

〈榮養月報〉

現場 : 美木多いっちゃん保育園

年月日 : 2025年12月1日 (月) ~ 2025年12月31日 (水)

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	β-胡萝卜素	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	905.00	45.25	34.0	155	2.8	0.4	1	3	41	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	58.50	2.93	7.0	8	0.3	0.2	13	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	65.00	3.25	12.0	4	0.2	0.0	2	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	94.80	4.74	6.5	18	0.5	0.4	22	2	8	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
いも類	芋類	169.00	8.45	12.0	7	0.1	0.0	0	1	36	0.0	0	0.01	0.00	2	0.6	0.0
	いも類加工品	37.75	1.89	1.5	4	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		79.41	3.97	4.5	14	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	90.95	4.55	6.0	4	0.4	0.3	1	4	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	11.00	0.55	2.5	1	0.1	0.1	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		1.30	0.07	0.6	0	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	657.04	32.85	25.0	10	0.6	0.0	11	23	85	0.3	141	0.01	0.03	9	0.9	0.0
	その他の野菜類	758.75	37.94	35.0	12	0.5	0.0	2	10	72	0.1	1	0.01	0.01	6	0.7	0.0
	野菜漬物	0.00	0.00	-	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	94.80	4.74	20.0	4	0.0	0.0	0	0	15	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	149.00	7.45	3.5	6	0.0	0.0	0	0	6	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		37.20	1.86	3.0	1	0.1	0.0	2	0	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	3.40	0.17	0.5	0	0.0	0.0	11	1	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	160.00	8.00	10.0	9	1.4	0.3	12	1	26	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	22.90	1.15	2.5	3	0.3	0.2	6	1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	10.00	0.50	0.5	1	0.0	0.0	3	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	336.00	16.80	13.0	25	3.4	1.2	9	1	55	0.2	2	0.08	0.03	0	0.0	0.0
	肉加工品	0.00	0.00	1.5	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		43.10	2.16	5.5	3	0.3	0.2	3	1	3	0.0	5	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3841.90	192.10	160.0	117	6.3	7.3	79	211	288	0.0	73	0.08	0.29	2	0.0	0.2
	乳製品	17.00	0.85	20.0	4	0.0	0.3	0	0	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	59.70	2.99	1.5	23	0.0	2.4	16	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	22.00	1.10	0.5	8	0.0	0.9	8	0	0	0.0	6	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.26	0.01	0.2	0	0.0	0.0	7	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	49.11	2.46	2.0	2	0.2	0.0	143	0	9	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	44.70	2.24	2.0	4	0.3	0.1	110	2	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	115.80	5.79	4.5	16	0.2	0.7	207	3	8	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	620.30	31.02	25.0	51	1.0	1.7	58	16	35	0.5	1	0.01	0.01	2	0.2	0.1
	その他 1	391.60	19.58	-	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合計					514	19.0	16.7	726	283	715	1.8	238	0.24	0.40	23	3.4	1.5
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					111.50	99.48	130.47	131.76	134.12	-	90.00	127.96	120.00	148.15	127.78	-	107.14

給食実施状況

穀類エネルギー	蛋白質エネルギー	脂質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質
185 kcal	76 kcal	150 kcal	12.0 g	10.5 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	
$\frac{185}{514} \times 100 =$	36.0 %	$100 - 29.2 - (\frac{19.0 \times 4}{514} \times 100) =$	56.0 %	$\frac{19.0 \times 4}{514} \times 100 =$	14.8 %	$\frac{16.7 \times 9}{514} \times 100 =$	29.2 %	$\frac{12.0}{19.0} \times 100 =$	63.2 %	$\frac{10.5}{16.7} \times 100 =$	62.9 %	$\frac{283.0}{1} : \frac{339.0}{1.2} =$	
P / S 比		S : M : P											
$\frac{2.06}{6.88} =$	0.30	6.88	: 4.36	: 2.06 =									
		3	: 1.9	: 0.9									

