

〈榮養月報〉

現場 : 美木多いっちゃん保育園

年月日 : 2026年1月1日 (木) ~ 2026年1月31日 (土)

献立種類:乳児

食品群名		総給与量 g	平均給与量 g	食品構成 g	栄養価算定													
					エネルギー	蛋白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	カリウム	鉄	ビタミンA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	mg	g	g
穀類	米	755.00	41.94	34.0	143	2.6	0.4	1	2	38	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0	
	パン類	58.50	3.25	7.0	9	0.3	0.2	15	1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	めん類	86.00	4.78	12.0	13	0.4	0.1	1	1	6	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
	その他の穀類	132.26	7.35	6.5	25	0.8	0.5	26	3	11	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1	
いも類	芋類	100.68	5.59	12.0	4	0.1	0.0	0	1	22	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
	いも類加工品	9.52	0.53	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		54.54	3.03	4.5	11	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	77.20	4.29	6.0	4	0.3	0.3	0	4	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	大豆、その他の豆類	51.50	2.86	2.5	7	0.3	0.1	2	1	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
種実類		1.80	0.10	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	482.68	26.82	25.0	9	0.4	0.0	11	18	72	0.2	124	0.01	0.02	6	0.7	0.0	
	その他の野菜類	627.54	34.86	35.0	11	0.5	0.0	2	13	76	0.1	3	0.01	0.01	7	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	112.00	6.22	20.0	5	0.1	0.0	0	1	19	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	果実加工品	113.00	6.28	3.5	5	0.0	0.0	0	0	5	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
きのこ類		39.50	2.19	3.0	1	0.1	0.0	3	0	5	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
藻類		0.80	0.04	0.5	0	0.0	0.0	4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
魚介類	魚介類（生）	160.00	8.89	10.0	12	1.7	0.5	12	1	33	0.1	3	0.01	0.02	0	0.0	0.0	
	干物、塩蔵、缶詰	6.10	0.34	2.5	1	0.1	0.1	1	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	練製品	19.00	1.06	0.5	1	0.1	0.0	8	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
肉類	肉類（生）	265.45	14.75	13.0	27	2.8	1.6	10	1	44	0.1	4	0.04	0.03	0	0.0	0.0	
	肉加工品	48.00	2.67	1.5	5	0.3	0.4	7	6	8	0.3	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
卵類		54.00	3.00	5.5	4	0.4	0.3	4	1	4	0.1	6	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
乳類	牛乳	3370.80	187.27	160.0	114	6.2	7.1	77	206	281	0.0	71	0.08	0.28	2	0.0	0.2	
	乳製品	12.50	0.69	20.0	3	0.1	0.2	4	2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
油脂類	植物性	48.03	2.67	1.5	20	0.0	2.2	14	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	動物性	0.00	0.00	0.5	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
調味料類	食塩	0.36	0.02	0.2	0	0.0	0.0	7	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	醤油	40.47	2.25	2.0	2	0.2	0.0	129	0	8	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	味噌	35.70	1.98	2.0	4	0.3	0.1	97	2	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3	
	その他の調味料	123.05	6.84	4.5	18	0.3	0.7	199	4	13	0.0	4	0.00	0.00	0	0.1	0.5	
その他	その他	554.50	30.81	25.0	43	0.6	1.5	39	14	30	0.4	0	0.01	0.01	1	0.2	0.1	
	その他 1	284.50	15.81	-	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合計					504	19.0	16.4	673	283	703	2.0	219	0.22	0.40	18	3.1	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					109.33	99.48	128.12	122.14	134.12	-	100.00	117.74	110.00	148.15	100.00	-	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
193 kcal	76 kcal	148 kcal	11.7 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
$\frac{193}{504} \times 100 = 38.3 \%$	$100 - 29.3 - (\frac{19.0 \times 4}{504} \times 100) = 55.6 \%$	$\frac{19.0 \times 4}{504} \times 100 = 15.1 \%$	$\frac{16.4 \times 9}{504} \times 100 = 29.3 \%$	$\frac{11.7}{19.0} \times 100 = 61.6 \%$	$\frac{10.1}{16.4} \times 100 = 61.6 \%$	$\frac{283.0}{1} : \frac{335.0}{1.2} =$
P/S比	S : M : P					
$\frac{1.93}{6.43} = 0.30$	$\begin{matrix} 6.43 & : & 4.39 & : & 1.93 \\ 3 & : & 2 & : & 0.9 \end{matrix}$					

<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：2026年1月5日（月）～2026年1月11日（日）

