）                                                                                                                                                                                         | 8月3日（日） |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|  |  |  |  | E 615 kcal 蛋白 20.0 g<br>脂質 29.0 g 食繊 3.5 g<br>炭水 72.2 g 食塩 1.3 g                                                                                                                                                                                                                   | E 413 kcal 蛋白 17.7 g<br>脂質 12.8 g 食繊 1.5 g<br>炭水 59.5 g 食塩 1.2 g                                                                                                                                |         |
|  |  |  |  | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 朝食                                                                                                                                                                                              | 朝食      |
|  |  |  |  | ■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>■ぱりんこ<br>ぱりんこ 1枚                                                                                                                                                             |         |
|  |  |  |  | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 昼食                                                                                                                                                                                              | 昼食      |
|  |  |  |  | ■ご飯<br>米 40 g<br>■中華風ローストチキン<br>鶏肉 2枚<br>玉ねぎ 15 g<br>しょうが 0.2 g<br>濃口しょうゆ 2.5 g<br>みりん 0.5 g<br>ごま 0.3 g<br>ごま油 0.2 g<br>ブロッコリー 10 g<br>塩 0.1 g<br>■かぼちゃサラダ<br>かぼちゃ 35 g<br>人参 4 g<br>コーン 4 g<br>エッグケア 6 g<br>■中華スープ<br>白菜 10 g<br>玉ねぎ 8 g<br>コーン 3.6 g<br>チキンスープ 0.8 g<br>塩 0.01g | ■牛丼<br>米 40 g<br>牛肉 30 g<br>玉ねぎ 30 g<br>人参 5 g<br>ねぎ 1.5 g<br>濃口しょうゆ 1 g<br>うす口しょうゆ 1 g<br>みりん 1.8 g<br>上白糖 1.4 g<br>■もやしの味噌汁<br>もやし 12 g<br>揚げ 1.8 g<br>ねぎ 1 g<br>味噌 4 g<br>■みかん缶<br>みかん缶 30 g |         |
|  |  |  |  | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3時                                                                                                                                                                                              | 3時      |
|  |  |  |  | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■マドレーヌ<br>小麦粉 10 g<br>無塩バター 10 g<br>上白糖 8 g<br>ベーキングパウダー 0.05g<br>鶏卵 10 g<br>レモン 3.2 g                                                                                                                                                                          | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■ビスコ<br>ビスコ 1枚<br>■ハッピーターン<br>ハッピーターン 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8月4日（月）～2025年8月10日（日）

| 8月4日（月）      |          |    |        | 8月5日（火）         |          |    |        | 8月6日（水）     |          |    |        | 8月7日（木）       |          |    |        | 8月8日（金）       |          |    |        | 8月9日（土）      |          |    |        | 8月10日（日）  |  |  |  |
|--------------|----------|----|--------|-----------------|----------|----|--------|-------------|----------|----|--------|---------------|----------|----|--------|---------------|----------|----|--------|--------------|----------|----|--------|-----------|--|--|--|
| E            | 419 kcal | 蛋白 | 16.3 g | E               | 452 kcal | 蛋白 | 20.4 g | E           | 416 kcal | 蛋白 | 15.6 g | E             | 456 kcal | 蛋白 | 20.1 g | E             | 598 kcal | 蛋白 | 18.3 g | E            | 501 kcal | 蛋白 | 18.6 g |           |  |  |  |
| 脂質           | 15.3 g   | 食繊 | 2.4 g  | 脂質              | 13.0 g   | 食繊 | 2.4 g  | 脂質          | 15.7 g   | 食繊 | 2.6 g  | 脂質            | 15.9 g   | 食繊 | 3.0 g  | 脂質            | 22.7 g   | 食繊 | 3.6 g  | 脂質           | 15.3 g   | 食繊 | 2.5 g  |           |  |  |  |
| 炭水           | 56.7 g   | 食塩 | 1.3 g  | 炭水              | 67.0 g   | 食塩 | 1.2 g  | 炭水          | 54.1 g   | 食塩 | 1.3 g  | 炭水            | 61.9 g   | 食塩 | 1.0 g  | 炭水            | 83.1 g   | 食塩 | 2.0 g  | 炭水           | 76.2 g   | 食塩 | 1.7 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          |          |    |        |           |  |  |  |
| 牛乳 100 g     |          |    |        | 牛乳 100 g        |          |    |        | 牛乳 100 g    |          |    |        | 牛乳 100 g      |          |    |        | 牛乳 100 g      |          |    |        | 牛乳 100 g     |          |    |        |           |  |  |  |
| ■たべっこベイベー    |          |    |        | ■サッポロポテト        |          |    |        | ■ビスコ        |          |    |        | ■バナナ          |          |    |        | ■サラダせん        |          |    |        | ■ぱりんこ        |          |    |        |           |  |  |  |
| たべっ子ベイベー 5 g |          |    |        | 1才サッポロポテト 3 g   |          |    |        | ビスコ 1枚      |          |    |        | バナナ 1/3本      |          |    |        | サラダせん 1枚      |          |    |        | ぱりんこ 1枚      |          |    |        |           |  |  |  |
| 昼食           |          |    |        | 昼食              |          |    |        | 昼食          |          |    |        | 昼食            |          |    |        | 昼食            |          |    |        | 昼食           |          |    |        | 昼食        |  |  |  |
| ■ご飯          |          |    |        | ■ご飯             |          |    |        | ■ご飯         |          |    |        | ■ご飯           |          |    |        | ■ハヤシライス       |          |    |        | ■鶏そぼろ丼       |          |    |        |           |  |  |  |
| 米 40 g       |          |    |        | 米 40 g          |          |    |        | 米 40 g      |          |    |        | 米 40 g        |          |    |        | 米 50 g        |          |    |        | 米 50 g       |          |    |        |           |  |  |  |
| ■肉団子の甘酢あんかけ  |          |    |        | ■さわらの煮付け        |          |    |        | ■鶏肉の照り焼き    |          |    |        | ■五目豆腐         |          |    |        |               |          |    |        |              |          |    |        |           |  |  |  |
| ミートボール 3個    |          |    |        | さわら 1/2切        |          |    |        | 鶏肉 2枚       |          |    |        | 木綿豆腐 38 g     |          |    |        | 牛肉 25 g       |          |    |        | 鶏ミンチ 36 g    |          |    |        |           |  |  |  |
| 玉ねぎ 10 g     |          |    |        | 濃口しょうゆ 1.3 g    |          |    |        | 濃口しょうゆ 2 g  |          |    |        | 豚ミンチ 30 g     |          |    |        | マッシュルーム 4 g   |          |    |        | 玉ねぎ 18 g     |          |    |        |           |  |  |  |
| 三色ピーマン 10 g  |          |    |        | 上白糖 1.6 g       |          |    |        | 上白糖 0.5 g   |          |    |        | チンゲン菜 17.1 g  |          |    |        | 人参 10 g       |          |    |        | 濃口しょうゆ 3 g   |          |    |        |           |  |  |  |
| 濃口しょうゆ 0.7 g |          |    |        | 酒 0.7 g         |          |    |        | みりん 1 g     |          |    |        | 人参 7.6 g      |          |    |        | なたね油 1.4 g    |          |    |        | みりん 0.48g    |          |    |        |           |  |  |  |
| 酢 0.7 g      |          |    |        | 水 12.8 g        |          |    |        | カットポテト 10 g |          |    |        | 干し椎茸 0.38g    |          |    |        | 水 50 g        |          |    |        | 片栗粉 0.36g    |          |    |        |           |  |  |  |
| 上白糖 0.9 g    |          |    |        | しょうが 0.1 g      |          |    |        | 塩 0.1 g     |          |    |        | 濃口しょうゆ 1.5 g  |          |    |        | コンソメ 0.26g    |          |    |        | 風味だし汁 21.6 g |          |    |        |           |  |  |  |
| チキンスープ 0.1 g |          |    |        | 小松菜 15 g        |          |    |        | パセリ 0.01g   |          |    |        | 上白糖 0.6 g     |          |    |        | ケチャップ 2 g     |          |    |        | なたね油 0.6 g   |          |    |        |           |  |  |  |
| 水 2 g        |          |    |        | 濃口しょうゆ 0.3 g    |          |    |        | ■ほうれん草のサラダ  |          |    |        | 酒 0.6 g       |          |    |        | 上白糖 0.5 g     |          |    |        | ほうれん草 18 g   |          |    |        |           |  |  |  |
| 片栗粉 0.8 g    |          |    |        | 上白糖 0.13g       |          |    |        | ほうれん草 32 g  |          |    |        | なたね油 0.2 g    |          |    |        | 塩 0.01g       |          |    |        | 人参 3.6 g     |          |    |        |           |  |  |  |
| ■チンゲン菜の中華和え  |          |    |        | ■アスパラのごま和え      |          |    |        | 人参 5 g      |          |    |        | 片栗粉 0.8 g     |          |    |        | ビーフシチュールー 6 g |          |    |        | 上白糖 1.2 g    |          |    |        |           |  |  |  |
| チンゲン菜 32 g   |          |    |        | アスパラ 27 g       |          |    |        | コーン 5 g     |          |    |        | ■ツナと白菜のさっぱり和え |          |    |        | ハヤシフレーク 6 g   |          |    |        | 濃口しょうゆ 2.4 g |          |    |        |           |  |  |  |
| 人参 5 g       |          |    |        | 人参 5 g          |          |    |        | エッグケア 3 g   |          |    |        | ツナ 5 g        |          |    |        | ■キャベツのサラダ     |          |    |        | キャベツ 25 g    |          |    |        | ■さつま芋の味噌汁 |  |  |  |
| 濃口しょうゆ 0.8 g |          |    |        | コーン 2.5 g       |          |    |        | ■豆腐の味噌汁     |          |    |        | 白菜 39 g       |          |    |        | キャベツ 5 g      |          |    |        | さつま芋 14 g    |          |    |        |           |  |  |  |
| 上白糖 0.3 g    |          |    |        | ごまだれ 3 g        |          |    |        | 絹ごし豆腐 12 g  |          |    |        | 人参 4 g        |          |    |        | 人参 5 g        |          |    |        | 玉ねぎ 8 g      |          |    |        |           |  |  |  |
| ごま油 0.2 g    |          |    |        | ■なめこの味噌汁        |          |    |        | しめじ 4 g     |          |    |        | ボン酢 0.5 g     |          |    |        | 和風ドレッシング 4 g  |          |    |        | ねぎ 1 g       |          |    |        |           |  |  |  |
| 塩 0.01g      |          |    |        | なめこ 5 g         |          |    |        | ねぎ 1 g      |          |    |        | 上白糖 0.25g     |          |    |        | ■オレンジ         |          |    |        | オレンジ 1/6玉    |          |    |        | 味噌 4 g    |  |  |  |
| ■わかめスープ      |          |    |        | 玉ねぎ 8 g         |          |    |        | 味噌 4 g      |          |    |        | ごま油 0.01g     |          |    |        | オレンジ          |          |    |        |              |          |    |        | ■黄桃       |  |  |  |
| わかめ 0.4 g    |          |    |        | ねぎ 4 g          |          |    |        |             |          |    |        | ■茄子の味噌汁       |          |    |        |               |          |    |        |              |          |    |        | 黄桃缶 30 g  |  |  |  |
| 玉ねぎ 8 g      |          |    |        | 味噌 4 g          |          |    |        |             |          |    |        | なす 12 g       |          |    |        |               |          |    |        |              |          |    |        |           |  |  |  |
| 人参 5 g       |          |    |        |                 |          |    |        |             |          |    |        | 玉ねぎ 8 g       |          |    |        |               |          |    |        |              |          |    |        |           |  |  |  |
| チキンスープ 0.8 g |          |    |        |                 |          |    |        |             |          |    |        | ねぎ 1 g        |          |    |        |               |          |    |        |              |          |    |        |           |  |  |  |
| 塩 0.01g      |          |    |        |                 |          |    |        |             |          |    |        | 味噌 4 g        |          |    |        |               |          |    |        |              |          |    |        |           |  |  |  |
| 3時           |          |    |        | 3時              |          |    |        | 3時          |          |    |        | 3時            |          |    |        | 3時            |          |    |        | 3時           |          |    |        | 3時        |  |  |  |
| ■牛乳          |          |    |        | ■牛乳             |          |    |        | ■お茶         |          |    |        | ■牛乳           |          |    |        | ■牛乳           |          |    |        | ■牛乳          |          |    |        |           |  |  |  |
| 牛乳 100 g     |          |    |        | 牛乳 100 g        |          |    |        | ほうじ茶 100 g  |          |    |        | 牛乳 100 g      |          |    |        | 牛乳 100 g      |          |    |        | 牛乳 100 g     |          |    |        |           |  |  |  |
| ■ポップコーン      |          |    |        | ■さつま芋蒸しパン       |          |    |        | ■すいか        |          |    |        | ■杏仁豆腐         |          |    |        | ■フライドポテト      |          |    |        | ■サラダせん       |          |    |        |           |  |  |  |
| ポップコーン 5 g   |          |    |        | さつま芋 15 g       |          |    |        | すいか 50 g    |          |    |        | バイン缶 16 g     |          |    |        | シューストポテト 49 g |          |    |        | サラダせん 1枚     |          |    |        |           |  |  |  |
| なたね油 2 g     |          |    |        | ホットケーキミックス 13 g |          |    |        | ■星たべよ       |          |    |        | 黄桃缶 17 g      |          |    |        | 植物油 2 g       |          |    |        | ■ラムネ         |          |    |        |           |  |  |  |
| 塩 0.1 g      |          |    |        | 上白糖 1.5 g       |          |    |        | 星たべよ 1枚     |          |    |        | 杏仁豆腐 14 g     |          |    |        | 塩 0.01g       |          |    |        | ラムネ 1個       |          |    |        |           |  |  |  |
|              |          |    |        | 牛乳 4.96g        |          |    |        |             |          |    |        |               |          |    |        |               |          |    |        |              |          |    |        |           |  |  |  |

