

# 〈栄養月報〉

現場 : 美木多いっちゃん保育園  
 年月日 : 2026年4月1日(水) ~ 2026年4月30日(木)  
 献立種類: 幼児

食品群名	総給与量	平均給与量	食品構成	栄養価算定													
				エネルギー	蛋白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	カリウム	鉄	レチノール活性	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	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	900.00	42.86	42.0	147	2.7	0.4	1	3	39	0.3	0	0.03	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	40.00	1.90	12.0	5	0.2	0.1	9	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めん類	100.00	4.76	16.0	6	0.1	0.0	4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	159.59	7.60	8.5	26	0.7	0.5	34	3	13	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1
いも類	芋類	161.25	7.68	15.0	7	0.1	0.0	0	1	34	0.0	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0
	いも類加工品	15.01	0.71	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		69.03	3.29	5.5	12	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	83.01	3.95	7.5	6	0.4	0.5	0	6	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	20.00	0.95	3.0	3	0.2	0.1	1	1	9	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		3.01	0.14	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	677.26	32.25	30.0	10	0.5	0.0	19	23	88	0.2	146	0.01	0.02	8	1.0	0.0
	その他の野菜類	913.54	43.50	45.0	12	0.5	0.0	2	12	78	0.1	1	0.01	0.01	8	0.8	0.0
	野菜漬物	0.00	0.00	-	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	30.00	1.43	20.0	1	0.0	0.0	0	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	果実加工品	218.75	10.42	4.0	6	0.1	0.0	0	1	12	0.0	1	0.00	0.00	2	0.0	0.0
きのこ類		49.00	2.33	3.5	1	0.1	0.0	1	0	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	3.15	0.15	0.5	0	0.0	0.0	9	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類(生)	200.00	9.52	10.0	13	1.8	0.6	11	2	34	0.0	4	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	23.96	1.14	2.0	3	0.2	0.2	4	0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	25.00	1.19	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)	439.50	20.93	15.0	36	4.0	2.1	14	1	66	0.2	5	0.07	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	85.00	4.05	1.5	7	0.5	0.3	13	7	10	0.4	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		33.75	1.61	10.0	2	0.2	0.2	2	1	2	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2763.39	131.59	100.0	81	4.4	5.0	54	145	197	0.0	50	0.05	0.20	2	0.0	0.2
	乳製品	12.50	0.60	20.0	1	0.1	0.1	4	2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	74.08	3.53	2.0	23	0.0	2.5	26	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	12.50	0.60	1.0	4	0.0	0.5	4	0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.81	0.04	0.5	0	0.0	0.0	15	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	62.12	2.96	3.8	2	0.2	0.0	170	1	11	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	味噌	52.75	2.51	3.2	5	0.3	0.1	123	3	10	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	133.71	6.37	7.0	15	0.2	0.6	171	2	10	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.4
その他	その他	1345.73	64.08	30.0	57	1.1	2.1	65	26	47	1.1	1	0.03	0.02	2	0.2	0.2
	その他1	1739.75	82.85	-	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合計					495	18.7	16.0	764	243	686	2.6	217	0.23	0.33	24	3.5	1.8
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					97.44	89.05	112.68	138.66	106.58	122.50	130.00	108.50	115.00	103.13	150.00	109.38	128.57

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
186 kcal	75 kcal	144 kcal	11.0 g	8.5 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
$\frac{186}{495} \times 100 = 37.6\%$	$100 - 29.1 - (\frac{18.7 \times 4}{495} \times 100) = 55.8\%$	$\frac{18.7 \times 4}{495} \times 100 = 15.1\%$	$\frac{16.0 \times 9}{495} \times 100 = 29.1\%$	$\frac{11.0}{18.7} \times 100 = 58.8\%$	$\frac{8.5}{16.0} \times 100 = 53.1\%$	243.0 : 316.0 = 1 : 1.3
P/S比	S : M : P					
$\frac{2.47}{5.83} = 0.42$	5.83 : 4.78 : 2.47 = 3 : 2.5 : 1.3					

〈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4月1日 (水) ~ 2026年4月5日 (日)