<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12月1日（月）～2025年12月7日（日）

12月1日（月）				12月2日（火）				12月3日（水）				12月4日（木）				12月5日（金）				12月6日（土）				12月7日（日）			
E	554 kcal	蛋白	21.2 g	E	430 kcal	蛋白	19.2 g	E	464 kcal	蛋白	17.4 g	E	557 kcal	蛋白	21.4 g	E	494 kcal	蛋白	18.4 g	E	455 kcal	蛋白	13.4 g				
脂質	20.9 g	食繊	2.6 g	脂質	10.4 g	食繊	3.2 g	脂質	13.7 g	食繊	3.4 g	脂質	18.0 g	食繊	5.2 g	脂質	17.4 g	食繊	5.3 g	脂質	12.5 g	食繊	1.4 g				
炭水	72.9 g	食塩	1.5 g	炭水	69.9 g	食塩	1.2 g	炭水	71.5 g	食塩	1.5 g	炭水	81.3 g	食塩	1.3 g	炭水	71.8 g	食塩	2.5 g	炭水	76.1 g	食塩	1.4 g				
朝食				朝食				朝食				朝食				朝食				朝食				朝食			
■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g							
■たっこベビー たっこベビー 5 g				■サッポロポテト 1才サッポロポテト 3 g				■ビスコ ビスコ 1枚				■バナナ バナナ 1/3本				■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚				■ぱりんこ ぱりんこ 1枚							
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食			
■親子丼 米 55 g 鶏卵 20 g 鶏肉 20 g 玉ねぎ 40 g みつば 1 g 上白糖 0.5 g みりん 0.5 g 濃口しょうゆ 1 g うす口しょうゆ 1 g 酒 1.5 g 風味だし汁 10 g				■ご飯 米 50 g ■白身魚の西京焼き ホキ 1/2切 白味噌 4 g みりん 1 g 上白糖 0.5 g インゲン 15 g 濃口しょうゆ 0.3 g 上白糖 0.15g ■小松菜の和え物 小松菜 30 g 人参 5 g 濃口しょうゆ 0.8 g 上白糖 0.3 g ■すまし汁 玉ねぎ 8 g えのき 6 g ねぎ 1 g うす口しょうゆ 1.5 g 塩 0.01g				■ご飯 米 50 g ■五目豆腐 木綿豆腐 40 g 豚ミンチ 15 g チンゲン菜 12 g 人参 4 g 干し椎茸 0.2 g 濃口しょうゆ 4 g 上白糖 2 g 酒 2 g なたね油 0.2 g 片栗粉 0.8 g ■白菜のさっぱり和え 白菜 39 g 人参 5 g コーン 3 g ポン酢 1.6 g 上白糖 0.64g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 10 g 玉ねぎ 8 g ねぎ 1 g 味噌 4 g				■ご飯 米 50 g ■豚肉の甘辛煮 豚肉 30 g 玉ねぎ 18 g 人参 6 g 大根 25 g グリーンピース 3 g 上白糖 1.8 g みりん 0.7 g うす口しょうゆ 2 g 風味だし汁 20 g ■ほうれん草のツナ和え ほうれん草 30 g 人参 5 g ツナ 5 g 濃口しょうゆ 1 g 上白糖 0.5 g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 10 g 玉ねぎ 10 g ねぎ 1 g 味噌 4.5 g				■ロールパン ロールパン 1パック ■ビーフシチュー 牛肉 20 g 玉ねぎ 30 g じゃが芋 25 g 人参 10 g マッシュルーム 5 g ブロッコリー 8 g ビーフシチュールー 12 g コンソメ 0.01g ■野菜サラダ キャベツ 25 g パプリカ(赤) 5 g コーン 3 g 和風ドレッシング 4 g ■みかん缶 みかん缶 30 g				■チャーハン 米 55 g ウインナー 15 g 人参 5.6 g 玉ねぎ 5.6 g ねぎ 1.5 g コーン 5 g チキンスープ 0.5 g 濃口しょうゆ 0.6 g 塩 0.01g ごま油 0.2 g ■青菜の味噌汁 小松菜 10 g 玉ねぎ 8 g 味噌 4 g ■桃ゼリー 桃ゼリー 1個							
■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 22 g 人参 3.2 g ごま 0.3 g うす口しょうゆ 1.1 g 上白糖 1.2 g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 15 g わかめ 0.4 g ねぎ 1 g 味噌 4 g																											
3時				3時				3時				3時				3時				3時				3時			
■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g							
■ふのラスク おつゆ麩 8 g マーガリン 8 g 上白糖 6 g				■スイートパンプキン かぼちゃ 35 g 片栗粉 3 g 上白糖 3 g マーガリン 1.6 g 牛乳 4 g				■杏仁豆腐 パイン缶 16 g 黄桃缶 17 g 杏仁豆腐 14 g				■フライドポテト シューストポテト 50 g 塩 0.01g 植物油 2 g				■マシュマロおこし コーンフレーク 10 g マシュマロ 6.4 g 有塩バター 3 g				■味しらべ 味しらべ 1枚 ■ビスコ ビスコ 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12月8日（月）～ 2025年12月14日（日）

12月8日（月）				12月9日（火）				12月10日（水）				12月11日（木）				12月12日（金）				12月13日（土）				12月14日（日）			
E	492 kcal	蛋白	20.3 g	E	633 kcal	蛋白	18.9 g	E	432 kcal	蛋白	17.0 g	E	537 kcal	蛋白	19.9 g	E	579 kcal	蛋白	18.7 g	E	380 kcal	蛋白	16.5 g				
脂質	15.6 g	食繊	2.8 g	脂質	25.9 g	食繊	1.9 g	脂質	11.8 g	食繊	3.5 g	脂質	17.6 g	食繊	2.2 g	脂質	17.5 g	食繊	4.1 g	脂質	13.6 g	食繊	2.1 g				
炭水	72.3 g	食塩	2.0 g	炭水	83.0 g	食塩	1.7 g	炭水	68.2 g	食塩	1.6 g	炭水	77.8 g	食塩	1.9 g	炭水	91.6 g	食塩	2.4 g	炭水	51.5 g	食塩	1.0 g				
朝食				朝食				朝食				朝食				朝食				朝食				朝食			
■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g							
■たっここベビー たっここベビー 5 g				■マリー マリービスケット 1枚				■ビスコ ビスコ 1枚				■バナナ バナナ 1/3本				■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚				■味しらべ 味しらべ 1枚							
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食			
■鶏そぼろ丼 米 55 g 鶏ミンチ 36 g 玉ねぎ 18 g 濃口しょうゆ 3 g 上白糖 1.5 g みりん 0.48g 片栗粉 0.36g 風味だし汁 21.6 g なたね油 0.6 g ほうれん草 18 g 人参 3.6 g 上白糖 1.2 g 濃口しょうゆ 2.4 g のり 0.6 g				■ご飯 米 50 g ■メンチカツ メンチカツ 1個 植物油 3 g ケチャップ 2 g とんかつソース 2 g キャベツ 20 g ■豆菜サラダ 大豆 5 g 小松菜 25 g ツナ 5 g 人参 5 g ごまだれ 4 g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.6 g 玉ねぎ 10 g みつば 1 g うす口しょうゆ 1.5 g 塩 0.01g				■ご飯 米 50 g ■白身魚の照り焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 2 g みりん 2 g 上白糖 1 g 酒 1 g ほうれん草 15 g 濃口しょうゆ 0.3 g 上白糖 0.1 g ■かぼちゃサラダ かぼちゃ 35 g ミックスベジタブル 5 g エッグケア 6 g ■えのきの味噌汁 玉ねぎ 10 g えのき 6 g ねぎ 1 g 味噌 4 g				■ご飯 米 50 g ■マーボー春雨 春雨 5.4 g 豚肉 20 g しょうが 0.5 g たけのこ 10 g 干し椎茸 0.5 g 人参 5 g ねぎ 1.5 g なたね油 0.2 g ごま油 0.2 g チキンスープ 0.5 g 濃口しょうゆ 0.5 g 上白糖 0.5 g みりん 1.4 g 味噌 3.2 g 水 21 g 片栗粉 0.9 g ■焼売 焼売 2個 ■野菜スープ チンゲン菜 12 g 人参 5 g コーン 3 g チキンスープ 1.5 g 塩 0.01g				■カレーライス 米 55 g 牛肉 20 g じゃが芋 16 g 玉ねぎ 30 g 人参 5 g カレールー 16 g なたね油 0.2 g 水 50 g ■コーンサラダ キャベツ 30.4 g コーン 5 g 人参 5 g 和風ドレッシング 4 g ■オレンジ オレンジ 1/6玉				■五目うどん うどん 1/3玉 豚肉 20 g 細切り蒲鉾 5 g 玉ねぎ 15 g 人参 5 g ねぎ 1 g うす口しょうゆ 1 g みりん 0.82g 風味だし汁 123 g ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 30 g 人参 5 g かつお節 0.3 g 濃口しょうゆ 1 g 上白糖 0.5 g ■黄桃 黄桃缶 30 g							
■大根の昆布和え 大根 35 g 人参 5 g 塩昆布 1 g 濃口しょうゆ 0.01g																											
■わかめの味噌汁 わかめ 0.4 g 玉ねぎ 12 g ねぎ 1 g 味噌 4 g																											
3時 ■牛乳 牛乳 100 g ■肉まん 肉まん 1個				3時 ■牛乳 牛乳 100 g ■マーマレードケーキ ホットケーキミックス 15 g 鶏卵 5 g 有塩バター 9 g マーマレード 5 g				3時 ■お茶 ほうじ茶 100 g ■フルーチェ フルーチェ（イチゴ） 30 g 牛乳 30 g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚				3時 ■牛乳 牛乳 100 g ■シュガーパイ パイシート 15 g グラニュー糖 3 g				3時 ■牛乳 牛乳 100 g ■ジャムサンド 食パン 2/4枚 りんごジャム 10 g				3時 ■牛乳 牛乳 100 g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個				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：乳児