＜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8月11日（月）～2025年8月17日（日）

| 8月11日（月） |      |    |   | 8月12日（火）                                                                                                                                                                                                                                                              |          |    |        | 8月13日（水）                                              |          |    |       | 8月14日（木）                                                         |          |    |       | 8月15日（金）                                              |          |    |       | 8月16日（土）                                                                                                                                                                                                                   |          |    |        | 8月17日（日） |  |  |  |
|----------|------|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|--------|-------------------------------------------------------|----------|----|-------|------------------------------------------------------------------|----------|----|-------|-------------------------------------------------------|----------|----|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|--------|----------|--|--|--|
| E        | kcal | 蛋白 | g | E                                                                                                                                                                                                                                                                     | 424 kcal | 蛋白 | 13.3 g | E                                                     | 190 kcal | 蛋白 | 7.2 g | E                                                                | 174 kcal | 蛋白 | 7.1 g | E                                                     | 168 kcal | 蛋白 | 6.9 g | E                                                                                                                                                                                                                          | 412 kcal | 蛋白 | 13.2 g |          |  |  |  |
| 脂質       | g    | 食繊 | g | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                    | 14.3 g   | 食繊 | 2.4 g  | 脂質                                                    | 9.5 g    | 食繊 | g     | 脂質                                                               | 9.8 g    | 食繊 | 0.1 g | 脂質                                                    | 8.6 g    | 食繊 | g     | 脂質                                                                                                                                                                                                                         | 11.7 g   | 食繊 | 1.6 g  |          |  |  |  |
| 炭水       | g    | 食塩 | g | 炭水                                                                                                                                                                                                                                                                    | 62.4 g   | 食塩 | 1.5 g  | 炭水                                                    | 21.7 g   | 食塩 | 0.3 g | 炭水                                                               | 17.0 g   | 食塩 | 0.3 g | 炭水                                                    | 18.4 g   | 食塩 | 0.3 g | 炭水                                                                                                                                                                                                                         | 66.5 g   | 食塩 | 1.3 g  |          |  |  |  |
| 朝食       |      |    |   | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |    |        | 朝食                                                    |          |    |       | 朝食                                                               |          |    |       | 朝食                                                    |          |    |       | 朝食                                                                                                                                                                                                                         |          |    |        | 朝食       |  |  |  |
|          |      |    |   | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■たべっこベイビー<br>たべっこベイビー 5 g                                                                                                                                                                                                                          |          |    |        | ■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>■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>■ぱりんこ<br>ぱりんこ 1枚                                                                                                                                                                                        |          |    |        |          |  |  |  |
| 昼食       |      |    |   | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |    |        | 昼食                                                    |          |    |       | 昼食                                                               |          |    |       | 昼食                                                    |          |    |       | 昼食                                                                                                                                                                                                                         |          |    |        | 昼食       |  |  |  |
| ■山の日     |      |    |   | ■ご飯<br>米 40 g<br>■メンチカツ<br>メンチカツ 1個<br>植物油 4.5 g<br>ケチャップ 2 g<br>とんかつソース 2 g<br>インゲン 10 g<br>濃口しょうゆ 0.3 g<br>上白糖 0.15g<br>■ブロッコリーのおかか和え<br>ブロッコリー 22 g<br>人参 5 g<br>粉かつお 0.8 g<br>濃口しょうゆ 0.8 g<br>上白糖 0.3 g<br>■うす揚げの味噌汁<br>揚げ 1.5 g<br>玉ねぎ 4 g<br>小松菜 10 g<br>味噌 4 g |          |    |        | ■お弁当会                                                 |          |    |       | ■お弁当会                                                            |          |    |       | ■お弁当会                                                 |          |    |       | ■チャーハン<br>米 50 g<br>ウインナー 18 g<br>人参 6.8 g<br>玉ねぎ 6.8 g<br>ねぎ 1.5 g<br>コーン 5 g<br>チキンスープ 0.6 g<br>濃口しょうゆ 0.8 g<br>塩 0.01g<br>ごま油 0.25g<br>■チンゲン菜のスープ<br>玉ねぎ 8 g<br>チンゲン菜 10 g<br>チキンスープ 1 g<br>塩 0.01g<br>■黄桃缶<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>■オレンジ寒天<br>寒天 0.4 g<br>水 12 g<br>オレンジジュース 40 g<br>上白糖 3.5 g<br>■星たべよ<br>星たべよ 1枚                                                                                                                                                                  |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■味しらべ<br>味しらべ 1枚<br>■ラムネ<br>ラムネ 1個 |          |    |       | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 1枚<br>■ハッピーターン<br>ハッピーターン 1個 |          |    |       | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■星たべよ<br>星たべよ 1枚<br>■ラムネ<br>ラムネ 1個 |          |    |       | ■牛乳<br>牛乳 100 g<br>■ビスコ<br>ビスコ 1枚<br>■ぼたぼた焼き<br>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8月18日（月）～2025年8月24日（日）