	4月1日 (水)	4月2日 (木)	4月3日 (金)	4月4日 (土)	4月5日 (日)
	E 512 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 13.5 g 食塩 2.3 g	E 430 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 13.4 g 食塩 1.7 g	E 458 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 16.3 g 食塩 1.1 g	E 416 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 12.4 g 食塩 2.0 g	
	<b>朝食</b> ■ハヤシライス 米 50 g 牛肉 25 g マッシュルーム 5 g 玉ねぎ 37.5 g 人参 12.5 g なたね油 0.25g 水 62.5 g コンソメ 0.33g ケチャップ 2.5 g 上白糖 2.5 g 塩 0.01g ビーフシチュールー 7.5 g ハヤシフレーク 7.5 g ■わかめのさっぱり和え わかめ 0.5 g 白菜 43.75g コーン 3.75g 人参 6.25g ボン酢 1.25g 上白糖 0.63g ごま油 0.01g ■みかん缶 みかん缶 37.5 g	<b>朝食</b> ■ご飯 米 50 g ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 2.5 g 上白糖 0.63g みりん 1.25g ほうれん草 18.8 g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.13g ■カリフラワ－のサラダ カリフラワー 31.25g 人参 5 g ツナ 5 g 和風ドレッシング 5 g ■しめじの味噌汁 しめじ 6.25g 玉ねぎ 12.5 g ねぎ 1.25g 味噌 5 g 風味だし汁 100 g	<b>朝食</b> ■ご飯 米 50 g ■赤魚の生姜煮 赤魚 1/2切 濃口しょうゆ 1.25g 水 16 g しょうが 1.13g 上白糖 1 g インゲン 12.5 g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g ■もやしと青菜の和え物 もやし 22.5 g 小松菜 17.5 g 人参 4.5 g 細切り蒲鉾 6.25g 濃口しょうゆ 1 g 上白糖 0.38g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.75g えのき 6.25g 人参 6.25g みつば 1.25g うす口しょうゆ 1 g 塩 0.01g 風味だし汁 100 g	<b>朝食</b> ■焼きそば 焼きそば 2/3玉 豚肉 25 g キャベツ 15 g 玉ねぎ 12.5 g 人参 5 g なたね油 0.25g 焼きそばソース 7.5 g お好みソース 7.5 g 濃口しょうゆ 0.1 g 塩 0.01g 粉かつお 0.63g 青のり 0.13g ■えのきの味噌汁 えのき 6.25g 人参 6.25g ねぎ 1.25g 味噌 5 g 風味だし汁 100 g ■パイン缶 パイン缶 37.5 g	<b>朝食</b>
	<b>3時</b> ■牛乳 牛乳 150 g ■りんご寒天 寒天 0.5 g 水 15 g アップルジュース 50 g 上白糖 3 g ■星たべよ 星たべよ 2枚	<b>3時</b> ■お茶 ほうじ茶 150 g ■お好み焼き キャベツ 25 g 天かす 1.25g 人参 4.5 g 豚ミンチ 7.5 g 小麦粉 9.75g 鶏卵 6.25g 風味だし汁 6.25g お好みソース 1.89g 粉かつお 0.33g 青のり 0.14g	<b>3時</b> ■牛乳 牛乳 150 g ■シュガーパイ パイシート 18.75g グラニュー糖 3.75g	<b>3時</b> ■牛乳 牛乳 150 g ■きな粉餅せんべい きなこ餅 2枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 2個	<b>3時</b>