年月日：2025年12月15日（月）～2025年12月21日（日）

12月15日（月）				12月16日（火）				12月17日（水）				12月18日（木）				12月19日（金）				12月20日（土）				12月21日（日）			
E	426 kcal	蛋白	18.6 g	E	517 kcal	蛋白	19.3 g	E	373 kcal	蛋白	16.3 g	E	461 kcal	蛋白	23.1 g	E	597 kcal	蛋白	15.4 g	E	469 kcal	蛋白	15.8 g				
脂質	12.4 g	食繊	1.9 g	脂質	16.4 g	食繊	3.3 g	脂質	11.2 g	食繊	6.0 g	脂質	11.8 g	食繊	3.2 g	脂質	22.4 g	食繊	3.7 g	脂質	13.6 g	食繊	2.9 g				
炭水	61.2 g	食塩	1.5 g	炭水	77.2 g	食塩	1.0 g	炭水	55.9 g	食塩	2.7 g	炭水	69.3 g	食塩	1.4 g	炭水	86.7 g	食塩	1.5 g	炭水	74.0 g	食塩	1.0 g				
朝食				朝食				朝食				朝食				朝食				朝食				朝食			
■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g							
■たべっこベビー たべっこベビー 5 g				■サッポロポテト 1才サッポロポテト 3 g				■ビスコ ビスコ 1枚				■バナナ バナナ 1/3本				■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚				■ぱりんこ ぱりんこ 1枚							
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食			
■ご飯 米 50 g				■ご飯 米 50 g				■ちゃんぽんめん 中華そば 1/2玉				■かみかみライス 米 45 g				■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 50 g				■ピラフ 米 55 g							
■鯖の香味焼き さば 1/2切				■牛肉のすき煮 牛肉 20 g				豚肉 15 g				大豆 6 g				■かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 2/3個				鶏肉 25 g							
しょうが 0.1 g				木綿豆腐 20 g				もやし 10 g				ちりめんじゃこ 2 g				植物油 4 g				玉ねぎ 15 g							
ねぎ 1 g				糸こんにゃく 10 g				キャベツ 10 g				みりん 0.5 g				ケチャップ 3 g				塩 0.01g							
濃口しょうゆ 2 g				白菜 30 g				人参 5 g				なたね油 0.2 g				とんかつソース 2 g				コンソメ 0.8 g							
上白糖 0.3 g				玉ねぎ 20 g				細切り蒲鉾 5 g				青のり 0.1 g				ブロッコリー 10 g				■具だくさんスープ じゃが芋 16 g							
酒 0.5 g				えのき 4 g				ねぎ 1 g				■豚肉の生姜炒め 豚肉 35 g				塩 0.01g				玉ねぎ 8 g							
塩 0.01g				人参 5 g				白湯ラーメンスープ 13 g				玉ねぎ 15 g				■ポパイサラダ ほうれん草 30 g				人参 3.6 g							
ごま油 0.2 g				濃口しょうゆ 1 g				水 130 g				キャベツ 30 g				人参 5 g				コンソメ 0.8 g							
カリフラワー 10 g				上白糖 1 g				■チンゲン菜の和え物 チンゲン菜 32 g				人参 5 g				ツナ 5 g				うす口しょうゆ 0.2 g							
うす口しょうゆ 0.3 g				みりん 0.5 g				うす口しょうゆ 0.8 g				濃口しょうゆ 1 g				エッグケア 4 g				塩 0.01g							
上白糖 0.1 g				■小松菜のおかか和え 小松菜 30 g				上白糖 0.3 g				みりん 1 g				■コンソメスープ コンソメ 1 g				うす口しょうゆ 0.5 g							
■切干大根の煮物 切干大根 3.6 g				人参 5 g				■黄桃缶 黄桃缶 30 g				しょうが 0.3 g				うす口しょうゆ 0.5 g				■パイン缶 パイン缶 30 g							
揚げ 3 g				粉かつお 0.8 g								なたね油 0.2 g				塩 0.01g											
人参 4 g				濃口しょうゆ 0.8 g								■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 22 g				人参 4 g											
干し椎茸 0.5 g				上白糖 0.3 g								コーン 4 g				濃口しょうゆ 1 g				しめじ 6 g							
うす口しょうゆ 1 g				■もやしの味噌汁 もやし 12 g								上白糖 0.3 g				■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 5 g				パセリ 0.01g							
上白糖 1 g				揚げ 1.8 g								■さつま揚げの味噌汁 玉ねぎ 10 g															
みりん 1 g				ねぎ 1 g								ねぎ 1 g															
風味だし汁 17 g				味噌 4.5 g								味噌 4.5 g															
なたね油 0.1 g																											
■麴のすまし汁 おつゆ麴 1 g																											
玉ねぎ 10 g																											
みつば 1 g																											
うす口しょうゆ 1.5 g																											
塩 0.01g																											
3時				3時				3時				3時				3時				3時				3時			
■お茶 ほうじ茶 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g							
■たこ焼き たこ焼き 2個				■抹茶ちんすこう 小麦粉 10.5 g				■いももち じゃが芋 48 g				■コーン蒸しパン コーン 4.5 g				■プリンアラモード プリンミックス 12.9 g				■星たべよ 星たべよ 1枚							
とんかつソース 4 g				片栗粉 3 g				片栗粉 3 g				ホットケーキミックス 11 g				水 55 g				■ラムネ ラムネ 1個							
青のり 0.1 g				上白糖 5.3 g				酒 1.5 g				牛乳 6.3 g				ホイップ 8 g											
粉かつお 0.1 g				グリーンティ 1.5 g				濃口しょうゆ 1.5 g								黄桃缶 10 g											
				なたね油 5.3 g				上白糖 3 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12月22日（月）～2025年12月27日（土）