| 8月18日（月）    |          |    |        | 8月19日（火）    |          |    |        | 8月20日（水）   |          |    |        | 8月21日（木） |          |    |        | 8月22日（金）     |          |    |        | 8月23日（土）   |          |    |        | 8月24日（日） |  |  |  |
|-------------|----------|----|--------|-------------|----------|----|--------|------------|----------|----|--------|----------|----------|----|--------|--------------|----------|----|--------|------------|----------|----|--------|----------|--|--|--|
| E           | 490 kcal | 蛋白 | 19.9 g | E           | 465 kcal | 蛋白 | 19.8 g | E          | 443 kcal | 蛋白 | 13.2 g | E        | 529 kcal | 蛋白 | 16.3 g | E            | 728 kcal | 蛋白 | 16.5 g | E          | 471 kcal | 蛋白 | 14.6 g |          |  |  |  |
| 脂質          | 18.4 g   | 食繊 | 2.9 g  | 脂質          | 13.2 g   | 食繊 | 3.3 g  | 脂質         | 12.8 g   | 食繊 | 3.2 g  | 脂質       | 18.1 g   | 食繊 | 2.3 g  | 脂質           | 36.8 g   | 食繊 | 4.8 g  | 脂質         | 16.1 g   | 食繊 | 1.7 g  |          |  |  |  |
| 炭水          | 65.1 g   | 食塩 | 1.6 g  | 炭水          | 70.9 g   | 食塩 | 1.3 g  | 炭水         | 73.1 g   | 食塩 | 1.9 g  | 炭水       | 77.4 g   | 食塩 | 1.8 g  | 炭水           | 85.3 g   | 食塩 | 2.3 g  | 炭水         | 70.6 g   | 食塩 | 2.5 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        |          |    |        |          |  |  |  |
| 牛乳          |          |    | 100 g  | 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   |          |    |        | ■マリー        |          |    |        | ■ビスコ       |          |    |        | ■バナナ     |          |    |        | ■サラダせん       |          |    |        | ■ぱりんこ      |          |    |        |          |  |  |  |
| たべっこベイビー    |          |    | 5 g    | マリービスケット    |          |    | 1枚     | ビスコ        |          |    | 1枚     | バナナ      |          |    | 1/3本   | サラダせん        |          |    | 1枚     | ぱりんこ       |          |    | 1枚     |          |  |  |  |
| 昼食          |          |    |        | 昼食          |          |    |        | 昼食         |          |    |        | 昼食       |          |    |        | 昼食           |          |    |        | 昼食         |          |    |        | 昼食       |  |  |  |
| ■ビビンバ風ごはん   |          |    |        | ■ご飯         |          |    |        | ■冷やしきつねうどん |          |    |        | ■ご飯      |          |    |        | ■カレーライス      |          |    |        | ■チキンライス    |          |    |        |          |  |  |  |
| 米           |          |    | 50 g   | 米           |          |    | 40 g   | うどん        |          |    | 1/3玉   | 米        |          |    | 40 g   | 米            |          |    | 50 g   | 米          |          |    | 40 g   |          |  |  |  |
| 牛ミンチ        |          |    | 35 g   | ■白身魚のごま醤油焼き |          |    |        | 揚げ         |          |    | 8 g    | ■チャブチェ   |          |    |        | 牛肉           |          |    | 25 g   | 塩          |          |    | 0.01g  |          |  |  |  |
| うす口しょうゆ     |          |    | 1 g    | ホキ          |          |    | 1/2切   | 濃口しょうゆ     |          |    | 0.5 g  | 豚肉       |          |    | 20 g   | じゃが芋         |          |    | 16 g   | コンソメ       |          |    | 1.3 g  |          |  |  |  |
| 上白糖         |          |    | 0.5 g  | 濃口しょうゆ      |          |    | 1 g    | 上白糖        |          |    | 0.25g  | 春雨       |          |    | 5.4 g  | 玉ねぎ          |          |    | 30 g   | 鶏肉         |          |    | 20 g   |          |  |  |  |
| ごま油         |          |    | 0.2 g  | みりん         |          |    | 1 g    | わかめ        |          |    | 0.1 g  | 玉ねぎ      |          |    | 18 g   | 人参           |          |    | 10 g   | 玉ねぎ        |          |    | 13.6 g |          |  |  |  |
| ほうれん草       |          |    | 23 g   | 上白糖         |          |    | 1 g    | ねぎ         |          |    | 1.2 g  | 人参       |          |    | 4.5 g  | カレールー        |          |    | 16 g   | 人参         |          |    | 9 g    |          |  |  |  |
| 人参          |          |    | 8 g    | ごま          |          |    | 1 g    | めんつゆ       |          |    | 13 g   | ピーマン     |          |    | 5 g    | なたね油         |          |    | 0.2 g  | なたね油       |          |    | 0.5 g  |          |  |  |  |
| うす口しょうゆ     |          |    | 1.3 g  | なたね油        |          |    | 0.2 g  | ■ジャーマンポテト  |          |    |        | 干し椎茸     |          |    | 0.2 g  | 水            |          |    | 50 g   | コンソメ       |          |    | 0.01g  |          |  |  |  |
| 上白糖         |          |    | 0.65g  | かぼちゃ        |          |    | 13 g   | じゃが芋       |          |    | 32 g   | うす口しょうゆ  |          |    | 3 g    | ■ブロッコリーのマヨ和え |          |    |        | コンソメ       |          |    | 1.5 g  |          |  |  |  |
| ごま油         |          |    | 0.2 g  | 濃口しょうゆ      |          |    | 0.3 g  | ベーコン       |          |    | 8 g    | チキンスープ   |          |    | 0.4 g  | ブロッコリー       |          |    | 25 g   | ケチャップ      |          |    | 6.8 g  |          |  |  |  |
| ごま          |          |    | 0.8 g  | 上白糖         |          |    | 0.1 g  | なたね油       |          |    | 0.2 g  | 上白糖      |          |    | 1.5 g  | ツナ           |          |    | 5 g    | ■野菜スープ     |          |    |        |          |  |  |  |
| ■カリフラワーの和え物 |          |    |        | ■ごぼうサラダ     |          |    |        | 塩          |          |    | 0.01g  | ごま       |          |    | 0.8 g  | 人参           |          |    | 5 g    | キャベツ       |          |    | 12 g   |          |  |  |  |
| カリフラワー      |          |    | 25 g   | ごぼう         |          |    | 25 g   | コンソメ       |          |    | 0.1 g  | ごま油      |          |    | 0.2 g  | エッグケア        |          |    | 3 g    | 玉ねぎ        |          |    | 8 g    |          |  |  |  |
| 人参          |          |    | 5 g    | きゅうり        |          |    | 8 g    | パセリ        |          |    | 0.1 g  | ■餃子      |          |    |        | ■パイン缶        |          |    |        | コーン        |          |    | 4 g    |          |  |  |  |
| 濃口しょうゆ      |          |    | 1 g    | 人参          |          |    | 5 g    | ■オレンジゼリー   |          |    |        | 餃子       |          |    | 1個     | パイン缶         |          |    | 30 g   | ブロッコリー     |          |    | 10 g   |          |  |  |  |
| 上白糖         |          |    | 0.3 g  | エッグケア       |          |    | 3 g    | オレンジゼリー    |          |    | 1個     | ■中華スープ   |          |    |        |              |          |    |        | コンソメ       |          |    | 1 g    |          |  |  |  |
| ■わかめスープ     |          |    |        | ■大根の味噌汁     |          |    |        |            |          |    |        | チンゲン菜    |          |    | 10 g   |              |          |    |        | うす口しょうゆ    |          |    | 0.5 g  |          |  |  |  |
| わかめ         |          |    | 0.4 g  | 大根          |          |    | 10 g   |            |          |    |        | 玉ねぎ      |          |    | 8 g    |              |          |    |        | 塩          |          |    | 0.01g  |          |  |  |  |
| 玉ねぎ         |          |    | 12 g   | 人参          |          |    | 4 g    |            |          |    |        | 人参       |          |    | 5 g    |              |          |    |        | ■ストロベリーゼリー |          |    |        |          |  |  |  |
| チキンスープ      |          |    | 0.8 g  | ねぎ          |          |    | 1 g    |            |          |    |        | チキンスープ   |          |    | 1.5 g  |              |          |    |        | ストロベリーゼリー  |          |    | 1個     |          |  |  |  |
| 塩           |          |    | 0.01g  | 味噌          |          |    | 4 g    |            |          |    |        | 塩        |          |    | 0.1 g  |              |          |    |        |            |          |    |        |          |  |  |  |
| 3時          |          |    |        | 3時          |          |    |        | 3時         |          |    |        | 3時       |          |    |        | 3時           |          |    |        | 3時         |          |    |        | 3時       |  |  |  |
| ■牛乳         |          |    |        | ■牛乳         |          |    |        | ■お茶        |          |    |        | ■牛乳      |          |    |        | ■牛乳          |          |    |        | ■牛乳        |          |    |        |          |  |  |  |
| 牛乳          |          |    | 100 g  | 牛乳          |          |    | 100 g  | ほうじ茶       |          |    | 100 g  | 牛乳       |          |    | 100 g  | 牛乳           |          |    | 100 g  | 牛乳         |          |    | 100 g  |          |  |  |  |
| ■チーズ蒸しパン    |          |    |        | ■ジャムサンド     |          |    |        | ■しぐれおにぎり   |          |    |        | ■ちんすこう   |          |    |        | ■プリン         |          |    |        | ■味しらべ      |          |    |        |          |  |  |  |
| チーズ         |          |    | 4.5 g  | 食パン         |          |    | 1/2枚   | 米          |          |    | 36 g   | 小麦粉      |          |    | 10 g   | プリンミックス      |          |    | 12.9 g | 味しらべ       |          |    | 1枚     |          |  |  |  |
| ホットケーキミックス  |          |    | 11 g   | いちごジャム      |          |    | 10 g   | 牛ミンチ       |          |    | 8 g    | 上白糖      |          |    | 5.3 g  | 水            |          |    | 55 g   | ■源氏パイ      |          |    |        |          |  |  |  |
| 牛乳          |          |    | 6.3 g  |             |          |    |        | 濃口しょうゆ     |          |    | 0.8 g  | 片栗粉      |          |    | 3 g    | ■星たべよ        |          |    |        | 源氏パイ       |          |    | 1枚     |          |  |  |  |
|             |          |    |        |             |          |    |        | 上白糖        |          |    | 0.8 g  | なたね油     |          |    | 5.3 g  | 星たべよ         |          |    | 1枚     |            |          |    |        |          |  |  |  |
|             |          |    |        |             |          |    |        | みりん        |          |    | 0.3 g  |          |          |    |        |              |          |    |        |            |          |    |        |          |  |  |  |
|             |          |    |        |             |          |    |        | 酒          |          |    | 0.3 g  |          |          |    |        |              |          |    |        |            |          |    |        |          |  |  |  |
|             |          |    |        |             |          |    |        | しょうが       |          |    | 0.1 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8月25日（月）～2025年8月31日（日）