1月5日（月）				1月6日（火）				1月7日（水）				1月8日（木）				1月9日（金）				1月10日（土）				1月11日（日）			
E	kcal	蛋白	g	E	192 kcal	蛋白	7.2 g	E	442 kcal	蛋白	17.3 g	E	505 kcal	蛋白	14.3 g	E	586 kcal	蛋白	19.9 g	E	484 kcal	蛋白	17.0 g				
脂質	g	食繊	g	脂質	9.9 g	食繊	g	脂質	6.6 g	食繊	3.6 g	脂質	15.4 g	食繊	3.4 g	脂質	17.1 g	食繊	5.0 g	脂質	16.1 g	食繊	2.9 g				
炭水	g	食塩	g	炭水	21.2 g	食塩	0.4 g	炭水	80.4 g	食塩	1.3 g	炭水	81.1 g	食塩	1.6 g	炭水	91.6 g	食塩	2.2 g	炭水	70.3 g	食塩	1.5 g				
朝食				朝食				朝食				朝食				朝食				朝食				朝食			
				■牛乳 牛乳 100 g ■サッポロポテト 1才サッポロポテト 3 g				■牛乳 牛乳 100 g ■ビスコ ビスコ 1枚				■牛乳 牛乳 100 g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚				■牛乳 牛乳 100 g ■バナナ バナナ 1/3本				■牛乳 牛乳 100 g ■ハッピーターン ハッピーターン 1個							
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食			
■休園				■お弁当会				■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 小松菜 15 g 濃口しょうゆ 0.3 g 上白糖 0.15g ■カリフラワーのおかか和え カリフラワー 25 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 ■七草のすまし汁 七草 1 g 大根 10 g うす口しょうゆ 1 g 塩 0.01g				■ご飯 米 50 g ■牛肉コロッケ 牛肉コロッケ 2/3個 植物油 3.5 g ケチャップ 5 g ブロッコリー 10 g 塩 0.01g ■小松菜の和え物 小松菜 33 g 人参 3.6 g うす口しょうゆ 1.3 g 上白糖 0.5 g ■なめこの味噌汁 なめこ 6 g 玉ねぎ 12 g ねぎ 1 g 味噌 4 g				■カレーライス 米 55 g 牛肉 20 g じゃが芋 15.2 g 玉ねぎ 28.5 g 人参 4.75g カレールー 15.2 g なたね油 0.2 g 水 47.5 g ■キャベツのサラダ キャベツ 25 g 人参 5 g コーン 3 g ごまだれ 5 g ■みかん みかん 1/2個				■ピラフ 米 55 g 鶏肉 25 g 玉ねぎ 15 g ミックスベジタブル 15 g 塩 0.01g コンソメ 0.8 g なたね油 0.2 g ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 35 g 人参 3.6 g エッグケア 3 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 かぼちゃ 10 g 玉ねぎ 8 g パセリ 1 g							
3時				3時				3時				3時				3時				3時				3時			
				■牛乳 牛乳 100 g ■味しらべ 味しらべ 1枚 ■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚				■お茶 ほうじ茶 100 g ■芋ぜんざい ゆで小豆 40 g 塩 0.01g さつま芋 20 g ■ばりんこ ばりんこ 1枚				■牛乳 牛乳 100 g ■杏仁豆腐 バイン缶 16 g 黄桃缶 17 g 杏仁豆腐 14 g				■牛乳 牛乳 100 g ■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 16 g 上白糖 1 g きな粉 4 g 牛乳 16 g				■牛乳 牛乳 100 g ■星たべよ 星たべよ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個							

＜献立予定(実施)表＞

現場：美木多いっちゃん保育園

献立種類：乳児

年月日：2026年1月12日（月）～2026年1月18日（日）

1月12日（月）				1月13日（火）				1月14日（水）				1月15日（木）				1月16日（金）				1月17日（土）				1月18日（日）			
E	kcal	蛋白	g	E	596 kcal	蛋白	23.5 g	E	534 kcal	蛋白	17.1 g	E	515 kcal	蛋白	22.7 g	E	587 kcal	蛋白	22.4 g	E	365 kcal	蛋白	14.6 g				
脂質	g	食繊	g	脂質	17.6 g	食繊	3.0 g	脂質	18.0 g	食繊	3.8 g	脂質	14.1 g	食繊	2.8 g	脂質	20.6 g	食繊	2.0 g	脂質	13.2 g	食繊	1.4 g				
炭水	g	食塩	g	炭水	88.7 g	食塩	1.8 g	炭水	79.5 g	食塩	1.9 g	炭水	78.3 g	食塩	1.9 g	炭水	80.9 g	食塩	1.4 g	炭水	50.3 g	食塩	2.1 g				
朝食				朝食				朝食				朝食				朝食				朝食							
				■牛乳 牛乳 100 g ■マリー マリービスケット 1枚				■牛乳 牛乳 100 g ■ビスコ ビスコ 1枚				■牛乳 牛乳 100 g ■バナナ バナナ 1/3本				■牛乳 牛乳 100 g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚				■牛乳 牛乳 100 g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚							
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食							
■成人の日				■豚丼 米 60 g 豚肉 36 g 玉ねぎ 36 g 人参 5 g ねぎ 1.5 g 濃口しょうゆ 1 g うす口しょうゆ 1 g 上白糖 1.4 g みりん 0.9 g ■切干大根の煮物 切干大根 4 g ちくわ 5 g 人参 5 g 干し椎茸 0.5 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 なたね油 0.1 g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.4 g さつま揚げ 8 g 玉ねぎ 8 g 味噌 4 g				■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 50 g ■煮込みハンバーグ 国産ハンバーグ 1個 デミソース 15 g ケチャップ 6.75g 人参 10 g コンソメ 0.01g 上白糖 0.01g ■野菜サラダ キャベツ 25 g きゅうり 7 g コーン 3 g 青じそドレッシング 5 g ■コンソメスープ コンソメ 1 g うす口しょうゆ 0.5 g 塩 0.01g じゃが芋 10 g 玉ねぎ 8 g 人参 4 g パセリ 0.01g				■ご飯 米 50 g ■さわらの幽庵焼き さわら 1/2切 酒 2 g みりん 6 g 濃口しょうゆ 4.5 g レモン果汁 2 g かぼちゃ 10 g 濃口しょうゆ 0.3 g 上白糖 0.15g ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 22 g 人参 5 g ごま 0.8 g 濃口しょうゆ 1 g 上白糖 0.5 g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 12 g 人参 5 g 味噌 4.5 g				■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 50 g ■とり天 鶏肉 2枚 うす口しょうゆ 2 g しょうが 0.1 g 天ぷら粉 9 g 水 9 g 植物油 2.5 g インゲン 8 g 塩 0.01g ■しろ菜のツナ和え しろ菜 38 g ツナ 5 g 人参 5 g 濃口しょうゆ 1 g 上白糖 0.5 g ■しめじの味噌汁 しめじ 5 g 玉ねぎ 8 g ねぎ 1 g 味噌 4 g				■焼きそば 1/2玉 焼きそば 16 g 豚肉 12 g キャベツ 10 g 玉ねぎ 4 g 人参 0.2 g なたね油 8 g 焼きそばソース 8 g お好みソース 0.08g 濃口しょうゆ 0.01g 塩 0.5 g 粉かつお 0.1 g ■えのきの味噌汁 えのき 5 g 人参 5 g ねぎ 1 g 味噌 4 g ■みかん缶 みかん缶 30 g							
3時				3時				3時				3時				3時				3時							
				■牛乳 牛乳 100 g ■ももケーキ 小麦粉 6.2 g ベーキングパウダー 0.63g 鶏卵 13.5 g マーガリン 3.8 g 上白糖 6.3 g 牛乳 2.5 g 黄桃缶 8 g				■牛乳 牛乳 100 g ■プリンアラモード プリンミックス 12.9 g 水 55 g ホイップ 8 g 黄桃缶 10 g				■牛乳 牛乳 100 g ■ジャムサンド 食パン 1/2枚 いちごジャム 10 g				■牛乳 牛乳 100 g ■マシュマロサンド 全粒粉ｸｯｶｰ 4枚 マシュマロ 2個				■牛乳 牛乳 100 g ■きな粉餅せんべい きなこ餅 1枚 ■ハッピーターン 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：2026年1月19日（月）～ 2026年1月25日（日）