12月22日（月）				12月23日（火）				12月24日（水）				12月25日（木）				12月26日（金）				12月27日（土）							
E	478 kcal	蛋白	16.8 g	E	604 kcal	蛋白	23.2 g	E	604 kcal	蛋白	20.1 g	E	452 kcal	蛋白	18.8 g	E	593 kcal	蛋白	17.9 g	E	209 kcal	蛋白	7.6 g				
脂質	12.3 g	食繊	4.6 g	脂質	23.3 g	食繊	2.3 g	脂質	24.2 g	食繊	2.6 g	脂質	15.2 g	食繊	2.3 g	脂質	19.2 g	食繊	3.3 g	脂質	11.6 g	食繊	g				
炭水	80.0 g	食塩	1.9 g	炭水	77.3 g	食塩	1.7 g	炭水	77.8 g	食塩	1.9 g	炭水	63.0 g	食塩	1.4 g	炭水	90.7 g	食塩	2.0 g	炭水	21.4 g	食塩	0.4 g				
朝食				朝食				朝食				朝食				朝食				朝食							
■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g							
■たべっこベイベー たべっこベイベー 5 g				■マリー マリービスケット 1枚				■ビスコ ビスコ 1枚				■バナナ バナナ 1/3本				■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚				■味しらべ 味しらべ 1枚							
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食							
■ご飯 米 50 g				■ご飯 米 50 g				■☆クリスマス会☆ ■ケチャップライス 米 55 g				■ご飯 米 40 g				■ハヤシライス 米 50 g				■お弁当会							
■肉じゃが 牛肉 15 g じゃが芋 25 g 玉ねぎ 20 g 人参 5 g 糸こんにゃく 5 g グリーンピース 1 g なたね油 0.2 g 濃口しょうゆ 5.5 g 上白糖 3.5 g みりん 2 g				■白身魚のごま醤油焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 1 g みりん 1 g 上白糖 1 g ごま 1 g ほうれん草 15 g 濃口しょうゆ 0.3 g 上白糖 0.15g				■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚 しょうが 0.1 g 濃口しょうゆ 1.6 g みりん 0.8 g 片栗粉 2 g 植物油 2.5 g ブロッコリー 10 g 塩 0.01g				■豚肉のチンジャオロース風 豚肉 30 g うす口しょうゆ 0.8 g 上白糖 0.3 g ごま油 0.2 g 玉ねぎ 25 g 三色ピーマン 20 g たけのこ 10 g なたね油 0.2 g チキンスープ 0.2 g うす口しょうゆ 1 g 上白糖 0.4 g 酒 0.1 g ごま油 0.5 g				牛肉 20 g マッシュルーム 4 g 玉ねぎ 20 g 人参 10 g なたね油 0.2 g 水 50 g コンソメ 0.26g ケチャップ 2 g 上白糖 2 g 塩 0.01g ビーフシチュールー 6 g ハヤシフレーク 6 g											
■チンゲン菜のさっぱり和え チンゲン菜 32 g 人参 5 g コーン 5 g ポン酢 1 g 上白糖 0.2 g ごま油 0.2 g				■がんもの煮物 小判型がんも 1個 インゲン 5 g 人参 5 g うす口しょうゆ 1 g 上白糖 1 g みりん 1 g 風味だし汁 17 g				■大根サラダ 大根 25 g 人参 5 g きゅうり 5 g 青じそドレッシング 4 g				■餃子 餃子 1個 ■春雨スープ 春雨 4 g わかめ 0.4 g にら 1 g チキンスープ 0.8 g 塩 0.01g				■カリフラワーのサラダ カリフラワー 25 g 人参 5 g ツナ 5 g ごまだれ 5 g											
■玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 10 g わかめ 0.4 g ねぎ 1 g 味噌 4 g				■なめこの味噌汁 なめこ 5 g 玉ねぎ 10 g ねぎ 1 g 味噌 4 g				■コンソメスープ コンソメ 1.1 g うす口しょうゆ 0.5 g 塩 0.01g ほうれん草 12 g 玉ねぎ 8 g 人参 2 g																			
3時				3時				3時				3時				3時											
■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g								■牛乳 牛乳 100 g			
■ジャムクラッカーサンド 全粒粉クラッカー 4枚 いちごジャム 4 g				■パウンドケーキ ホットケーキミックス 15 g 鶏卵 10 g 有塩バター 10 g マーマレード 8.4 g				■クリスマスケーキ 小麦粉 4.3 g ベーキングパウダー 0.45g 鶏卵 8.1 g なたね油 2.7 g 上白糖 4.3 g 牛乳 1.6 g 黄桃缶 8 g パイン缶 8 g ホイップ 9 g				■ポップコーン ポップコーン 5 g なたね油 2 g 塩 0.1 g				■さつま芋スティック さつま芋 45 g グラニュー糖 3 g 植物油 4 g								■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚			