| 8月25日（月）                  |          |    |        | 8月26日（火）                  |          |    |        | 8月27日（水）                          |          |    |        | 8月28日（木）                  |          |    |        | 8月29日（金）               |          |    |        | 8月30日（土）            |          |    |        | 8月31日（日）        |          |    |        |
|---------------------------|----------|----|--------|---------------------------|----------|----|--------|-----------------------------------|----------|----|--------|---------------------------|----------|----|--------|------------------------|----------|----|--------|---------------------|----------|----|--------|-----------------|----------|----|--------|
| E                         | 434 kcal | 蛋白 | 18.7 g | E                         | 460 kcal | 蛋白 | 17.2 g | E                                 | 443 kcal | 蛋白 | 18.9 g | E                         | 501 kcal | 蛋白 | 17.5 g | E                      | 530 kcal | 蛋白 | 22.3 g | E                   | 329 kcal | 蛋白 | 12.9 g | E               | 357 kcal | 蛋白 | 15.3 g |
| 脂質                        | 13.5 g   | 食繊 | 3.1 g  | 脂質                        | 15.9 g   | 食繊 | 4.3 g  | 脂質                                | 17.5 g   | 食繊 | 3.7 g  | 脂質                        | 17.1 g   | 食繊 | 3.3 g  | 脂質                     | 22.2 g   | 食繊 | 2.6 g  | 脂質                  | 10.5 g   | 食繊 | 1.4 g  | 脂質              | 9.3 g    | 食繊 | 5.8 g  |
| 炭水                        | 64.0 g   | 食塩 | 1.1 g  | 炭水                        | 66.2 g   | 食塩 | 1.6 g  | 炭水                                | 54.7 g   | 食塩 | 1.6 g  | 炭水                        | 72.5 g   | 食塩 | 1.6 g  | 炭水                     | 62.0 g   | 食塩 | 1.3 g  | 炭水                  | 48.4 g   | 食塩 | 1.7 g  | 炭水              | 55.1 g   | 食塩 | 1.8 g  |
| 朝食                        |          |    |        | 朝食                        |          |    |        | 朝食                                |          |    |        | 朝食                        |          |    |        | 朝食                     |          |    |        | 朝食                  |          |    |        | 朝食              |          |    |        |
| ■牛乳<br>牛乳 100 g           |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳 100 g           |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳 100 g                   |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳 100 g           |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳 100 g        |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳 100 g     |          |    |        |                 |          |    |        |
| ■たべっこベイベー<br>たべっこベイベー 5 g |          |    |        | ■サッポロポテト<br>1才サッポロポテト 3 g |          |    |        | ■ビスコ<br>ビスコ 1枚                    |          |    |        | ■バナナ<br>バナナ 1/3本          |          |    |        | ■サラダせん<br>サラダせん 1枚     |          |    |        | ■ぱりんこ<br>ぱりんこ 1枚    |          |    |        |                 |          |    |        |
| 昼食                        |          |    |        | 昼食                        |          |    |        | 昼食                                |          |    |        | 昼食                        |          |    |        | 昼食                     |          |    |        | 昼食                  |          |    |        | 昼食              |          |    |        |
| ■ご飯<br>米 40 g             |          |    |        | ■ご飯<br>米 40 g             |          |    |        | ■☆お誕生日会☆<br>■ロールパン<br>ロールパン 1ﾊﾞｯｸ |          |    |        | ■☆お誕生日会☆<br>■ご飯<br>米 40 g |          |    |        | ■ご飯<br>米 40 g          |          |    |        | ■焼きうどん<br>うどん 1/3玉  |          |    |        |                 |          |    |        |
| ■豚肉の生姜炒め<br>豚肉 35 g       |          |    |        | ■肉じゃが<br>牛肉 15 g          |          |    |        | ■鶏のチーズパン粉焼き<br>鶏肉 2枚              |          |    |        | ■煮込みハンバーグ<br>国産ハンバーグ 1個   |          |    |        | ■鯖の塩焼き<br>さば 1/2切      |          |    |        | 豚肉 15 g             |          |    |        |                 |          |    |        |
| 玉ねぎ 15 g                  |          |    |        | じゃが芋 25 g                 |          |    |        | 塩 0.01g                           |          |    |        | デミソース 15 g                |          |    |        | 塩 0.01g                |          |    |        | キャベツ 16 g           |          |    |        |                 |          |    |        |
| キャベツ 30 g                 |          |    |        | 玉ねぎ 20 g                  |          |    |        | 小麦粉 2 g                           |          |    |        | ケチャップ 6.75g               |          |    |        | 酒 0.7 g                |          |    |        | 玉ねぎ 16 g            |          |    |        |                 |          |    |        |
| 人参 4 g                    |          |    |        | 人参 5 g                    |          |    |        | 水 2 g                             |          |    |        | 人参 10 g                   |          |    |        | カリフラワー 10 g            |          |    |        | 人参 5 g              |          |    |        |                 |          |    |        |
| 濃口しょうゆ 1 g                |          |    |        | 糸こんにゃく 5 g                |          |    |        | 粉チーズ 1 g                          |          |    |        | コンソメ 0.2 g                |          |    |        | 濃口しょうゆ 0.3 g           |          |    |        | 焼きそばソース 8 g         |          |    |        |                 |          |    |        |
| 上白糖 0.5 g                 |          |    |        | グリーンピース 1 g               |          |    |        | パン粉 3 g                           |          |    |        | 上白糖 0.2 g                 |          |    |        | 上白糖 0.13g              |          |    |        | お好みソース 8 g          |          |    |        |                 |          |    |        |
| みりん 1 g                   |          |    |        | なたね油 0.2 g                |          |    |        | 無塩バター 2 g                         |          |    |        | ■カラフルサラダ<br>ブロッコリー 25 g   |          |    |        | ■切干大根の煮物<br>切干大根 3.6 g |          |    |        | 塩 0.01g             |          |    |        |                 |          |    |        |
| しょうが 0.3 g                |          |    |        | 濃口しょうゆ 5.5 g              |          |    |        | ケチャップ 5 g                         |          |    |        | パプリカ(赤) 3 g               |          |    |        | 揚げ 3 g                 |          |    |        | ■中華スープ<br>コーン 5 g   |          |    |        |                 |          |    |        |
| なたね油 0.2 g                |          |    |        | 上白糖 3.5 g                 |          |    |        | ブロッコリー 10 g                       |          |    |        | パプリカ(黄) 3 g               |          |    |        | 人参 4 g                 |          |    |        | 大根 10 g             |          |    |        |                 |          |    |        |
| ■ほうれん草の和え物<br>ほうれん草 33 g  |          |    |        | ■みりん 2 g                  |          |    |        | 塩 0.01g                           |          |    |        | 和風ドレッシング 3 g              |          |    |        | うす口しょうゆ 1 g            |          |    |        | ねぎ 1 g              |          |    |        |                 |          |    |        |
| 人参 5 g                    |          |    |        | ■大豆サラダ<br>大豆 5 g          |          |    |        | ■キャベツのじゃこ和え<br>キャベツ 25 g          |          |    |        | ■オニオンスープ<br>コンソメ 0.8 g    |          |    |        | 上白糖 0.4 g              |          |    |        | みりん 1 g             |          |    |        |                 |          |    |        |
| 濃口しょうゆ 0.8 g              |          |    |        | 小松菜 25 g                  |          |    |        | 人参 5 g                            |          |    |        | うす口しょうゆ 0.4 g             |          |    |        | 風味だし汁 17 g             |          |    |        | チキンスープ 0.8 g        |          |    |        |                 |          |    |        |
| 上白糖 0.3 g                 |          |    |        | ツナ 5 g                    |          |    |        | ちりめんじゃこ 3 g                       |          |    |        | 塩 0.01g                   |          |    |        | なたね油 0.1 g             |          |    |        | 塩 0.01g             |          |    |        |                 |          |    |        |
| ■さつま芋の味噌汁<br>さつま芋 14 g    |          |    |        | ごまだれ 4 g                  |          |    |        | 濃口しょうゆ 0.8 g                      |          |    |        | 玉ねぎ 12 g                  |          |    |        | ■青菜の味噌汁<br>小松菜 14 g    |          |    |        | ■みかん缶<br>みかん缶 30 g  |          |    |        |                 |          |    |        |
| 人参 5 g                    |          |    |        | ■えのきのすまし汁<br>えのき 5 g      |          |    |        | 上白糖 0.3 g                         |          |    |        | 人参 5 g                    |          |    |        | えのき 4 g                |          |    |        |                     |          |    |        |                 |          |    |        |
| ねぎ 1 g                    |          |    |        | 人参 5 g                    |          |    |        | コンソメ 0.8 g                        |          |    |        | うす口しょうゆ 0.4 g             |          |    |        | 玉ねぎ 8 g                |          |    |        |                     |          |    |        |                 |          |    |        |
| 味噌 4 g                    |          |    |        | みつば 1 g                   |          |    |        | 塩 0.01g                           |          |    |        | 塩 0.01g                   |          |    |        | 味噌 4 g                 |          |    |        |                     |          |    |        |                 |          |    |        |
|                           |          |    |        | うす口しょうゆ 1.5 g             |          |    |        | じゃが芋 13 g                         |          |    |        | 人参 5 g                    |          |    |        |                        |          |    |        |                     |          |    |        |                 |          |    |        |
|                           |          |    |        | 塩 0.01g                   |          |    |        | 人参 5 g                            |          |    |        | 玉ねぎ 8 g                   |          |    |        |                        |          |    |        |                     |          |    |        |                 |          |    |        |
|                           |          |    |        | 塩 0.01g                   |          |    |        | パセリ 1 g                           |          |    |        |                           |          |    |        |                        |          |    |        |                     |          |    |        |                 |          |    |        |
| 3時                        |          |    |        | 3時                        |          |    |        | 3時                                |          |    |        | 3時                        |          |    |        | 3時                     |          |    |        | 3時                  |          |    |        | 3時              |          |    |        |
| ■牛乳<br>牛乳 100 g           |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳 100 g           |          |    |        | ■お茶<br>ほうじ茶 100 g                 |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳 100 g           |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳 100 g        |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳 100 g     |          |    |        | ■牛乳<br>牛乳 100 g |          |    |        |
| ■りんご寒天<br>寒天 0.36g        |          |    |        | ■シュガーパイ<br>パイシート 15 g     |          |    |        | ■ジャムヨーグルト<br>ヨーグルト 40 g           |          |    |        | ■ケーキアラモード<br>小麦粉 8 g      |          |    |        | ■ふのラスク<br>おつゆ麩 8 g     |          |    |        | ■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 1枚 |          |    |        |                 |          |    |        |
| 水 10.8 g                  |          |    |        | グラニュー糖 3 g                |          |    |        | 上白糖 5 g                           |          |    |        | ベーキングパウダー 0.6 g           |          |    |        | マーガリン 8 g              |          |    |        | ■ラムネ<br>ラムネ 1個      |          |    |        |                 |          |    |        |
| アップルジュース 36 g             |          |    |        |                           |          |    |        | コーンフレーク 3 g                       |          |    |        | 鶏卵 7.2 g                  |          |    |        | 上白糖 6 g                |          |    |        |                     |          |    |        |                 |          |    |        |
| 上白糖 2.16g                 |          |    |        |                           |          |    |        | いちごジャム 5 g                        |          |    |        | 有塩バター 1.6 g               |          |    |        |                        |          |    |        |                     |          |    |        |                 |          |    |        |
| ■サラダせん<br>サラダせん 1枚        |          |    |        |                           |          |    |        | ■ハッピーターン<br>ハッピーターン 1個            |          |    |        | 上白糖 4.8 g                 |          |    |        |                        |          |    |        |                     |          |    |        |                 |          |    |        |
|                           |          |    |        |                           |          |    |        |                                   |          |    |        | 牛乳 5 g                    |          |    |        |                        |          |    |        |                     |          |    |        |                 |          |    |        |
|                           |          |    |        |                           |          |    |        |                                   |          |    |        | 黄桃缶 8 g                   |          |    |        |                        |          |    |        |                     |          |    |        |                 |          |    |        |
|                           |          |    |        |                           |          |    |        |                                   |          |    |        | ホイップ 5 g                  |          |    |        |                        |          |    |        |                     |          |    |        |                 |          |    |        |