1月19日（月）				1月20日（火）				1月21日（水）				1月22日（木）				1月23日（金）				1月24日（土）				1月25日（日）			
E	421 kcal	蛋白	17.7 g	E	523 kcal	蛋白	22.1 g	E	543 kcal	蛋白	18.5 g	E	469 kcal	蛋白	18.5 g	E	497 kcal	蛋白	19.0 g	E	476 kcal	蛋白	18.8 g				
脂質	11.6 g	食繊	1.7 g	脂質	19.7 g	食繊	2.4 g	脂質	20.6 g	食繊	5.8 g	脂質	14.0 g	食繊	3.3 g	脂質	17.1 g	食繊	2.5 g	脂質	12.2 g	食繊	1.5 g				
炭水	62.4 g	食塩	1.7 g	炭水	68.2 g	食塩	1.5 g	炭水	76.3 g	食塩	2.6 g	炭水	70.0 g	食塩	1.1 g	炭水	70.3 g	食塩	1.5 g	炭水	75.7 g	食塩	1.2 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							
■たべっこベイベー たべっこベイベー 5 g				■サッポロポテト 1オサッポロポテト 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				■ハッピーターン ハッピーターン 1個							
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食			
■ご飯 米 50 g				■ご飯 米 50 g				■ロールパン ロールパン 1パック				■ご飯 米 50 g				■ご飯 米 50 g				■牛丼 米 60 g							
■鯖の味噌煮 さば 1/2切				■豆腐のチャンプルー 鶏卵 17.5 g				■クリームシチュー 鶏肉 20 g				■筑前煮 鶏肉 20 g				■肉団子の甘酢あんかけ ミートボール 3個				■肉団子の甘酢あんかけ ミートボール 3個							
酒 1.6 g				木綿豆腐 22 g				玉ねぎ 32 g				ごぼう 10 g				玉ねぎ 10 g				玉ねぎ 10 g							
上白糖 2.4 g				豚肉 30 g				じゃが芋 20 g				レンコン 10 g				パプリカ(黄) 5 g				パプリカ(赤) 5 g							
みりん 1.3 g				もやし 10 g				人参 10 g				人参 5 g				濃口しょうゆ 0.7 g				濃口しょうゆ 0.7 g							
味噌 4 g				玉ねぎ 12 g				ブロッコリー 8 g				椎茸 5 g				濃口しょうゆ 0.7 g				酢 0.7 g							
しょうが 0.1 g				にら 5 g				マッシュルーム 5 g				グリーンピース 3 g				上白糖 0.9 g				上白糖 0.9 g							
濃口しょうゆ 2 g				人参 5.4 g				クリームシチュールー 15 g				うす口しょうゆ 1.4 g				チキンスープ 0.1 g				チキンスープ 0.1 g							
風味だし汁 4 g				粉かつお 0.3 g				コンソメ 0.5 g				みりん 0.7 g				水 2 g				■もやしの味噌汁 もやし 12 g							
大根 15 g				濃口しょうゆ 2 g				牛乳 16 g				上白糖 1 g				片栗粉 0.8 g				揚げ 1.8 g							
濃口しょうゆ 0.3 g				だしの素 0.2 g				水 34 g				風味だし汁 30 g				■白菜とかまぼこの和え物 白菜 40 g				■白菜とかまぼこの和え物 白菜 40 g							
上白糖 0.15g				ごま油 0.2 g				■マカロニサラダ マカロニ 8 g				■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 30 g				細切り蒲鉾 6 g				■大根スープ 大根 12 g							
■チンゲン菜の和え物 チンゲン菜 35 g				■春雨サラダ 春雨 4 g				人参 4 g				人参 5 g				人参 5 g				濃口しょうゆ 0.8 g							
人参 5 g				人参 5 g				コーン 3 g				かつお節 0.3 g				濃口しょうゆ 0.8 g				上白糖 0.3 g							
濃口しょうゆ 0.8 g				きゅうり 15 g				エッグケア 4 g				濃口しょうゆ 1 g				上白糖 0.5 g				■大根スープ 大根 12 g							
上白糖 0.3 g				うす口しょうゆ 0.8 g				うす口しょうゆ 0.5 g				■かき玉汁 鶏卵 12 g				チキンスープ 0.8 g				塩 0.01g							
■麩のすまし汁 おつゆ麩 1 g				酢 0.6 g				塩 0.01g				人参 5 g				わかめ 0.4 g				にら 1 g							
みつば 1 g				ごま油 0.4 g				■みかん缶 みかん缶 30 g				みつば 1 g				チキンスープ 0.8 g				塩 0.01g							
玉ねぎ 8 g				■玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 14 g								うす口しょうゆ 1.5 g															
うす口しょうゆ 1 g				人参 5 g								塩 0.01g															
塩 0.01g				味噌 4 g																							
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							
■フルーチェ フルーチェ(イチゴ) 30 g				■シュガーパイ パイシート 15 g				■かぼちゃ団子 かぼちゃ 30 g				■チーズ蒸しパン チーズ 4.5 g				■ポップコーン ポップコーン 5 g				■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚							
牛乳 30 g				グラニュー糖 3 g				さつま芋 10 g				ホットケーキミックス 11 g				なたね油 2 g				■ぱりんこ ぱりんこ 1枚							
■星たべよ 星たべよ 1枚								マーガリン 0.9 g				牛乳 6.3 g				塩 0.1 g											
								上白糖 4.2 g																			
								片栗粉 1.44g																			
								塩 0.01g																			