<栄養月報>

現場：美木多いっちゃん保育園
年月日：2025年12月1日（月）～2025年12月31日（水）
献立種類：幼児

食品群名		総給与量	平均給与量	食品構成	栄養価算定												
					エネルギー	蛋白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	カリウム	鉄	ビタミン活性	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
					kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
穀類	米	1085.00	54.25	42.0	185	3.3	0.5	1	3	48	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	77.00	3.85	12.0	11	0.4	0.2	18	1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	86.67	4.33	16.0	6	0.2	0.0	2	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	118.51	5.93	8.5	23	0.5	0.5	28	3	10	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1
いも類	芋類	211.25	10.56	15.0	8	0.2	0.0	0	1	45	0.0	0	0.01	0.00	3	0.8	0.0
	いも類加工品	47.40	2.37	2.0	5	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
砂糖及び甘味類		99.47	4.97	5.5	17	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	121.59	6.08	7.5	6	0.7	0.4	1	5	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	13.75	0.69	3.0	1	0.1	0.1	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		1.63	0.08	1.0	1	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	822.03	41.10	30.0	12	0.7	0.1	15	30	107	0.3	176	0.02	0.03	11	1.2	0.0
	その他の野菜類	948.45	47.42	45.0	16	0.6	0.0	3	13	91	0.1	1	0.02	0.01	8	0.9	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	29.60	1.48	20.0	1	0.0	0.0	0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	186.25	9.31	4.0	7	0.1	0.0	0	1	8	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		46.51	2.33	3.5	1	0.1	0.0	2	0	8	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	4.26	0.21	0.5	0	0.0	0.0	14	1	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	魚介類（生）	160.00	8.00	10.0	9	1.4	0.3	12	1	26	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	28.63	1.43	2.0	4	0.3	0.3	8	1	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	練製品	12.50	0.63	0.5	1	0.1	0.0	4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	肉類（生）	430.00	21.50	15.0	33	4.3	1.6	11	1	70	0.3	3	0.09	0.05	0	0.0	0.0
	肉加工品	0.00	0.00	1.5	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		53.88	2.69	10.0	4	0.3	0.3	4	1	4	0.0	6	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2752.38	137.62	100.0	84	4.6	5.2	57	151	206	0.0	52	0.06	0.21	2	0.0	0.2
	乳製品	21.25	1.06	20.0	4	0.0	0.4	0	1	1	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	76.90	3.85	2.0	29	0.0	3.1	20	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	27.50	1.38	1.0	10	0.0	1.1	10	0	0	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.32	0.02	0.5	0	0.0	0.0	10	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	61.45	3.07	3.8	2	0.2	0.0	178	1	11	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	味噌	55.89	2.79	3.2	5	0.3	0.2	137	3	11	0.1	0	0.00	0.01	0	0.1	0.3
	その他の調味料	144.83	7.24	7.0	20	0.3	0.9	259	4	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.6
その他	その他	796.61	39.83	30.0	52	1.4	1.8	64	13	49	0.8	2	0.02	0.01	2	0.3	0.2
	その他 1	489.50	24.48	-	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合計					557	20.1	17.0	858	237	724	2.3	258	0.27	0.36	28	4.5	2.0
基準値					508	21.0	14.2	551	228	560	2.0	200	0.20	0.32	16	3.2	1.4
充足率					109.65	95.71	119.72	155.72	103.95	129.29	115.00	129.00	135.00	112.50	175.00	140.63	142.86

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
225 kcal	80 kcal	153 kcal	11.5 g	9.5 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	
$\frac{225}{557} \times 100 =$	40.4 %	$100 - 27.5 - (\frac{20.1 \times 4}{557} \times 100) =$	58.1 %	$\frac{20.1 \times 4}{557} \times 100 =$	14.4 %	$\frac{17.0 \times 9}{557} \times 100 =$	27.5 %	$\frac{11.5}{20.1} \times 100 =$	57.2 %	$\frac{9.5}{17.0} \times 100 =$	55.9 %	$\frac{237.0}{1} : \frac{325.0}{1} =$	
P / S 比		S : M : P											
$\frac{2.46}{6.21} =$	0.40	6.21	:	4.64	:	2.46	=						
		3	:	2.2	:	1.2							