献立種類: 幼児

給食実施状況

|                                        |  |                                                                 |  |                                                  |  |                                                  |  |                                         |  |                                         |  |                            |  |
|----------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|--|-----------------------------------------|--|-----------------------------------------|--|----------------------------|--|
| 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                                 |  | 動物性脂質比                                  |  | カルシウム・リン比率                 |  |
| $\frac{177}{467} \times 100 = 37.9 \%$ |  | $100 - 30.3 - (\frac{16.0 \times 4}{467} \times 100) = 56.0 \%$ |  | $\frac{16.0 \times 4}{467} \times 100 = 13.7 \%$ |  | $\frac{15.7 \times 9}{467} \times 100 = 30.3 \%$ |  | $\frac{9.6}{16.0} \times 100 = 60.0 \%$ |  | $\frac{9.2}{15.7} \times 100 = 58.6 \%$ |  | 205.0 : 264.0 =<br>1 : 1.3 |  |
| P / S 比                                |  | S : M : P                                                       |  |                                                  |  |                                                  |  |                                         |  |                                         |  |                            |  |
| $\frac{1.79}{5.62} = 0.32$             |  | 5.62 : 4.58 : 1.79 =<br>3 : 2.4 : 1                             |  |                                                  |  |                                                  |  |                                         |  |                                         |  |                            |  |

<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8月1日（金）～2025年8月3日（日）

|  |  |  |  | 8月1日（金）                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8月2日（土）                                                                                                                                                                                                       | 8月3日（日） |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|  |  |  |  | E 698 kcal 蛋白 23.0 g<br>脂質 32.4 g 食繊 4.3 g<br>炭水 81.6 g 食塩 1.6 g                                                                                                                                                                                                                            | E 470 kcal 蛋白 19.1 g<br>脂質 12.9 g 食繊 2.0 g<br>炭水 71.5 g 食塩 1.3 g                                                                                                                                              |         |
|  |  |  |  | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 昼食                                                                                                                                                                                                            | 昼食      |
|  |  |  |  | ■ご飯<br>米 50 g<br>■中華風ローストチキン<br>鶏肉 3枚<br>玉ねぎ 18.75g<br>しょうが 0.25g<br>濃口しょうゆ 3.13g<br>みりん 0.63g<br>ごま 0.38g<br>ごま油 0.25g<br>ブロッコリー 12.5 g<br>塩 0.13g<br>■かぼちゃサラダ<br>かぼちゃ 43.75g<br>人参 5 g<br>コーン 5 g<br>エッグケア 7.5 g<br>■中華スープ<br>白菜 12.5 g<br>玉ねぎ 10 g<br>コーン 4.5 g<br>チキンスープ 1 g<br>塩 0.01g | ■牛丼<br>米 50 g<br>牛肉 37.5 g<br>玉ねぎ 37.5 g<br>人参 6.25g<br>ねぎ 1.88g<br>濃口しょうゆ 1.25g<br>うす口しょうゆ 1.25g<br>みりん 2.25g<br>上白糖 1.75g<br>■もやしの味噌汁<br>もやし 15 g<br>揚げ 2.25g<br>ねぎ 1.25g<br>味噌 5 g<br>■みかん缶<br>みかん缶 37.5 g |         |
|  |  |  |  | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3時                                                                                                                                                                                                            | 3時      |
|  |  |  |  | ■牛乳<br>牛乳 150 g<br>■マドレーヌ<br>小麦粉 12.5 g<br>無塩バター 12.5 g<br>上白糖 10 g<br>ベーキングパウダー 0.06g<br>鶏卵 12.5 g<br>レモン 4 g                                                                                                                                                                              | ■牛乳<br>牛乳 150 g<br>■ビスコ<br>ビスコ 2枚<br>■ハッピーターン<br>ハッピーターン 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8月4日（月）～2025年8月10日（日）

| 8月4日（月）     |          |    |        | 8月5日（火）    |          |    |        | 8月6日（水）    |          |    |        | 8月7日（木）       |          |    |        | 8月8日（金）   |          |    |        | 8月9日（土）   |          |    |        | 8月10日（日） |  |  |  |
|-------------|----------|----|--------|------------|----------|----|--------|------------|----------|----|--------|---------------|----------|----|--------|-----------|----------|----|--------|-----------|----------|----|--------|----------|--|--|--|
| E           | 457 kcal | 蛋白 | 17.5 g | E          | 473 kcal | 蛋白 | 20.0 g | E          | 449 kcal | 蛋白 | 17.0 g | E             | 488 kcal | 蛋白 | 21.6 g | E         | 658 kcal | 蛋白 | 19.7 g | E         | 577 kcal | 蛋白 | 20.0 g |          |  |  |  |
| 脂質          | 15.4 g   | 食繊 | 3.1 g  | 脂質         | 11.4 g   | 食繊 | 3.3 g  | 脂質         | 15.8 g   | 食繊 | 3.2 g  | 脂質            | 16.2 g   | 食繊 | 3.4 g  | 脂質        | 22.9 g   | 食繊 | 4.6 g  | 脂質        | 15.5 g   | 食繊 | 3.1 g  |          |  |  |  |
| 炭水          | 64.7 g   | 食塩 | 1.6 g  | 炭水         | 75.7 g   | 食塩 | 1.6 g  | 炭水         | 59.8 g   | 食塩 | 1.5 g  | 炭水            | 67.1 g   | 食塩 | 1.3 g  | 炭水        | 96.2 g   | 食塩 | 2.3 g  | 炭水        | 93.3 g   | 食塩 | 2.0 g  |          |  |  |  |
| 昼食          |          |    |        | 昼食         |          |    |        | 昼食         |          |    |        | 昼食            |          |    |        | 昼食        |          |    |        | 昼食        |          |    |        | 昼食       |  |  |  |
| ■ご飯         |          |    |        | ■ご飯        |          |    |        | ■ご飯        |          |    |        | ■ご飯           |          |    |        | ■ハヤシライス   |          |    |        | ■鶏そぼろ丼    |          |    |        |          |  |  |  |
| 米           | 50 g     |    |        | 米          | 50 g     |    |        | 米          | 50 g     |    |        | 米             | 50 g     |    |        | 米         | 62.5 g   |    |        | 米         | 62.5 g   |    |        |          |  |  |  |
| ■肉団子の甘酢あんかけ |          |    |        | ■さわらの煮付け   |          |    |        | ■鶏肉の照り焼き   |          |    |        | ■五目豆腐         |          |    |        | 牛肉        |          |    |        | 鶏ミンチ      |          |    |        |          |  |  |  |
| ミートボール      | 4個       |    |        | さくら        | 1/2切     |    |        | 鶏肉         | 3枚       |    |        | 木綿豆腐          | 47.5 g   |    |        | マッシュルーム   | 5 g      |    |        | 玉ねぎ       | 22.5 g   |    |        |          |  |  |  |
| 玉ねぎ         | 12.5 g   |    |        | 濃口しょうゆ     | 1.63g    |    |        | 濃口しょうゆ     | 2.5 g    |    |        | 豚ミンチ          | 37.5 g   |    |        | 玉ねぎ       | 37.5 g   |    |        | 濃口しょうゆ    | 3.75g    |    |        |          |  |  |  |
| 三色ピーマン      | 12.5 g   |    |        | 上白糖        | 2 g      |    |        | 上白糖        | 0.63g    |    |        | チンゲン菜         | 21.38g   |    |        | 人参        | 12.5 g   |    |        | 上白糖       | 1.88g    |    |        |          |  |  |  |
| 濃口しょうゆ      | 0.88g    |    |        | 酒          | 0.88g    |    |        | みりん        | 1.25g    |    |        | 人参            | 9.5 g    |    |        | なたね油      | 1.75g    |    |        | みりん       | 0.6 g    |    |        |          |  |  |  |
| 酢           | 0.88g    |    |        | 水          | 16 g     |    |        | カットポテト     | 12.5 g   |    |        | 干し椎茸          | 0.48g    |    |        | 水         | 62.5 g   |    |        | 片栗粉       | 0.45g    |    |        |          |  |  |  |
| 上白糖         | 1.13g    |    |        | しょうが       | 0.13g    |    |        | 塩          | 0.13g    |    |        | 濃口しょうゆ        | 1.88g    |    |        | コンソメ      | 0.33g    |    |        | 風味だし汁     | 27 g     |    |        |          |  |  |  |
| チキンスープ      | 0.13g    |    |        | 小松菜        | 18.75g   |    |        | パセリ        | 0.01g    |    |        | 上白糖           | 0.75g    |    |        | ケチャップ     | 2.5 g    |    |        | なたね油      | 0.75g    |    |        |          |  |  |  |
| 水           | 2.5 g    |    |        | 濃口しょうゆ     | 0.38g    |    |        | ■ほうれん草のサラダ |          |    |        | 酒             | 0.75g    |    |        | 上白糖       | 0.63g    |    |        | ほうれん草     | 22.5 g   |    |        |          |  |  |  |
| 片栗粉         | 1 g      |    |        | 上白糖        | 0.16g    |    |        | ほうれん草      | 40 g     |    |        | なたね油          | 0.25g    |    |        | 塩         | 0.01g    |    |        | 人参        | 4.5 g    |    |        |          |  |  |  |
| ■チンゲン菜の中華和え |          |    |        | ■アスパラのごま和え |          |    |        | 人参         | 6.25g    |    |        | 片栗粉           | 1 g      |    |        | ビーフシチュールー | 7.5 g    |    |        | 上白糖       | 1.5 g    |    |        |          |  |  |  |
| チンゲン菜       | 40 g     |    |        | アスパラ       | 33.75g   |    |        | コーン        | 6.25g    |    |        | ■ツナと白菜のさっぱり和え |          |    |        | ハヤシフレーク   | 7.5 g    |    |        | 濃口しょうゆ    | 3 g      |    |        |          |  |  |  |
| 人参          | 6.25g    |    |        | 人参         | 6.25g    |    |        | エッグケア      | 3.75g    |    |        | ツナ            | 6.25g    |    |        | ■キャベツのサラダ |          |    |        | のり        | 0.75g    |    |        |          |  |  |  |
| 濃口しょうゆ      | 1 g      |    |        | コーン        | 3.13g    |    |        | ■豆腐の味噌汁    |          |    |        | 白菜            | 48.75g   |    |        | キャベツ      | 31.25g   |    |        | ■さつま芋の味噌汁 |          |    |        |          |  |  |  |
| 上白糖         | 0.38g    |    |        | ごまだれ       | 3.75g    |    |        | 絹ごし豆腐      | 15 g     |    |        | 人参            | 5 g      |    |        | 人参        | 6.25g    |    |        | さつま芋      | 17.5 g   |    |        |          |  |  |  |
| ごま油         | 0.25g    |    |        | ■なめこの味噌汁   |          |    |        | しめじ        | 5 g      |    |        | ポン酢           | 0.63g    |    |        | 和風ドレッシング  | 5 g      |    |        | 玉ねぎ       | 10 g     |    |        |          |  |  |  |
| 塩           | 0.01g    |    |        | なめこ        | 6.25g    |    |        | ねぎ         | 1.25g    |    |        | 上白糖           | 0.31g    |    |        | ■オレンジ     |          |    |        | ねぎ        | 1.25g    |    |        |          |  |  |  |
| ■わかめスープ     |          |    |        | 玉ねぎ        | 10 g     |    |        | 味噌         | 5 g      |    |        | ごま油           | 0.01g    |    |        | オレンジ      | 2/6玉     |    |        | 味噌        | 5 g      |    |        |          |  |  |  |
| わかめ         | 0.5 g    |    |        | ねぎ         | 5 g      |    |        | ■茄子の味噌汁    |          |    |        | なす            | 15 g     |    |        |           |          |    |        | ■黄桃       |          |    |        |          |  |  |  |
| 玉ねぎ         | 10 g     |    |        | 味噌         | 5 g      |    |        |            |          |    |        | 玉ねぎ           | 10 g     |    |        |           |          |    |        | 黄桃缶       | 37.5 g   |    |        |          |  |  |  |
| 人参          | 6.25g    |    |        |            |          |    |        |            |          |    |        | ねぎ            | 1.25g    |    |        |           |          |    |        |           |          |    |        |          |  |  |  |
| チキンスープ      | 1 g      |    |        |            |          |    |        |            |          |    |        | 味噌            | 5 g      |    |        |           |          |    |        |           |          |    |        |          |  |  |  |
| 塩           | 0.01g    |    |        |            |          |    |        |            |          |    |        |               |          |    |        |           |          |    |        |           |          |    |        |          |  |  |  |
| 3時          |          |    |        | 3時         |          |    |        | 3時         |          |    |        | 3時            |          |    |        | 3時        |          |    |        | 3時        |          |    |        | 3時       |  |  |  |
| ■牛乳         |          |    |        | ■牛乳        |          |    |        | ■お茶        |          |    |        | ■牛乳           |          |    |        | ■牛乳       |          |    |        | ■牛乳       |          |    |        |          |  |  |  |
| 牛乳          | 150 g    |    |        | 牛乳         | 150 g    |    |        | ほうじ茶       | 150 g    |    |        | 牛乳            | 150 g    |    |        | 牛乳        | 150 g    |    |        | 牛乳        | 150 g    |    |        |          |  |  |  |
| ■ポップコーン     |          |    |        | ■さつま芋蒸しパン  |          |    |        | ■すいか       |          |    |        | ■杏仁豆腐         |          |    |        | ■フライドポテト  |          |    |        | ■サラダせん    |          |    |        |          |  |  |  |
| ポップコーン      | 6.25g    |    |        | さつま芋       | 18.75g   |    |        | すいか        | 62.5 g   |    |        | パイナップル        | 20 g     |    |        | シューストポテト  | 61.25g   |    |        | サラダせん     | 2枚       |    |        |          |  |  |  |
| なたね油        | 2.5 g    |    |        | ホットケーキミックス | 16.25g   |    |        | ■星たべよ      |          |    |        | 黄桃缶           | 21.25g   |    |        | 植物油       | 2.5 g    |    |        | ■ラムネ      |          |    |        |          |  |  |  |
| 塩           | 0.13g    |    |        | 上白糖        | 1.88g    |    |        | 星たべよ       | 2枚       |    |        | 杏仁豆腐          | 17.5 g   |    |        | 塩         | 0.01g    |    |        | ラムネ       | 2個       |    |        |          |  |  |  |
|             |          |    |        | 牛乳         | 6.2 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8月11日（月）～2025年8月17日（日）