<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：2026年1月26日（月）～ 2026年1月31日（土）

1月26日（月）				1月27日（火）				1月28日（水）				1月29日（木）				1月30日（金）				1月31日（土）			
E	546 kcal	蛋白	19.9 g	E	502 kcal	蛋白	17.1 g	E	559 kcal	蛋白	24.1 g	E	466 kcal	蛋白	17.5 g	E	532 kcal	蛋白	18.3 g	E	kcal	蛋白	g
脂質	22.2 g	食繊	3.1 g	脂質	19.0 g	食繊	3.6 g	脂質	19.6 g	食繊	2.6 g	脂質	15.2 g	食繊	2.5 g	脂質	18.1 g	食繊	2.9 g	脂質	g	食繊	g
炭水	70.7 g	食塩	1.2 g	炭水	66.7 g	食塩	1.5 g	炭水	74.3 g	食塩	1.8 g	炭水	67.2 g	食塩	1.5 g	炭水	76.4 g	食塩	2.0 g	炭水	g	食塩	g
朝食				朝食				朝食				朝食				朝食				朝食			
■牛乳 牛乳 100 g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5 g				■牛乳 牛乳 100 g ■マリー マリービスケット 1枚				■牛乳 牛乳 100 g ■ビスコ ビスコ 1枚				■牛乳 牛乳 100 g ■バナナ バナナ 1/3本				■牛乳 牛乳 100 g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚							
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				■生活発表会			
■ご飯 米 50 g ■白身魚のマヨネーズ焼き ホキ 1/2切 塩 0.01g エッグケア 8 g 玉ねぎ 8 g パセリ 0.2 g インゲン 10 g 濃口しょうゆ 0.3 g 上白糖 0.1 g ■白菜の和え物 白菜 39 g 人参 5 g 濃口しょうゆ 0.8 g 上白糖 0.3 g ■大根の味噌汁 大根 10 g 揚げ 1.6 g ねぎ 1 g 味噌 4 g				■トマトスパゲティ スパゲティ 36 g 塩 0.01g ベーコン 8 g マッシュルーム 8 g エリンギ 6 g 玉ねぎ 24 g ピーマン 4 g なたね油 0.2 g トマトホール缶 16 g ケチャップ 8.2 g ■豆菜サラダ 大豆 5 g 小松菜 25 g 人参 5 g ごま 1 g エッグケア 4 g 塩 0.01g ■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 人参 5 g 玉ねぎ 8 g パセリ 1 g				■ご飯 米 50 g ■麻婆豆腐 木綿豆腐 40 g 豚ミンチ 27 g しょうが 0.5 g 玉ねぎ 10 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 1 g 濃口しょうゆ 2 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 3.6 g コーン 3 g チキンスープ 0.8 g 塩 0.01g				■ご飯 米 50 g ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 1 g 上白糖 0.5 g みりん 1 g 小松菜 15 g 濃口しょうゆ 0.8 g 上白糖 0.3 g ■キャベツのサラダ キャベツ 25 g 人参 5 g コーン 3 g エッグケア 5 g うす口しょうゆ 0.5 g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 15 g 揚げ 1.6 g ねぎ 1 g 味噌 4 g				■ハヤシライス 米 40 g 牛肉 20 g マッシュルーム 4 g 玉ねぎ 30 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 ■カリフラワーのサラダ カリフラワー 22 g 人参 4 g コーン 4 g ごまだれ 4 g ■黄桃缶 黄桃缶 30 g							
3時				3時				3時				3時				3時				3時			
■牛乳 牛乳 100 g ■コンソメポテト シューストポテト 49 g 植物油 2 g 塩 0.01g コンソメ 0.01g				■牛乳 牛乳 100 g ■マフィン マーガリン 3 g 上白糖 6 g 鶏卵 5.2 g 小麦粉 13.5 g ベーキングパウダー 0.5 g 水 4.5 g				■牛乳 牛乳 100 g ■マカロニきな粉 マカロニ 9 g きな粉 2.5 g 上白糖 2.5 g				■お茶 ほうじ茶 100 g ■うどんのおやき うどん 33 g 鶏卵 5.8 g 小麦粉 2.2 g ねぎ 1 g 粉かつお 0.2 g めんつゆ 2 g ボン酢 2 g ごま油 0.2 g				■牛乳 牛乳 100 g ■ふのラスク おつゆ麩 8 g なたね油 4 g 上白糖 4 g							