## 〈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4月6日 (月) ~ 2026年4月12日 (日)

4月6日 (月)			4月7日 (火)			4月8日 (水)			4月9日 (木)			4月10日 (金)			4月11日 (土)			4月12日 (日)		
E	629 kcal	蛋白 17.2 g	E	426 kcal	蛋白 19.5 g	E	564 kcal	蛋白 19.5 g	E	531 kcal	蛋白 22.8 g	E	396 kcal	蛋白 17.1 g	E	465 kcal	蛋白 12.0 g			
脂質	24.7 g	食塩 2.0 g	脂質	8.5 g	食塩 1.5 g	脂質	20.5 g	食塩 1.4 g	脂質	23.8 g	食塩 2.4 g	脂質	10.6 g	食塩 1.8 g	脂質	10.5 g	食塩 1.6 g			
<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>					
<b>■ ご飯</b> 米 50 g <b>■ 豚肉コロッケ</b> 豚肉コロッケ 1+1/2個 植物油 5 g ケチャップ 3.75g とんかつソース 2.5 g キャベツ 12.5 g 塩 0.01g <b>■ 大根サラダ</b> 大根 31.25g 人参 6.25g きゅうり 6.25g 青じそドレッシング 5 g <b>■ 小松菜の味噌汁</b> 小松菜 12.5 g 揚げ 1.88g ねぎ 1.25g 味噌 5 g 風味だし汁 100 g			<b>■ 牛丼</b> 米 50 g 牛肉 37.5 g 玉ねぎ 37.5 g 人参 6.25g ねぎ 1.88g 濃口しょうゆ 1.25g うす口しょうゆ 1.25g みりん 2.25g 上白糖 1.75g <b>■ カリフラワーのごま和え</b> カリフラワー 31.25g 人参 5 g ごま 0.38g うす口しょうゆ 1 g <b>■ 白菜の味噌汁</b> 白菜 12.5 g さつま揚げ 6.25g ねぎ 1.25g 味噌 5 g 風味だし汁 100 g			<b>■ ご飯</b> 米 50 g <b>■ ホイコーロー</b> 豚肉 31.25g 玉ねぎ 30 g キャベツ 25 g 人参 6.25g ピーマン 7.5 g チキンスープ 0.13g 濃口しょうゆ 0.13g 赤だし 3.75g 酒 1.25g 上白糖 1.5 g なたね油 0.25g <b>■ もやしの中華サラダ</b> もやし 31.25g きゅうり 10 g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 1 g 上白糖 0.38g ごま油 1 g 塩 0.01g <b>■ 中華スープ</b> えのき 6.25g 玉ねぎ 10 g わかめ 0.25g チキンスープ 1 g 塩 0.01g 水 100 g			<b>■ ロールパン</b> ロールパン 1パック <b>■ 鶏のマーマレード焼き</b> 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 2.75g マーマレード 6.75g じゃが芋 18.75g 塩 0.38g <b>■ ブロッコリーのサラダ</b> ブロッコリー 27.5 g 人参 6.25g ツナ 6.25g エッグケア 3.75g <b>■ 野菜スープ</b> チンゲン菜 15 g 玉ねぎ 10 g 人参 4.5 g コンソメ 1 g うす口しょうゆ 0.38g 塩 0.01g 水 100 g			<b>■ 筍ご飯</b> 米 50 g 揚げ 3.75g たけのこ 12.5 g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 2 g うす口しょうゆ 0.5 g 塩 0.1 g <b>■ 鯖の塩焼き</b> さば 1/2切 塩 0.01g 酒 0.88g なたね油 0.25g <b>■ チンゲン菜のお浸し</b> チンゲン菜 37.5 g 人参 6.25g かつお節 1 g 濃口しょうゆ 1 g 上白糖 0.38g 風味だし汁 1.25g <b>■ 豆腐の味噌汁</b> 絹ごし豆腐 12.5 g 玉ねぎ 10 g ねぎ 1.25g 味噌 5 g 風味だし汁 100 g			<b>■ チャーハン</b> 米 50 g ウインナー 18.75g 人参 7 g 玉ねぎ 7 g ねぎ 1.88g コーン 6.25g チキンスープ 1 g 濃口しょうゆ 0.75g 塩 0.01g ごま油 0.25g <b>■ 春雨スープ</b> 春雨 6.25g 玉ねぎ 10 g 人参 6.25g チキンスープ 1 g 塩 0.01g 水 100 g <b>■ 黄桃</b> 黄桃缶 37.5 g					
<b>3時</b>			<b>3時</b>			<b>3時</b>			<b>3時</b>			<b>3時</b>			<b>3時</b>					
<b>■ 牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■ きな粉ふのラスク</b> おつゆ麩 6.25g マーガリン 7.5 g 上白糖 10 g きな粉 6.25g			<b>■ 牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■ 杏仁豆腐</b> パイン缶 20 g 黄桃缶 21.25g 杏仁豆腐 17.5 g			<b>■ 牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■ フライドポテト</b> シューストポテト 62.5 g 塩 0.01g パセリ 1.25g 植物油 5 g			<b>■ 牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■ マシュマロサンド</b> 全粒粉ワッパ 6枚 マシュマロ 3個			<b>■ お茶</b> ほうじ茶 150 g <b>■ フルーチェ</b> フルーチェ(イチゴ) 37.5 g 牛乳 37.5 g <b>■ 味しらべ</b> 味しらべ 2枚			<b>■ 牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■ ソフトサラダ</b> ソフトサラダ 2枚 <b>■ ラムネ</b> ラムネ 2個					