| 8月11日（月） |      |    |   | 8月12日（火）                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |    |        | 8月13日（水）                                                    |          |    |       | 8月14日（木）                                                               |          |    |       | 8月15日（金）                                                    |          |    |       | 8月16日（土）                                                                                                                                                                                                                              |          |    |        | 8月17日（日） |  |  |  |
|----------|------|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|--------|-------------------------------------------------------------|----------|----|-------|------------------------------------------------------------------------|----------|----|-------|-------------------------------------------------------------|----------|----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|--------|----------|--|--|--|
| E        | kcal | 蛋白 | g | E                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 476 kcal | 蛋白 | 13.4 g | E                                                           | 172 kcal | 蛋白 | 5.4 g | E                                                                      | 154 kcal | 蛋白 | 5.5 g | E                                                           | 160 kcal | 蛋白 | 5.3 g | E                                                                                                                                                                                                                                     | 463 kcal | 蛋白 | 13.4 g |          |  |  |  |
| 脂質       | g    | 食繊 | g | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14.7 g   | 食繊 | 3.1 g  | 脂質                                                          | 7.9 g    | 食繊 | g     | 脂質                                                                     | 8.3 g    | 食繊 | g     | 脂質                                                          | 7.7 g    | 食繊 | g     | 脂質                                                                                                                                                                                                                                    | 10.9 g   | 食繊 | 2.1 g  |          |  |  |  |
| 炭水       | g    | 食塩 | g | 炭水                                                                                                                                                                                                                                                                                | 74.6 g   | 食塩 | 1.8 g  | 炭水                                                          | 21.8 g   | 食塩 | 0.4 g | 炭水                                                                     | 16.3 g   | 食塩 | 0.4 g | 炭水                                                          | 19.1 g   | 食塩 | 0.3 g | 炭水                                                                                                                                                                                                                                    | 79.8 g   | 食塩 | 1.6 g  |          |  |  |  |
| 昼食       |      |    |   | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |    |        | 昼食                                                          |          |    |       | 昼食                                                                     |          |    |       | 昼食                                                          |          |    |       | 昼食                                                                                                                                                                                                                                    |          |    |        | 昼食       |  |  |  |
| ■山の日     |      |    |   | ■ご飯<br>米 50 g<br>■メンチカツ<br>メンチカツ 1+1/2個<br>植物油 5.63g<br>ケチャップ 2.5 g<br>とんかつソース 2.5 g<br>インゲン 12.5 g<br>濃口しょうゆ 0.38g<br>上白糖 0.19g<br>■ブロッコリーのおかか和え<br>ブロッコリー 27.5 g<br>人参 6.25g<br>粉かつお 1 g<br>濃口しょうゆ 1 g<br>上白糖 0.38g<br>■うす揚げの味噌汁<br>揚げ 1.88g<br>玉ねぎ 5 g<br>小松菜 12.5 g<br>味噌 5 g |          |    |        | ■お弁当会                                                       |          |    |       | ■お弁当会                                                                  |          |    |       | ■お弁当会                                                       |          |    |       | ■チャーハン<br>米 62.5 g<br>ウインナー 22.5 g<br>人参 8.5 g<br>玉ねぎ 8.5 g<br>ねぎ 1.88g<br>コーン 6.25g<br>チキンスープ 0.75g<br>濃口しょうゆ 1 g<br>塩 0.01g<br>ごま油 0.31g<br>■チンゲン菜のスープ<br>玉ねぎ 10 g<br>チンゲン菜 12.5 g<br>チキンスープ 1.25g<br>塩 0.01g<br>■黄桃缶<br>黄桃缶 37.5 g |          |    |        |          |  |  |  |
| 3時       |      |    |   | 3時<br>■お茶<br>ほうじ茶 150 g<br>■オレンジ寒天<br>寒天 0.5 g<br>水 15 g<br>オレンジジュース 50 g<br>上白糖 4.38g<br>■星たべよ<br>星たべよ 2枚                                                                                                                                                                        |          |    |        | 3時<br>■牛乳<br>牛乳 150 g<br>■味しらべ<br>味しらべ 2枚<br>■ラムネ<br>ラムネ 2個 |          |    |       | 3時<br>■牛乳<br>牛乳 150 g<br>■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 2枚<br>■ハッピーターン<br>ハッピーターン 2個 |          |    |       | 3時<br>■牛乳<br>牛乳 150 g<br>■星たべよ<br>星たべよ 2枚<br>■ラムネ<br>ラムネ 2個 |          |    |       | 3時<br>■牛乳<br>牛乳 150 g<br>■ビスコ<br>ビスコ 2枚<br>■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 2枚                                                                                                                                                                        |          |    |        | 3時       |  |  |  |