<栄養月報>

現場：美木多いっちゃん保育園
年月日：2026年1月1日（木）～2026年1月31日（土）
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												
		g	g	g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	カリウム mg	鉄 mg	ビタミン活性 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
穀類	米	910.00	50.56	42.0	173	3.1	0.4	1	3	45	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	77.00	4.28	12.0	12	0.4	0.2	19	1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	107.50	5.97	16.0	17	0.6	0.1	2	1	7	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	163.56	9.09	8.5	31	1.0	0.7	32	3	14	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1
いも類	芋類	132.22	7.35	15.0	6	0.1	0.0	0	1	29	0.0	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0
	いも類加工品	12.50	0.69	2.0	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		69.02	3.83	5.5	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	96.50	5.36	7.5	5	0.4	0.3	1	5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	64.38	3.58	3.0	9	0.3	0.2	3	1	14	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
種実類		2.25	0.13	1.0	1	0.0	0.1	0	2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	603.64	33.54	30.0	11	0.5	0.0	15	23	91	0.3	154	0.01	0.02	8	1.0	0.0
	その他の野菜類	784.94	43.61	45.0	14	0.6	0.0	3	16	96	0.2	4	0.01	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	64.00	3.56	20.0	2	0.0	0.0	0	1	5	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	141.25	7.85	4.0	6	0.0	0.0	0	0	7	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		49.38	2.74	3.5	1	0.1	0.0	4	0	6	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	1.00	0.06	0.5	0	0.0	0.0	5	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	魚介類（生）	160.00	8.89	10.0	12	1.7	0.5	12	1	33	0.1	3	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	7.64	0.42	2.0	1	0.1	0.1	2	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	練製品	23.75	1.32	0.5	2	0.1	0.0	10	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	肉類（生）	350.28	19.46	15.0	35	3.7	2.2	13	1	57	0.2	6	0.05	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	70.00	3.89	1.5	8	0.4	0.5	10	8	12	0.4	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
卵類		67.51	3.75	10.0	5	0.5	0.4	5	2	5	0.1	8	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2338.51	129.92	100.0	80	4.3	4.9	54	143	195	0.0	49	0.05	0.20	2	0.0	0.2
	乳製品	15.63	0.87	20.0	3	0.1	0.3	5	2	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	59.84	3.32	2.0	24	0.0	2.8	17	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	0.00	0.00	1.0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.44	0.02	0.5	0	0.0	0.0	9	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	51.11	2.84	3.8	2	0.2	0.0	163	0	10	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	44.63	2.48	3.2	4	0.3	0.1	122	3	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	153.90	8.55	7.0	22	0.3	0.9	250	5	16	0.1	4	0.00	0.00	0	0.1	0.6
その他	その他	698.48	38.80	30.0	36	0.6	1.3	34	9	39	0.5	0	0.01	0.01	1	0.2	0.1
	その他 1	358.26	19.90	-	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合計					538	19.4	16.0	791	231	703	2.8	235	0.22	0.33	23	4.0	1.7
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					105.91	92.38	112.68	143.56	101.32	125.54	140.00	117.50	110.00	103.13	143.75	125.00	121.43

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
235 kcal	78 kcal	144 kcal	10.9 g	8.7 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	
$\frac{235}{538} \times 100 =$	43.7 %	$100 - 26.8 - (\frac{19.4 \times 4}{538} \times 100) =$	58.8 %	$\frac{19.4 \times 4}{538} \times 100 =$	14.4 %	$\frac{16.0 \times 9}{538} \times 100 =$	26.8 %	$\frac{10.9}{19.4} \times 100 =$	56.2 %	$\frac{8.7}{16.0} \times 100 =$	54.4 %	$\frac{231.0}{1} : \frac{317.0}{1.4} =$	
P / S 比		S : M : P											
$\frac{2.31}{5.64} =$	0.41	5.64	:	4.63	:	2.31	=						
		3	:	2.5	:	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：2026年1月5日（月）～2026年1月11日（日）

1月5日（月）				1月6日（火）				1月7日（水）				1月8日（木）				1月9日（金）				1月10日（土）				1月11日（日）			
E	kcal	蛋白	g	E	195 kcal	蛋白	5.9 g	E	442 kcal	蛋白	15.4 g	E	544 kcal	蛋白	14.8 g	E	642 kcal	蛋白	21.3 g	E	521 kcal	蛋白	17.5 g				
脂質	g	食繊	g	脂質	9.7 g	食繊	g	脂質	2.7 g	食繊	4.5 g	脂質	14.6 g	食繊	4.4 g	脂質	17.7 g	食繊	6.3 g	脂質	15.8 g	食繊	3.5 g				
炭水	g	食塩	g	炭水	23.0 g	食塩	0.6 g	炭水	90.2 g	食塩	1.6 g	炭水	91.2 g	食塩	1.9 g	炭水	104.0 g	食塩	2.7 g	炭水	79.9 g	食塩	1.6 g				
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食			
■休園				■お弁当会				■ご飯 米 60 g ■白身魚の照り焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 2.5 g みりん 2.5 g 上白糖 1.25g 酒 1.25g 小松菜 18.75g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g ■カリフラワーのおかか和え カリフラワー 31.25g 人参 6.25g かつお節 0.38g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g ■七草のすまし汁 七草 1.25g 大根 12.5 g うす口しょうゆ 1.25g 塩 0.01g				■ご飯 米 60 g ■牛肉コロッケ 牛肉コロッケ 1個 植物油 4.38g ケチャップ 6.25g ブロッコリー 12.5 g 塩 0.01g ■小松菜の和え物 小松菜 41.25g 人参 4.5 g うす口しょうゆ 1.63g 上白糖 0.63g ■なめこの味噌汁 なめこ 7.5 g 玉ねぎ 15 g ねぎ 1.25g 味噌 5 g				■カレーライス 米 65 g 牛肉 25 g じゃが芋 19 g 玉ねぎ 35.63g 人参 5.94g カレールー 19 g なたね油 0.25g 水 59.38g ■キャベツのサラダ キャベツ 31.25g 人参 6.25g コーン 3.75g ごまだれ 6.25g ■みかん みかん 1個				■ピラフ 米 65 g 鶏肉 31.25g 玉ねぎ 18.75g ミックスベジタブル 18.75g 塩 0.01g コンソメ 1 g なたね油 0.25g ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 43.75g 人参 4.5 g エッグケア 3.75g ■コンソメスープ コンソメ 1.38g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g かぼちゃ 12.5 g 玉ねぎ 10 g パセリ 1.25g							
3時				3時 ■牛乳 150 g ■味しらべ 2枚 ■ソフトサラダ 2枚				3時 ■お茶 150 g ■芋ぜんざい 50 g 塩 0.01g さつま芋 25 g ■ばりんこ 2枚				3時 ■牛乳 150 g ■杏仁豆腐 20 g 黄桃缶 21.25g 杏仁豆腐 17.5 g				3時 ■牛乳 150 g ■きな粉蒸しパン 20 g ホットケーキミックス 1.25g きな粉 5 g 牛乳 20 g				3時 ■牛乳 150 g ■星たべよ 2枚 ■ラムネ 2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：幼児