<献立予定(実施)表>

現場：美木多いっちゃん保育園

献立種類：幼児

年月日：2025年12月1日（月）～2025年12月7日（日）

12月1日（月）				12月2日（火）				12月3日（水）				12月4日（木）				12月5日（金）				12月6日（土）				12月7日（日）	
E	609 kcal	蛋白	22.9 g	E	446 kcal	蛋白	18.6 g	E	485 kcal	蛋白	18.1 g	E	601 kcal	蛋白	23.0 g	E	489 kcal	蛋白	18.6 g	E	492 kcal	蛋白	13.5 g		
脂質	22.3 g	食繊	3.3 g	脂質	8.9 g	食繊	4.1 g	脂質	12.1 g	食繊	4.2 g	脂質	18.5 g	食繊	5.9 g	脂質	15.7 g	食繊	6.5 g	脂質	12.0 g	食繊	1.9 g		
炭水	81.6 g	食塩	1.7 g	炭水	77.3 g	食塩	1.6 g	炭水	79.4 g	食塩	1.7 g	炭水	89.0 g	食塩	1.7 g	炭水	73.3 g	食塩	3.0 g	炭水	85.7 g	食塩	1.6 g		
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食	
■親子丼				■ご飯				■ご飯				■ご飯				■ロールパン				■チャーハン					
米	65 g			米	60 g			米	60 g			米	60 g			ロールパン	1ﾊﾞｯｸ			米	65 g				
鶏卵	25 g			■白身魚の西京焼き				■五目豆腐				■豚肉の甘辛煮				■ビーフシチュー				ウインナー	18.75g				
鶏肉	25 g			ホキ	1/2切			木綿豆腐	50 g			豚肉	37.5 g			牛肉	25 g			人参	7 g				
玉ねぎ	50 g			白味噌	5 g			豚ミンチ	18.75g			玉ねぎ	22.5 g			玉ねぎ	37.5 g			玉ねぎ	7 g				
みつば	1.25g			みりん	1.25g			チンゲン菜	15 g			人参	7.5 g			じゃが芋	31.25g			ねぎ	1.88g				
上白糖	0.63g			上白糖	0.63g			人参	5 g			大根	31.25g			マッシュルーム	12.5 g			コーン	6.25g				
みりん	0.63g			インゲン	18.75g			干し椎茸	0.25g			グリーンピース	3.75g			ブロッコリー	6.25g			チキンスープ	0.63g				
濃口しょうゆ	1.25g			濃口しょうゆ	0.38g			濃口しょうゆ	5 g			上白糖	2.25g			ビーフシチュールー	10 g			濃口しょうゆ	0.75g				
うす口しょうゆ	1.25g			上白糖	0.19g			上白糖	2.5 g			みりん	0.88g			コンソメ	15 g			塩	0.01g				
酒	1.88g			■小松菜の和え物				酒	2.5 g			うす口しょうゆ	2.5 g			■野菜サラダ				ごま油	0.25g				
風味だし汁	12.5 g			小松菜	37.5 g			なたね油	0.25g			風味だし汁	25 g			キャベツ	31.25g			■青菜の味噌汁					
■ブロッコリーのごま和え				人参	6.25g			片栗粉	1 g			■ほうれん草のツナ和え				パブリカ(赤)	6.25g			小松菜	12.5 g				
ブロッコリー	27.5 g			濃口しょうゆ	1 g			■白菜のさっぱり和え				ほうれん草	37.5 g			コーン	3.75g			玉ねぎ	10 g				
人参	4 g			上白糖	0.38g			白菜	48.75g			人参	6.25g			和風ドレッシング	5 g			味噌	5 g				
ごま	0.38g			■すまし汁				人参	6.25g			ツナ	6.25g			■みかん缶				■桃ゼリー					
うす口しょうゆ	1.38g			玉ねぎ	10 g			コーン	3.75g			濃口しょうゆ	1.25g			みかん缶	37.5 g			桃ゼリー	1個				
上白糖	1.5 g			えのき	7.5 g			ポン酢	2 g			上白糖	0.63g												
■豆腐の味噌汁				ねぎ	1.25g			上白糖	0.8 g			■かぼちゃの味噌汁													
絹ごし豆腐	18.75g			うす口しょうゆ	1.88g			■じゃが芋の味噌汁				かぼちゃ	12.5 g												
わかめ	0.5 g			塩	0.01g			じゃが芋	12.5 g			玉ねぎ	12.5 g												
ねぎ	1.25g							玉ねぎ	10 g			ねぎ	1.25g												
味噌	5 g							ねぎ	1.25g			味噌	5.63g												
味噌								味噌	5 g																
3時				3時				3時				3時				3時				3時				3時	
■牛乳				■牛乳				■牛乳				■牛乳				■牛乳				■牛乳					
牛乳	150 g			牛乳	150 g			牛乳	150 g			牛乳	150 g			牛乳	150 g			牛乳	150 g				
■ふのラスク				■スイートパンプキン				■杏仁豆腐				■フライドポテト				■マシュマロおこし				■味しらべ					
おつゆ麩	10 g			かぼちゃ	43.75g			パイン缶	20 g			シューストポテト	62.5 g			コーンフレーク	12.5 g			味しらべ	2枚				
マーガリン	10 g			片栗粉	3.75g			黄桃缶	21.25g			塩	0.01g			マシュマロ	8 g			■ビスコ					
上白糖	7.5 g			上白糖	3.75g			杏仁豆腐	17.5 g			植物油	2.5 g			有塩バター	3.75g			ビスコ	2枚				
				マーガリン	2 g																				
				牛乳	5 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12月8日（月）～2025年12月14日（日）

12月8日（月）				12月9日（火）				12月10日（水）				12月11日（木）				12月12日（金）				12月13日（土）				12月14日（日）			
E	575 kcal	蛋白	22.9 g	E	710 kcal	蛋白	20.5 g	E	435 kcal	蛋白	14.8 g	E	596 kcal	蛋白	21.8 g	E	652 kcal	蛋白	21.3 g	E	454 kcal	蛋白	18.1 g				
脂質	17.0 g	食繊	3.4 g	脂質	28.6 g	食繊	2.4 g	脂質	9.2 g	食繊	3.9 g	脂質	18.9 g	食繊	2.8 g	脂質	17.0 g	食繊	5.7 g	脂質	14.8 g	食繊	2.8 g				
炭水	86.7 g	食塩	2.5 g	炭水	93.8 g	食塩	2.1 g	炭水	74.8 g	食塩	1.9 g	炭水	86.8 g	食塩	2.2 g	炭水	107.7 g	食塩	3.0 g	炭水	66.0 g	食塩	1.1 g				
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食			
■鶏そぼろ丼				■ご飯				■ご飯				■ご飯				■カレーライス				■五目うどん							
米	65 g			米	60 g			米	60 g			米	60 g			米	65 g			うどん	1/2玉						
鶏ミンチ	45 g			■メンチカツ				■白身魚の照り焼き				■マーボー春雨				牛肉	25 g			豚肉	25 g						
玉ねぎ	22.5 g			メンチカツ	1+1/2個			ホキ	1/2切			春雨	6.75g			じゃが芋	20 g			細切り蒲鉾	6.25g						
濃口しょうゆ	3.75g			植物油	3.75g			濃口しょうゆ	2.5 g			しょうが	0.63g			玉ねぎ	37.5 g			玉ねぎ	18.75g						
上白糖	1.88g			ケチャップ	2.5 g			みりん	2.5 g			たけのこ	12.5 g			人参	6.25g			人参	6.25g						
みりん	0.6 g			とんかつソース	2.5 g			上白糖	1.25g			干し椎茸	0.63g			カレールー	20 g			ねぎ	1.25g						
片栗粉	0.45g			キャベツ	25 g			酒	1.25g			人参	6.25g			なたね油	0.25g			うす口しょうゆ	1.25g						
風味だし汁	27 g			■豆菜サラダ				ほうれん草	18.75g			ねぎ	1.88g			水	62.5 g			風味だし汁	153.75g						
なたね油	0.75g			大豆	6.25g			濃口しょうゆ	0.38g			なたね油	0.25g			■コーンサラダ				■ブロッコリーのおかか和え							
ほうれん草	22.5 g			小松菜	31.25g			上白糖	0.13g			ごま油	0.25g			キャベツ	38 g			ブロッコリー	37.5 g						
人参	4.5 g			ツナ	6.25g			■かぼちゃサラダ				チキンスープ	0.63g			コーン	6.25g			人参	6.25g						
上白糖	1.5 g			人参	6.25g			かぼちゃ	43.75g			濃口しょうゆ	0.63g			和風ドレッシング	5 g			かつお節	0.38g						
濃口しょうゆ	3 g			ごまだれ	5 g			ミックスベジタブル	6.25g			上白糖	0.63g			■オレンジ				濃口しょうゆ	1.25g						
のり	0.75g			■湯葉のすまし汁				エッグケア	7.5 g			みりん	1.75g			オレンジ	2/6玉			上白糖	0.63g						
■大根の昆布和え				湯葉	0.75g			■えのきの味噌汁				味噌	4 g							■黄桃							
大根	43.75g			玉ねぎ	12.5 g			玉ねぎ	12.5 g			水	26.25g							黄桃缶	37.5 g						
人参	6.25g			みつば	1.25g			えのき	7.5 g			片栗粉	1.13g														
塩昆布	1.25g			うす口しょうゆ	1.88g			ねぎ	1.25g			■焼売															
濃口しょうゆ	0.01g			塩	0.01g			味噌	5 g			焼売	3個														
■わかめの味噌汁												■野菜スープ															
わかめ	0.5 g											チンゲン菜	15 g														
玉ねぎ	15 g											人参	6.25g														
ねぎ	1.25g											コーン	3.75g														
味噌	5 g											チキンスープ	1.88g														
												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						
■肉まん				■マーマレードケーキ				■フルーチェ				■シュガーバイ				■ジャムサンド				■源氏パイ							
肉まん	2個			ホットケーキミックス	18.75g			フルーチェ（イチゴ）	37.5 g			パイシート	18.75g			食パン	1枚			源氏パイ	2枚						
				鶏卵	6.25g			牛乳	37.5 g			グラニュー糖	3.75g			りんごジャム	12.5 g			■ハッピーターン							
				有塩バター	11.25g			■ぱりんこ												ハッピーターン	2個						
				マーマレード	6.25g			ぱりんこ	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12月15日（月）～2025年12月21日（日）