〈献立予定(実施)表〉

現場 : 美木多いっちゃん保育園

献立種類 : 幼児

年月日 : 2026年4月13日 (月) ~ 2026年4月19日 (日)

4月13日 (月)			4月14日 (火)			4月15日 (水)			4月16日 (木)			4月17日 (金)			4月18日 (土)			4月19日 (日)		
E	595 kcal	蛋白 25.0 g	E	377 kcal	蛋白 14.8 g	E	467 kcal	蛋白 20.3 g	E	562 kcal	蛋白 22.3 g	E	346 kcal	蛋白 14.1 g	E	412 kcal	蛋白 11.8 g			
	脂質 21.7 g	食塩 1.8 g		脂質 9.9 g	食塩 2.4 g		脂質 9.8 g	食塩 2.0 g		脂質 21.6 g	食塩 1.6 g		脂質 6.1 g	食塩 2.1 g		脂質 9.1 g	食塩 2.0 g			
<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>		
<b>■ご飯</b> 米 50 g <b>■麻婆豆腐</b> 木綿豆腐 50 g 豚ミンチ 33.75g しょうが 0.63g 玉ねぎ 12.5 g 人参 6.25g ねぎ 1.88g なたね油 0.25g ごま油 0.25g みりん 1.75g 味噌 4 g 水 26.25g 片栗粉 1.13g <b>■餃子</b> 餃子 2個 <b>■中華スープ</b> もやし 15 g えのき 6.25g にら 1.25g チキンスープ 1.25g 塩 0.01g 水 100 g			<b>■きつねうどん</b> うどん 1/2玉 揚げ 10 g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.75g 細切り蒲鉾 6.25g ほうれん草 12.5 g 人参 6.25g しめじ 6.25g 濃口しょうゆ 8.13g みりん 0.63g 風味だし汁 153.75g <b>■ブロッコリーの和え物</b> ブロッコリー 27.5 g 人参 5 g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.38g <b>■バナナ</b> バナナ 1/2本			<b>■豚丼</b> 米 50 g 豚肉 37.5 g 玉ねぎ 37.5 g 人参 6.25g ねぎ 1.88g 濃口しょうゆ 1.25g うす口しょうゆ 1.25g みりん 2.25g 上白糖 1.75g <b>■キャベツのゆかり和え</b> キャベツ 31.25g 人参 6.25g しその香 0.75g うす口しょうゆ 0.38g <b>■わかめの味噌汁</b> わかめ 0.5 g 玉ねぎ 10 g 揚げ 2.25g 味噌 5 g 風味だし汁 100 g			<b>■☆お誕生会☆</b> <b>■ご飯</b> 米 50 g <b>■鶏の唐揚げ</b> 鶏肉 3枚 しょうが 0.13g 濃口しょうゆ 1.5 g みりん 0.75g 塩 0.01g 片栗粉 2.5 g 植物油 3.13g フロコリー 12.5 g 塩 0.01g <b>■ほうれん草のごま和え</b> ほうれん草 37.5 g 人参 6.25g ごま 0.63g 濃口しょうゆ 1 g 上白糖 0.38g <b>■かぼちゃの味噌汁</b> かぼちゃ 12.5 g 玉ねぎ 12.5 g ねぎ 1.25g 味噌 5 g 風味だし汁 100 g			<b>■ご飯</b> 米 50 g <b>■白身魚のバター醤油焼き</b> ホキ 1/2切 酒 0.75g 濃口しょうゆ 1.25g みりん 0.75g 無塩バター 2.5 g 小松菜 12.5 g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g <b>■白菜のポン酢和え</b> 白菜 43.75g 人参 6.25g コーン 3.75g ポン酢 1.8 g 上白糖 1 g <b>■なめこの味噌汁</b> なめこ 6.25g 玉ねぎ 10 g ねぎ 5 g 味噌 5 g 風味だし汁 100 g			<b>■ウインナーピラフ</b> 米 50 g ウインナー 12.5 g 玉ねぎ 18.75g 人参 10 g グリンピース 3.75g マッシュルーム 6.25g なたね油 1.25g コンソメ 1.88g 塩 0.13g <b>■コンソメスープ</b> コンソメ 1 g うす口しょうゆ 0.5 g 塩 0.01g じゃが芋 17.5 g 玉ねぎ 10 g パセリ 1.25g 水 100 g <b>■パイン缶</b> パイン缶 37.5 g					
<b>3時</b>			<b>3時</b>			<b>3時</b>			<b>3時</b>			<b>3時</b>			<b>3時</b>					
<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■スティックケーキ</b> ホットケーキミックス 12.5 g 鶏卵 2.5 g 牛乳 9.38g チーズ 6.25g 上白糖 3.13g			<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■いももち</b> じゃが芋 60 g 片栗粉 3.75g 酒 1.88g 濃口しょうゆ 1.88g 上白糖 3.75g			<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■メープル蒸しパン</b> メープルシロップ 5 g ホットケーキミックス 20 g 牛乳 12.5 g			<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■プリン</b> プリンミックス 16.13g 水 68.75g <b>■ウエハース</b> マンナウエハース 2枚			<b>■お茶</b> ほうじ茶 150 g <b>■たこ焼き</b> たこ焼き 3個 とんかつソース 5 g 青のり 0.13g 粉かつお 0.13g			<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■ぼたぼた焼き</b> ぼたぼた焼 2枚 <b>■ラムネ</b> ラムネ 2個					