年月日：2026年1月12日（月）～2026年1月18日（日）

1月12日（月）				1月13日（火）				1月14日（水）				1月15日（木）				1月16日（金）				1月17日（土）				1月18日（日）			
E	kcal	蛋白	g	E	652 kcal	蛋白	25.7 g	E	587 kcal	蛋白	18.8 g	E	570 kcal	蛋白	24.1 g	E	645 kcal	蛋白	26.1 g	E	416 kcal	蛋白	15.3 g				
脂質	g	食繊	g	脂質	17.3 g	食繊	3.9 g	脂質	18.3 g	食繊	5.0 g	脂質	13.2 g	食繊	3.8 g	脂質	21.6 g	食繊	2.6 g	脂質	13.4 g	食繊	1.6 g				
炭水	g	食塩	g	炭水	100.0 g	食塩	2.1 g	炭水	90.5 g	食塩	2.5 g	炭水	92.2 g	食塩	2.5 g	炭水	88.8 g	食塩	1.8 g	炭水	61.5 g	食塩	2.4 g				
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食			
■成人の日				■豚丼				■☆お誕生日会☆				■ご飯				■☆お誕生日会☆				■焼きそば							
				米			75 g	■ご飯				米			60 g	■ご飯				焼きそば							
				豚肉			45 g	米			60 g	■さわらの幽庵焼き				米			60 g	豚肉			20 g				
				玉ねぎ			45 g	■煮込みハンバーグ				さくら			1/2切	■とり天				キャベツ			15 g				
				人参			6.25g	国産ハンバーグ			1+1/2個	酒			2.5 g	鶏肉			3枚	玉ねぎ			12.5 g				
				ねぎ			1.88g	デミソース			18.75g	みりん			7.5 g	うす口しょうゆ			2.5 g	人参			5 g				
				濃口しょうゆ			1.25g	ケチャップ			8.44g	濃口しょうゆ			5.63g	しょうが			0.13g	なたね油			0.25g				
				うす口しょうゆ			1.25g	人参			12.5 g	レモン果汁			2.5 g	天ぷら粉			11.25g	焼きそばソース			10 g				
				上白糖			1.75g	コンソメ			0.01g	かぼちゃ			12.5 g	水			11.25g	お好みソース			10 g				
				みりん			1.13g	上白糖			0.01g	濃口しょうゆ			0.38g	植物油			3.13g	濃口しょうゆ			0.1 g				
				■切干大根の煮物				■野菜サラダ				上白糖			0.19g	インゲン			10 g	塩			0.01g				
				切干大根			5 g	キャベツ			31.25g	■ブロッコリーのごま和え				■しろ菜のツナ和え				粉かつお			0.63g				
				ちくわ			6.25g	きゅうり			8.75g	ブロッコリー			27.5 g	しろ菜			47.5 g	青のり			0.13g				
				人参			6.25g	コーン			3.75g	人参			6.25g	ツナ			6.25g	■えのきの味噌汁							
				干し椎茸			0.63g	青じそドレッシング			6.25g	ごま			1 g	人参			6.25g	えのき			6.25g				
				うす口しょうゆ			1.25g	■コンソメスープ				濃口しょうゆ			1.25g	濃口しょうゆ			1.25g	ねぎ			1.25g				
				上白糖			1.25g	うす口しょうゆ			0.63g	■豆腐の味噌汁				上白糖			0.63g	味噌			5 g				
				みりん			1.25g	塩			0.01g	絹ごし豆腐			15 g	■しめじの味噌汁				■みかん缶							
				風味だし汁			21.25g	じゃが芋			12.5 g	人参			6.25g	しめじ			6.25g	みかん缶			37.5 g				
				なたね油			0.13g	玉ねぎ			10 g	味噌			5.63g	玉ねぎ			10 g								
				■わかめの味噌汁				パセリ			0.01g					ねぎ			1.25g								
				わかめ			0.5 g									味噌			5 g								
				さつま揚げ			10 g																				
				玉ねぎ			10 g																				
				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			150 g	牛乳			150 g	牛乳			150 g	牛乳			150 g	牛乳			150 g				
				■ももケーキ				■プリンアラモード				■ジャムサンド				■マシュマロサンド				■きな粉餅せんべい							
				小麦粉			7.75g	プリンミックス			16.13g	食パン			1枚	全粒粉ｸﾞﾗｯｶｰ			6枚	きなこ餅			2枚				
				ベーキングパウダー			0.79g	水			68.75g	いちごジャム			12.5 g	マシュマロ			3個	■ハッピーターン							
				鶏卵			16.88g	ホイップ			10 g									ハッピーターン			2個				
				マーガリン			4.75g	黄桃缶			12.5 g																
				上白糖			7.88g																				
				牛乳			3.13g																				
				黄桃缶			10 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：2026年1月19日（月）～ 2026年1月25日（日）