12月15日（月）				12月16日（火）				12月17日（水）				12月18日（木）				12月19日（金）				12月20日（土）				12月21日（日）			
E	434 kcal	蛋白	17.0 g	E	558 kcal	蛋白	20.8 g	E	386 kcal	蛋白	17.2 g	E	484 kcal	蛋白	25.3 g	E	650 kcal	蛋白	15.9 g	E	518 kcal	蛋白	16.1 g				
脂質	9.7 g	食繊	2.4 g	脂質	16.4 g	食繊	4.2 g	脂質	9.3 g	食繊	7.4 g	脂質	10.8 g	食繊	4.1 g	脂質	23.0 g	食繊	4.7 g	脂質	13.1 g	食繊	3.6 g				
炭水	69.1 g	食塩	2.0 g	炭水	86.1 g	食塩	1.2 g	炭水	63.0 g	食塩	3.4 g	炭水	75.2 g	食塩	1.9 g	炭水	98.9 g	食塩	1.9 g	炭水	86.3 g	食塩	1.1 g				
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食			
■ご飯				■ご飯				■ちゃんぽんめん				■かみかみライス				■☆お誕生日会☆				■ピラフ							
米		60 g		米		60 g		中華そば		2/3玉		米		55 g		■ご飯		60 g		米		65 g					
■鯖の香味焼き				■牛肉のすき煮				豚肉		18.75g		大豆		7.5 g		■かぼちゃコロッケ				鶏肉		31.25g					
さば		1/2切		牛肉		25 g		玉ねぎ		12.5 g		ちりめんじゃこ		2.5 g		かぼちゃコロッケ		1個		玉ねぎ		18.75g					
しょうが		0.13g		木綿豆腐		25 g		もやし		12.5 g		濃口しょうゆ		1.25g		植物油		5 g		ミックスベジタブル		18.75g					
ねぎ		1.25g		糸こんにゃく		12.5 g		キャベツ		12.5 g		みりん		0.63g		ケチャップ		3.75g		塩		0.01g					
濃口しょうゆ		2.5 g		白菜		37.5 g		人参		6.25g		なたね油		0.25g		とんかつソース		2.5 g		コンソメ		1 g					
上白糖		0.38g		玉ねぎ		25 g		細切り蒲鉾		6.25g		青のり		0.13g		ブロッコリー		12.5 g		なたね油		0.25g					
酒		0.63g		えのき		5 g		ねぎ		1.25g		■豚肉の生姜炒め				塩		0.01g		■具だくさんスープ							
塩		0.01g		人参		6.25g		白湯ラーメンスープ		16.25g		豚肉		43.75g		■ポパイサラダ				じゃが芋		20 g					
ごま油		0.25g		濃口しょうゆ		1.25g		水		162.5 g		玉ねぎ		18.75g		ほうれん草		37.5 g		玉ねぎ		10 g					
カリフラワー		12.5 g		上白糖		1.25g		■チンゲン菜の和え物				キャベツ		37.5 g		人参		6.25g		人参		4.5 g					
うす口しょうゆ		0.38g		みりん		0.63g		チンゲン菜		40 g		人参		6.25g		濃口しょうゆ		1.25g		ツナ		1 g					
上白糖		0.13g		■小松菜のおかか和え				うす口しょうゆ		1 g		上白糖		0.38g		みりん		1.25g		エッグケア		0.25g					
■切干大根の煮物				小松菜		37.5 g		人参		6.25g		■黄桃缶				■コンソメスープ				うす口しょうゆ		0.63g					
切干大根		4.5 g		粉かつお		1 g		濃口しょうゆ		1 g		黄桃缶		37.5 g		コンソメ		1.25g		塩		0.01g					
揚げ		3.75g		揚げ		2.25g		味噌		5.63g		■ブロccoliの和え物				うす口しょうゆ		0.63g		塩		0.01g					
人参		5 g		ねぎ		1.25g		■もやしの味噌汁				ブロccoli		27.5 g		玉ねぎ		15 g		玉ねぎ		15 g					
干し椎茸		0.63g		味噌		5.63g		もやし		15 g		コーン		5 g		しめじ		7.5 g		パセリ		0.01g					
うす口しょうゆ		1.25g						揚げ		2.25g		濃口しょうゆ		1.25g		■さつま揚げの味噌汁				塩		0.01g					
上白糖		1.25g						ねぎ		1.25g		上白糖		0.38g		さつま揚げ		6.25g		玉ねぎ		12.5 g					
みりん		1.25g										ねぎ		1.25g		玉ねぎ		12.5 g		ねぎ		5.63g					
風味だし汁		21.25g										味噌		5.63g		さつま揚げ		6.25g		玉ねぎ		12.5 g					
なたね油		0.13g														玉ねぎ		12.5 g		ねぎ		5.63g					
■麩のすまし汁																味噌		5.63g		玉ねぎ		12.5 g					
おつゆ麩		1.25g														さつま揚げ		6.25g		玉ねぎ		12.5 g					
玉ねぎ		12.5 g														玉ねぎ		12.5 g		ねぎ		5.63g					
みつば		1.25g														味噌		5.63g		味噌		5.63g					
うす口しょうゆ		1.88g														味噌		5.63g		味噌		5.63g					
塩		0.01g														味噌		5.63g		味噌		5.63g					
3時				3時				3時				3時				3時				3時				3時			
■お茶				■牛乳				■牛乳				■牛乳				■牛乳				■牛乳							
ほうじ茶		150 g		牛乳		150 g		牛乳		150 g		牛乳		150 g		牛乳		150 g		牛乳		150 g					
■たこ焼き				■抹茶ちんすこう				■いももち				■コーン蒸しパン				■プリンアラモード				■星たべよ							
たこやき		3個		小麦粉		13.13g		じゃが芋		60 g		コーン		5.63g		プリンミックス		16.13g		星たべよ		2枚					
とんかつソース		5 g		片栗粉		3.75g		片栗粉		3.75g		ホットケーキミックス		13.75g		水		68.75g		■ラムネ							
青のり		0.13g		上白糖		6.63g		酒		1.88g		牛乳		7.88g		ホイップ		10 g		ラムネ		2個					
粉かつお		0.13g		グリーンティ		1.88g		濃口しょうゆ		1.88g						黄桃缶		12.5 g									
				なたね油		6.63g		上白糖		3.75g																	