＜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8月18日（月）～2025年8月24日（日）

| 8月18日（月）    |          |        |        | 8月19日（火）    |          |        |        | 8月20日（水）   |          |        |        | 8月21日（木） |          |        |        | 8月22日（金）     |          |        |        | 8月23日（土）   |          |        |        | 8月24日（日） |  |  |  |  |
|-------------|----------|--------|--------|-------------|----------|--------|--------|------------|----------|--------|--------|----------|----------|--------|--------|--------------|----------|--------|--------|------------|----------|--------|--------|----------|--|--|--|--|
| E           | 539 kcal | 蛋白     | 21.3 g | E           | 516 kcal | 蛋白     | 20.8 g | E          | 460 kcal | 蛋白     | 12.3 g | E        | 610 kcal | 蛋白     | 18.2 g | E            | 829 kcal | 蛋白     | 17.1 g | E          | 559 kcal | 蛋白     | 15.6 g |          |  |  |  |  |
| 脂質          | 19.0 g   | 食繊     | 3.5 g  | 脂質          | 12.3 g   | 食繊     | 4.8 g  | 脂質         | 10.3 g   | 食繊     | 4.0 g  | 脂質       | 20.4 g   | 食繊     | 3.0 g  | 脂質           | 41.3 g   | 食繊     | 5.9 g  | 脂質         | 18.4 g   | 食繊     | 2.3 g  |          |  |  |  |  |
| 炭水          | 74.9 g   | 食塩     | 1.9 g  | 炭水          | 84.7 g   | 食塩     | 1.8 g  | 炭水         | 83.7 g   | 食塩     | 2.4 g  | 炭水       | 91.1 g   | 食塩     | 2.1 g  | 炭水           | 99.4 g   | 食塩     | 2.8 g  | 炭水         | 86.4 g   | 食塩     | 3.0 g  |          |  |  |  |  |
| 昼食          |          |        |        | 昼食          |          |        |        | 昼食         |          |        |        | 昼食       |          |        |        | 昼食           |          |        |        | 昼食         |          |        |        | 昼食       |  |  |  |  |
| ■ピビンバ風ごはん   |          |        |        | ■ご飯         |          |        |        | ■冷やしきつねうどん |          |        |        | ■ご飯      |          |        |        | ■カレーライス      |          |        |        | ■チキンライス    |          |        |        |          |  |  |  |  |
| 米           |          | 62.5 g |        | 米           |          | 50 g   |        | うどん        |          | 1/2玉   |        | 米        |          | 50 g   |        | 米            |          | 62.5 g |        | 米          |          | 50 g   |        |          |  |  |  |  |
| 牛ミンチ        |          | 43.75g |        | ■白身魚のごま醤油焼き |          |        |        | 揚げ         |          | 10 g   |        | ■チャブチェ   |          |        |        | 牛肉           |          | 31.25g |        | 塩          |          | 0.01g  |        |          |  |  |  |  |
| うす口しょうゆ     |          | 1.25g  |        | ホキ          |          | 1/2切   |        | 濃口しょうゆ     |          | 0.63g  |        | 豚肉       |          | 25 g   |        | じゃが芋         |          | 20 g   |        | コンソメ       |          | 1.63g  |        |          |  |  |  |  |
| 上白糖         |          | 0.63g  |        | 濃口しょうゆ      |          | 1.25g  |        | 上白糖        |          | 0.31g  |        | 春雨       |          | 6.75g  |        | 玉ねぎ          |          | 37.5 g |        | 鶏肉         |          | 25 g   |        |          |  |  |  |  |
| ごま油         |          | 0.25g  |        | みりん         |          | 1.25g  |        | わかめ        |          | 0.13g  |        | 玉ねぎ      |          | 22.5 g |        | 人参           |          | 12.5 g |        | 玉ねぎ        |          | 17 g   |        |          |  |  |  |  |
| ほうれん草       |          | 28.75g |        | 上白糖         |          | 1.25g  |        | ねぎ         |          | 1.5 g  |        | 人参       |          | 5.63g  |        | カレールー        |          | 20 g   |        | 人参         |          | 11.25g |        |          |  |  |  |  |
| 人参          |          | 10 g   |        | ごま          |          | 1.25g  |        | めんつゆ       |          | 16.25g |        | ピーマン     |          | 6.25g  |        | なたね油         |          | 0.25g  |        | なたね油       |          | 0.63g  |        |          |  |  |  |  |
| うす口しょうゆ     |          | 1.63g  |        | なたね油        |          | 0.25g  |        | ■ジャーマンポテト  |          |        |        | 干し椎茸     |          | 0.25g  |        | 水            |          | 62.5 g |        | 塩          |          | 0.01g  |        |          |  |  |  |  |
| 上白糖         |          | 0.81g  |        | かぼちゃ        |          | 16.25g |        | じゃが芋       |          | 40 g   |        | うす口しょうゆ  |          | 3.75g  |        | ■ブロッコリーのマヨ和え |          |        |        | コンソメ       |          | 1.88g  |        |          |  |  |  |  |
| ごま油         |          | 0.25g  |        | 濃口しょうゆ      |          | 0.38g  |        | ベーコン       |          | 10 g   |        | チキンスープ   |          | 0.5 g  |        | ブロッコリー       |          | 31.25g |        | ケチャップ      |          | 8.5 g  |        |          |  |  |  |  |
| ごま          |          | 1 g    |        | 上白糖         |          | 0.13g  |        | なたね油       |          | 0.25g  |        | 上白糖      |          | 1.88g  |        | ツナ           |          | 6.25g  |        | ■野菜スープ     |          |        |        |          |  |  |  |  |
| ■カリフラワーの和え物 |          |        |        | ■ごぼうサラダ     |          |        |        |            |          |        |        |          |          |        |        |              |          |        |        |            |          |        |        |          |  |  |  |  |
| カリフラワー      |          | 31.25g |        | ごぼう         |          | 31.25g |        | コンソメ       |          | 0.13g  |        | ごま       |          | 1 g    |        | 人参           |          | 6.25g  |        | キャベツ       |          | 15 g   |        |          |  |  |  |  |
| 人参          |          | 6.25g  |        | きゅうり        |          | 10 g   |        | パセリ        |          | 0.13g  |        | ごま油      |          | 0.25g  |        | エッグケア        |          | 3.75g  |        | 玉ねぎ        |          | 10 g   |        |          |  |  |  |  |
| 濃口しょうゆ      |          | 1.25g  |        | 人参          |          | 6.25g  |        | ■オレンジゼリー   |          |        |        | 餃子       |          |        |        | ■パイン缶        |          |        |        | コーン        |          | 5 g    |        |          |  |  |  |  |
| 上白糖         |          | 0.38g  |        | エッグケア       |          | 3.75g  |        | オレンジゼリー    |          |        | 1個     | 餃子       |          | 2個     |        | パイン缶         |          | 37.5 g |        | ブロッコリー     |          | 12.5 g |        |          |  |  |  |  |
| ■わかめスープ     |          |        |        | ■大根の味噌汁     |          |        |        |            |          |        |        |          |          |        |        |              |          |        |        |            |          |        |        |          |  |  |  |  |
| わかめ         |          | 0.5 g  |        | 大根          |          | 12.5 g |        |            |          |        |        | チンゲン菜    |          | 12.5 g |        |              |          |        |        | コンソメ       |          | 1.25g  |        |          |  |  |  |  |
| 玉ねぎ         |          | 15 g   |        | 人参          |          | 5 g    |        |            |          |        |        | 玉ねぎ      |          | 10 g   |        |              |          |        |        | うす口しょうゆ    |          | 0.63g  |        |          |  |  |  |  |
| チキンスープ      |          | 1 g    |        | ねぎ          |          | 1.25g  |        |            |          |        |        | 人参       |          | 6.25g  |        |              |          |        |        | 塩          |          | 0.01g  |        |          |  |  |  |  |
| 塩           |          | 0.01g  |        | 味噌          |          | 5 g    |        |            |          |        |        | チキンスープ   |          | 1.88g  |        |              |          |        |        | ■ストロベリーゼリー |          |        |        |          |  |  |  |  |
|             |          |        |        |             |          |        |        |            |          |        |        |          |          |        |        |              |          |        |        |            |          |        |        |          |  |  |  |  |
| 3時          |          |        |        | 3時          |          |        |        | 3時         |          |        |        | 3時       |          |        |        | 3時           |          |        |        | 3時         |          |        |        | 3時       |  |  |  |  |
| ■牛乳         |          |        |        | ■牛乳         |          |        |        | ■お茶        |          |        |        | ■牛乳      |          |        |        | ■牛乳          |          |        |        | ■牛乳        |          |        |        | ■牛乳      |  |  |  |  |
| 牛乳          |          | 150 g  |        | 牛乳          |          | 150 g  |        | ほうじ茶       |          | 150 g  |        | 牛乳       |          | 150 g  |        | 牛乳           |          | 150 g  |        | 牛乳         |          | 150 g  |        |          |  |  |  |  |
| ■チーズ蒸しパン    |          |        |        | ■ジャムサンド     |          |        |        | ■しぐれおにぎり   |          |        |        | ■ちんすこう   |          |        |        | ■プリン         |          |        |        | ■プリン       |          |        |        | ■味しらべ    |  |  |  |  |
| チーズ         |          | 5.63g  |        | 食パン         |          | 1枚     |        | 米          |          | 45 g   |        | 小麦粉      |          | 12.5 g |        | プリンミックス      |          | 16.13g |        | 味しらべ       |          | 2枚     |        |          |  |  |  |  |
| ホットケーキミックス  |          | 13.75g |        | いちごジャム      |          | 12.5 g |        | 牛ミンチ       |          | 10 g   |        | 上白糖      |          | 6.63g  |        | 水            |          | 68.75g |        | ■源氏パイ      |          |        |        |          |  |  |  |  |
| 牛乳          |          | 7.88g  |        |             |          |        |        | 濃口しょうゆ     |          | 1 g    |        | 片栗粉      |          | 3.75g  |        | ■星たべよ        |          |        |        | 源氏パイ       |          | 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8月25日（月）～2025年8月31日（日）