1月19日（月）				1月20日（火）				1月21日（水）				1月22日（木）				1月23日（金）				1月24日（土）				1月25日（日）			
E	427 kcal	蛋白	15.5 g	E	569 kcal	蛋白	24.3 g	E	564 kcal	蛋白	19.0 g	E	488 kcal	蛋白	19.5 g	E	494 kcal	蛋白	18.7 g	E	527 kcal	蛋白	20.2 g				
脂質	9.0 g	食繊	2.2 g	脂質	20.6 g	食繊	3.0 g	脂質	20.2 g	食繊	6.9 g	脂質	13.6 g	食繊	4.1 g	脂質	15.2 g	食繊	3.0 g	脂質	10.9 g	食繊	1.9 g				
炭水	70.7 g	食塩	1.9 g	炭水	74.8 g	食塩	1.8 g	炭水	81.9 g	食塩	3.2 g	炭水	75.0 g	食塩	1.5 g	炭水	73.4 g	食塩	1.7 g	炭水	88.9 g	食塩	1.4 g				
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食			
■ご飯				■ご飯				■ロールパン				■ご飯				■ご飯				■牛丼							
米		60 g		米		60 g		ロールパン		1ﾊﾞｯｸ		米		60 g		米		60 g		米		75 g					
■鯖の味噌煮				■豆腐のチャンプルー				■クリームシチュー				■筑前煮				■肉団子の甘酢あんかけ											
さば		1/2切		鶏卵		21.88g		鶏肉		25 g		鶏肉		25 g		4個		4個		玉ねぎ		37.5 g					
酒		2 g		木綿豆腐		27.5 g		玉ねぎ		40 g		ごぼう		12.5 g		玉ねぎ		12.5 g		人参		6.25g					
上白糖		3 g		豚肉		37.5 g		じゃが芋		25 g		レンコン		12.5 g		パプリカ(黄)		6.25g		ねぎ		1.88g					
みりん		1.63g		もやし		12.5 g		人参		12.5 g		人参		6.25g		パプリカ(赤)		6.25g		濃口しょうゆ		1.25g					
味噌		5 g		玉ねぎ		15 g		ブロッコリー		10 g		椎茸		6.25g		濃口しょうゆ		0.88g		うす口しょうゆ		1.25g					
しょうが		0.13g		にら		6.25g		マッシュルーム		6.25g		グリーンピース		3.75g		酢		0.88g		みりん		2.25g					
濃口しょうゆ		2.5 g		人参		6.75g		クリームシチュールー		18.75g		うす口しょうゆ		1.75g		上白糖		1.13g		上白糖		1.75g					
風味だし汁		5 g		粉かつお		0.38g		コンソメ		0.63g		みりん		0.88g		チキンスープ		0.13g		■もやしの味噌汁							
大根		18.75g		濃口しょうゆ		2.5 g		牛乳		20 g		上白糖		1.25g		水		2.5 g		もやし		15 g					
濃口しょうゆ		0.38g		だしの素		0.25g		水		42.5 g		風味だし汁		37.5 g		片栗粉		1 g		揚げ		2.25g					
上白糖		0.19g		ごま油		0.25g		■マカロニサラダ				■ほうれん草のおかか和え				■白菜とかまぼこの和え物											
■チンゲン菜の和え物				■春雨サラダ				マカロニ		10 g		ほうれん草		37.5 g		白菜		50 g		細切り蒲鉾		7.5 g					
チンゲン菜		43.75g		春雨		5 g		人参		5 g		人参		6.25g		人参		7.5 g		人参		6.25g					
人参		6.25g		人参		6.25g		コーン		3.75g		かつお節		0.38g		濃口しょうゆ		6.25g		濃口しょうゆ		37.5 g					
濃口しょうゆ		1 g		きゅうり		18.75g		エッグケア		5 g		濃口しょうゆ		1.25g		1 g		1 g		上白糖							
上白糖		0.38g		うす口しょうゆ		1 g		うす口しょうゆ		0.63g		上白糖		0.63g		上白糖		0.38g		上白糖							
■麩のすまし汁				酢		0.75g		塩		0.01g		■かき玉汁				■大根スープ											
おつゆ麩		1.25g		ごま油		0.5 g		■みかん缶				鶏卵		15 g		大根		15 g		わかめ		0.5 g					
みつば		1.25g		■玉ねぎの味噌汁				みかん缶		37.5 g		人参		6.25g		わかめ		0.5 g		にら		1.25g					
玉ねぎ		10 g		玉ねぎ		17.5 g						みつば		1.25g		にら		1.25g		チキンスープ		1 g					
うす口しょうゆ		1.25g		人参		6.25g						うす口しょうゆ		1.88g		チキンスープ		1 g		塩		0.01g					
塩		0.01g		ねぎ		1.25g						塩		0.01g		塩		0.01g									
				味噌		5 g																					
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					
■フルーチェ				■シュガーパイ				■かぼちゃ団子				■チーズ蒸しパン				■ポップコーン											
フルーチェ(イチゴ)		37.5 g		パイシート		18.75g		かぼちゃ		37.5 g		チーズ		5.63g		ポップコーン		6.25g		ぼたぼた焼		2枚					
牛乳		37.5 g		グラニュー糖		3.75g		さつま芋		12.5 g		ホットケーキミックス		13.75g		なたね油		2.5 g		■ぱりんこ							
■星たべよ								マーガリン		1.13g		牛乳		7.88g		塩		0.13g		ぱりんこ		2枚					
星たべよ		2枚						上白糖		5.25g																	
								片栗粉		1.8 g																	
								塩		0.01g																	