＜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12月22日（月）～2025年12月27日（土）

12月22日（月）				12月23日（火）				12月24日（水）				12月25日（木）				12月26日（金）				12月27日（土）			
E	513 kcal	蛋白	17.3 g	E	680 kcal	蛋白	25.1 g	E	669 kcal	蛋白	22.8 g	E	518 kcal	蛋白	21.4 g	E	627 kcal	蛋白	18.7 g	E	216 kcal	蛋白	6.6 g
脂質	11.3 g	食繊	5.8 g	脂質	27.2 g	食繊	2.9 g	脂質	26.9 g	食繊	3.2 g	脂質	17.1 g	食繊	2.8 g	脂質	18.6 g	食繊	4.1 g	脂質	11.6 g	食繊	g
炭水	90.7 g	食塩	2.2 g	炭水	84.5 g	食塩	2.4 g	炭水	86.0 g	食塩	2.5 g	炭水	72.7 g	食塩	1.7 g	炭水	100.2 g	食塩	2.4 g	炭水	23.6 g	食塩	0.4 g
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食			
■ご飯				■ご飯				■☆クリスマス会☆				■ご飯				■ハヤシライス				■お弁当会			
米 60 g				米 60 g				米 65 g				米 50 g				米 60 g							
■肉じゃが				■白身魚のごま醤油焼き								■豚肉のチンジャオロース風											
牛肉 18.75g				ホキ 1/2切								豚肉 37.5 g				牛肉 25 g							
じゃが芋 31.25g				濃口しょうゆ 1.25g								うす口しょうゆ 1 g				マッシュルーム 5 g							
玉ねぎ 25 g				みりん 1.25g								上白糖 0.38g				玉ねぎ 25 g							
人参 6.25g				上白糖 1.25g								ごま油 0.25g				人参 12.5 g							
糸こんにゃく 6.25g				ごま 1.25g								玉ねぎ 31.25g				なたね油 0.25g							
グリーンピース 1.25g				ほうれん草 18.75g								三色ピーマン 25 g				水 62.5 g							
なたね油 0.25g				濃口しょうゆ 0.38g								たけのこ 12.5 g				コンソメ 0.33g							
濃口しょうゆ 6.88g				上白糖 0.19g								なたね油 0.25g				上白糖 2.5 g							
上白糖 4.38g				■がんもの煮物								チキンスープ 0.25g				塩 0.01g							
みりん 2.5 g				小判型がんも 2個								うす口しょうゆ 1.25g				ビーフシチュールー 7.5 g							
■チンゲン菜のさっぱり和え				■インゲン								■餃子				■ハヤシフレーク							
チンゲン菜 40 g				人参 6.25g								餃子 2個				カリフラワーのサラダ							
人参 6.25g				うす口しょうゆ 1.25g								ごま油 0.63g				カリフラワー 31.25g							
コーン 6.25g				上白糖 1.25g												人参 6.25g							
ボン酢 1.25g				みりん 1.25g												ツナ 6.25g							
上白糖 0.25g				風味だし汁 21.25g												ごまだれ 6.25g							
ごま油 0.25g				■なめこの味噌汁												■みかん缶							
■玉ねぎの味噌汁				なめこ 6.25g												みかん缶 37.5 g							
玉ねぎ 12.5 g				玉ねぎ 12.5 g																			
わかめ 0.5 g				ねぎ 1.25g																			
ねぎ 1.25g				味噌 5 g																			
味噌 5 g																							
3時				3時				3時				3時				3時				3時			
■牛乳				■牛乳				■牛乳				■牛乳				■牛乳				■牛乳			
牛乳 150 g				牛乳 150 g				牛乳 150 g				牛乳 150 g				牛乳 150 g				牛乳 150 g			
■ジャムクラッカーサンド				■パウンドケーキ				■クリスマスケーキ				■ポップコーン				■さつま芋スティック				■源氏パイ			
全粒粉クラッカー 6枚				ホットケーキミックス 18.75g				小麦粉 5.38g				ポップコーン 6.25g				さつま芋 56.25g				源氏パイ 2枚			
いちごジャム 5 g				鶏卵 12.5 g				ベーキングパウダー 0.56g				なたね油 2.5 g				グラニュー糖 3.75g				■ぼたぼた焼き			
				有塩バター 12.5 g				鶏卵 10.13g				塩 0.13g				植物油 5 g				ぼたぼた焼 2枚			
				マーマレード 10.5 g				なたね油 3.38g															
								上白糖 5.38g															
								牛乳 2 g															
								黄桃缶 10 g															
								パイナップル 10 g															
								ホイップ 11.25g															