| 8月25日（月）   |          |    |        | 8月26日（火）  |          |    |        | 8月27日（水）    |          |    |        | 8月28日（木）  |          |    |        | 8月29日（金） |          |    |        | 8月30日（土） |          |    |        | 8月31日（日） |  |  |  |
|------------|----------|----|--------|-----------|----------|----|--------|-------------|----------|----|--------|-----------|----------|----|--------|----------|----------|----|--------|----------|----------|----|--------|----------|--|--|--|
| E          | 491 kcal | 蛋白 | 20.1 g | E         | 497 kcal | 蛋白 | 18.1 g | E           | 459 kcal | 蛋白 | 20.2 g | E         | 556 kcal | 蛋白 | 19.6 g | E        | 552 kcal | 蛋白 | 22.3 g | E        | 367 kcal | 蛋白 | 13.3 g |          |  |  |  |
| 脂質         | 13.8 g   | 食繊 | 4.1 g  | 脂質        | 16.2 g   | 食繊 | 5.7 g  | 脂質          | 17.7 g   | 食繊 | 4.4 g  | 脂質        | 18.4 g   | 食繊 | 4.3 g  | 脂質       | 21.2 g   | 食繊 | 3.4 g  | 脂質       | 8.8 g    | 食繊 | 1.8 g  |          |  |  |  |
| 炭水         | 76.1 g   | 食塩 | 1.4 g  | 炭水        | 74.2 g   | 食塩 | 2.0 g  | 炭水          | 55.9 g   | 食塩 | 1.8 g  | 炭水        | 81.3 g   | 食塩 | 2.0 g  | 炭水       | 68.7 g   | 食塩 | 1.4 g  | 炭水       | 61.8 g   | 食塩 | 2.1 g  |          |  |  |  |
| 昼食         |          |    |        | 昼食        |          |    |        | 昼食          |          |    |        | 昼食        |          |    |        | 昼食       |          |    |        | 昼食       |          |    |        | 昼食       |  |  |  |
| ■ご飯        |          |    |        | ■ご飯       |          |    |        | ■☆お誕生日会☆    |          |    |        | ■☆お誕生日会☆  |          |    |        | ■ご飯      |          |    |        | ■焼きうどん   |          |    |        |          |  |  |  |
| 米          | 50       | g  |        | 米         | 50       | g  |        | ロールパン       | 1パック     |    |        | 米         | 50       | g  |        | 米        | 50       | g  |        | うどん      | 1/2玉     |    |        |          |  |  |  |
| ■豚肉の生姜炒め   |          |    |        | ■肉じゃが     |          |    |        | ■鶏のチーズパン粉焼き |          |    |        | ■煮込みハンバーグ |          |    |        | ■鯖の塩焼き   |          |    |        | さば       |          |    |        | 豚肉       |  |  |  |
| 豚肉         | 43.75g   |    |        | 牛肉        | 18.75g   |    |        | 鶏肉          | 3枚       |    |        | 国産ハンバーグ   | 1+1/2個   |    |        | 塩        | 1/2切     |    |        | キャベツ     | 20       | g  |        | 18.75g   |  |  |  |
| 玉ねぎ        | 18.75g   |    |        | じゃが芋      | 31.25g   |    |        | 塩           | 0.01g    |    |        | デミソース     | 18.75g   |    |        | 酒        | 0.01g    |    |        | 玉ねぎ      | 20       | g  |        | 20       |  |  |  |
| キャベツ       | 37.5     | g  |        | 玉ねぎ       | 25       | g  |        | 小麦粉         | 2.5      | g  |        | ケチャップ     | 8.44g    |    |        | カリフラワー   | 0.88g    |    |        | 人参       | 6.25g    |    |        | 6.25g    |  |  |  |
| 人参         | 5        | g  |        | 人参        | 6.25g    |    |        | 水           | 2.5      | g  |        | 人参        | 12.5     | g  |        | 濃口しょうゆ   | 0.38g    |    |        | なたね油     | 0.25g    |    |        | 0.25g    |  |  |  |
| 濃口しょうゆ     | 1.25g    |    |        | 糸こんにゃく    | 6.25g    |    |        | 粉チーズ        | 1.25g    |    |        | コンソメ      | 0.25g    |    |        | 濃口しょうゆ   | 0.38g    |    |        | 焼きそばソース  | 10       | g  |        | 10       |  |  |  |
| 上白糖        | 0.63g    |    |        | グリーンピース   | 0.25g    |    |        | パン粉         | 3.75g    |    |        | 上白糖       | 0.25g    |    |        | 上白糖      | 0.16g    |    |        | お好みソース   | 10       | g  |        | 10       |  |  |  |
| みりん        | 1.25g    |    |        | なたね油      | 0.25g    |    |        | 無塩バター       | 2.5      | g  |        | ■カラフルサラダ  |          |    |        | ■切干大根の煮物 |          |    |        | 切干大根     |          |    |        | 塩        |  |  |  |
| しょうが       | 0.38g    |    |        | 濃口しょうゆ    | 6.88g    |    |        | ケチャップ       | 6.25g    |    |        | ブロッコリー    | 31.25g   |    |        | 揚げ       | 3.75g    |    |        | ■中華スープ   |          |    |        | かつお節     |  |  |  |
| なたね油       | 0.25g    |    |        | 上白糖       | 4.38g    |    |        | ブロッコリー      | 12.5     | g  |        | パプリカ(赤)   | 3.75g    |    |        | 人参       | 5        | g  |        | コーン      | 6.25g    |    |        | 6.25g    |  |  |  |
| ■ほうれん草の和え物 |          |    |        | みりん       | 2.5      | g  |        | ■キャベツのじゃこ和え |          |    |        | パプリカ(黄)   | 3.75g    |    |        | 干し椎茸     | 0.63g    |    |        | 大根       | 12.5     | g  |        | 12.5     |  |  |  |
| ほうれん草      | 41.25g   |    |        | ■豆菜サラダ    |          |    |        | キャベツ        | 31.25g   |    |        | 和風ドレッシング  | 3.75g    |    |        | うす口しょうゆ  | 1.25g    |    |        | ねぎ       | 1.25g    |    |        | 1.25g    |  |  |  |
| 人参         | 6.25g    |    |        | 大豆        | 6.25g    |    |        | 人参          | 6.25g    |    |        | ■オニオンスープ  |          |    |        | 上白糖      | 1.25g    |    |        | チキンスープ   | 1        | g  |        | 1        |  |  |  |
| 濃口しょうゆ     | 1        | g  |        | 小松菜       | 31.25g   |    |        | ちりめんじゃこ     | 3.75g    |    |        | コンソメ      | 1        | g  |        | みりん      | 1.25g    |    |        | 塩        | 0.01g    |    |        | 0.01g    |  |  |  |
| 上白糖        | 0.38g    |    |        | ツナ        | 6.25g    |    |        | 濃口しょうゆ      | 1        | g  |        | うす口しょうゆ   | 0.5      | g  |        | 風味だし汁    | 21.25g   |    |        | ■みかん缶    |          |    |        | みかん缶     |  |  |  |
| ■さつま芋の味噌汁  |          |    |        | 人参        | 6.25g    |    |        | 上白糖         | 0.38g    |    |        | 塩         | 0.01g    |    |        | なたね油     | 0.13g    |    |        | 37.5     |          |    |        |          |  |  |  |
| さつま芋       | 17.5     | g  |        | ■えのきのすまし汁 |          |    |        | ■コンソメスープ    |          |    |        | 玉ねぎ       | 15       | g  |        | ■青菜の味噌汁  |          |    |        | 小松菜      |          |    |        | 17.5     |  |  |  |
| 人参         | 6.25g    |    |        | えのき       | 6.25g    |    |        | コンソメ        | 1        | g  |        | 人参        | 6.25g    |    |        | えのき      | 5        | g  |        | 5        |          |    |        |          |  |  |  |
| ねぎ         | 1.25g    |    |        | 人参        | 6.25g    |    |        | うす口しょうゆ     | 0.5      | g  |        | パセリ       | 1.25g    |    |        | 玉ねぎ      | 10       | g  |        | 10       |          |    |        |          |  |  |  |
| 味噌         | 5        | g  |        | みつば       | 1.25g    |    |        | 塩           | 0.01g    |    |        |           |          |    |        | 味噌       | 5        | g  |        | 5        |          |    |        |          |  |  |  |
|            |          |    |        | うす口しょうゆ   | 1.88g    |    |        | じゃが芋        | 16.25g   |    |        |           |          |    |        |          |          |    |        |          |          |    |        |          |  |  |  |
|            |          |    |        | 塩         | 0.01g    |    |        | 人参          | 6.25g    |    |        |           |          |    |        |          |          |    |        |          |          |    |        |          |  |  |  |
|            |          |    |        |           |          |    |        | 玉ねぎ         | 10       | g  |        |           |          |    |        |          |          |    |        |          |          |    |        |          |  |  |  |
|            |          |    |        |           |          |    |        | パセリ         | 1.25g    |    |        |           |          |    |        |          |          |    |        |          |          |    |        |          |  |  |  |
| 3時         |          |    |        | 3時        |          |    |        | 3時          |          |    |        | 3時        |          |    |        | 3時       |          |    |        | 3時       |          |    |        | 3時       |  |  |  |
| ■牛乳        |          |    |        | ■牛乳       |          |    |        | ■お茶         |          |    |        | ■牛乳       |          |    |        | ■牛乳      |          |    |        | ■牛乳      |          |    |        |          |  |  |  |
| 牛乳         | 150      | g  |        | 牛乳        | 150      | g  |        | ほうじ茶        | 150      | g  |        | 牛乳        | 150      | g  |        | 牛乳       | 150      | g  |        | 牛乳       | 150      | g  |        | 150      |  |  |  |
| ■りんご寒天     |          |    |        | ■シュガーパイ   |          |    |        | ■ジャムヨーグルト   |          |    |        | ■ケーキアラモード |          |    |        | ■ふのラスク   |          |    |        | ■ぼたぼた焼き  |          |    |        |          |  |  |  |
| 寒天         | 0.45g    |    |        | パイシート     | 18.75g   |    |        | ヨーグルト       | 50       | g  |        | 小麦粉       | 10       | g  |        | おつゆ麩     | 10       | g  |        | ぼたぼた焼    | 2枚       |    |        | 2枚       |  |  |  |
| 水          | 13.5     | g  |        | グラニュー糖    | 3.75g    |    |        | 上白糖         | 6.25g    |    |        | ベーキングパウダー | 0.75g    |    |        | マーガリン    | 10       | g  |        | ■ラムネ     |          |    |        |          |  |  |  |
| アップルジュース   | 45       | g  |        |           |          |    |        | コーンフレーク     | 3.75g    |    |        | 鶏卵        | 9        | g  |        | 上白糖      | 7.5      | g  |        | ラムネ      | 2個       |    |        | 2個       |  |  |  |
| 上白糖        | 2.7      | g  |        |           |          |    |        | いちごジャム      | 6.25g    |    |        | 有塩バター     | 2        | g  |        |          |          |    |        |          |          |    |        |          |  |  |  |
| ■サラダセン     |          |    |        |           |          |    |        | ■ハッピーターン    |          |    |        | 上白糖       |          |    |        |          |          |    |        |          |          |    |        |          |  |  |  |
| サラダセン      | 2枚       |    |        |           |          |    |        | ハッピーターン     | 2個       |    |        | 牛乳        | 6.25g    |    |        |          |          |    |        |          |          |    |        |          |  |  |  |
|            |          |    |        |           |          |    |        |             |          |    |        | 黄桃缶       | 10       | g  |        |          |          |    |        |          |          |    |        |          |  |  |  |
|            |          |    |        |           |          |    |        |             |          |    |        | ホイップ      | 6.25g    |    |        |          |          |    |        |          |          |    |        |          |  |  |  |