<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：2026年1月26日（月）～ 2026年1月31日（土）

1月26日（月）				1月27日（火）				1月28日（水）				1月29日（木）				1月30日（金）				1月31日（土）			
E	596 kcal	蛋白	19.5 g	E	529 kcal	蛋白	17.9 g	E	623 kcal	蛋白	27.4 g	E	492 kcal	蛋白	18.8 g	E	562 kcal	蛋白	19.3 g	E	kcal	蛋白	g
脂質	23.4 g	食繊	3.9 g	脂質	19.5 g	食繊	4.9 g	脂質	20.3 g	食繊	3.4 g	脂質	15.5 g	食繊	2.9 g	脂質	17.4 g	食繊	3.7 g	脂質	g	食繊	g
炭水	80.1 g	食塩	1.5 g	炭水	72.6 g	食塩	1.7 g	炭水	84.7 g	食塩	2.3 g	炭水	70.4 g	食塩	1.9 g	炭水	84.6 g	食塩	2.2 g	炭水	g	食塩	g
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食			
■ご飯				■トマトスパゲティー				■ご飯				■ご飯				■ハヤシライス				■生活発表会			
米		60	g	スパゲティ		45	g	米		60	g	米		60	g	米		50	g				
■白身魚のマヨネーズ焼き				塩		0.01g		■麻婆豆腐				■鶏肉の照り焼き				牛肉		25	g				
ホキ		1/2切		ベーコン		10	g	木綿豆腐		50	g	鶏肉		3枚		マッシュルーム		5	g				
塩		0.01g		マッシュルーム		10	g	豚ミンチ		33.75g		濃口しょうゆ		1.25g		玉ねぎ		37.5	g				
エッグケア		10	g	エリンギ		7.5	g	しょうが		0.63g		上白糖		0.63g		人参		12.5	g				
玉ねぎ		10	g	玉ねぎ		30	g	玉ねぎ		12.5	g	みりん		1.25g		なたね油		0.25g					
パセリ		0.25g		ピーマン		5	g	人参		6.25g		小松菜		18.75g		水		62.5	g				
インゲン		12.5	g	なたね油		0.25g		ねぎ		1.88g		濃口しょうゆ		1	g	コンソメ		0.33g					
濃口しょうゆ		0.38g		トマトホール缶		20	g	なたね油		0.25g		上白糖		0.38g		ケチャップ		2.5	g				
上白糖		0.13g		ケチャップ		10.25g		ごま油		0.25g		■キャベツのサラダ				上白糖		2.5	g				
■白菜の和え物				■豆菜サラダ				チキンスープ		1.25g		キャベツ		31.25g		塩		0.01g					
白菜		48.75g		大豆		6.25g		濃口しょうゆ		2.5	g	人参		6.25g		ビーフシチュールー		7.5	g				
人参		6.25g		小松菜		31.25g		みりん		1.75g		コーン		3.75g		ハヤシフレーク		7.5	g				
濃口しょうゆ		1	g	人参		6.25g		味噌		4	g	エッグケア		6.25g		■カリフラワーのサラダ							
上白糖		0.38g		ごま		1.25g		水		26.25g		うす口しょうゆ		0.63g		カリフラワー		27.5	g				
■大根の味噌汁				エッグケア		5	g	片栗粉		1.13g		■かぼちゃの味噌汁				人参		5	g				
大根		12.5	g	塩		0.01g		■焼売				かぼちゃ		18.75g		コーン		5	g				
揚げ		2	g	■コンソメスープ				焼売		3個		揚げ		2	g	ごまだれ		5	g				
ねぎ		1.25g		コンソメ		1.38g		■野菜スープ				ねぎ		1.25g		■黄桃缶							
味噌		5	g	うす口しょうゆ		0.63g		チンゲン菜		15	g	味噌		5	g	黄桃缶		37.5	g				
				塩		0.01g		人参		4.5	g												
				人参		6.25g		コーン		3.75g													
				玉ねぎ		10	g	チキンスープ		1	g												
				パセリ		1.25g		塩		0.01g													
3時				3時				3時				3時				3時				3時			
■牛乳				■牛乳				■牛乳				■お茶				■牛乳							
牛乳		150	g	牛乳		150	g	牛乳		150	g	ほうじ茶		150	g	牛乳		150	g				
■コンソメポテト				■マフィン				■マカロニきな粉				■うどんのおやき				■ふのラスク							
シューストポテト		61.25g		マーガリン		3.75g		マカロニ		11.25g		うどん		41.25g		おつゆ麩		10	g				
植物油		2.5	g	上白糖		7.5	g	きな粉		3.13g		鶏卵		7.25g		なたね油		5	g				
塩		0.01g		鶏卵		6.5	g	上白糖		3.13g		小麦粉		2.75g		上白糖		5	g				
コンソメ		0.01g		小麦粉		16.88g						ねぎ		1.25g									
				ベーキングパウダー		0.63g						粉かつお		0.25g									
				水		5.63g						めんつゆ		2.5	g								
												ポン酢		2.5	g								
												ごま油		0.25g									