<献立予定(実施)表>

現場 : 美木多いっちゃん保育園

献立種類 : 幼児

年月日 : 2026年4月27日 (月) ~ 2026年4月30日 (木)

4月27日 (月)			4月28日 (火)			4月29日 (水)			4月30日 (木)		
E	551 kcal	蛋白 17.9 g	E	614 kcal	蛋白 20.9 g	E	kcal	蛋白 g	E	468 kcal	蛋白 18.7 g
脂質	17.7 g	食塩 1.9 g	脂質	20.9 g	食塩 3.2 g	脂質	g	食塩 g	脂質	16.7 g	食塩 2.0 g
昼食			昼食			昼食			昼食		
<b>■ご飯</b> 米 50 g <b>■肉団子の中華風あんかけ</b> ミートボール 4個 玉ねぎ 25 g 人参 3.75g ピーマン 5 g なたね油 0.25g ケチャップ 5 g チキンスープ 0.38g 濃口しょうゆ 1.88g 上白糖 1 g 酢 0.5 g 片栗粉 0.88g <b>■チンゲン菜のナムル</b> チンゲン菜 37.5 g 人参 6.25g ごま 1 g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g ごま油 0.5 g 塩 0.01g <b>■中華スープ</b> 玉ねぎ 12.5 g 人参 4.5 g にら 1.25g チキンスープ 1 g 塩 0.01g 水 100 g			<b>■カレーライス</b> 米 50 g 牛肉 25 g じゃが芋 20 g 玉ねぎ 37.5 g 人参 6.25g カレールー 20 g なたね油 0.25g 水 62.5 g <b>■キャベツのサラダ</b> キャベツ 31.25g 人参 6.25g 和風ドレッシング 5 g <b>■みかん缶</b> みかん缶 37.5 g			<b>■昭和の日</b>			<b>■ご飯</b> 米 50 g <b>■白身魚の照り焼き</b> 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 ほうれん草 18.75g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.13g <b>■かぼちゃサラダ</b> かぼちゃ 43.75g ミックスベジタブル 6.25g エッグケア 7.5 g <b>■揚げの味噌汁</b> 揚げ 1.88g しめじ 6.25g ねぎ 1.25g 味噌 5 g 風味だし汁 100 g		
3時			3時			3時			3時		
<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■さつま芋のバター焼き</b> さつま芋 62.5 g 有塩バター 6.25g			<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■ウインナーパン</b> ウインナー 25 g ホットケーキミックス 18.75g ヨーグルト 6.25g 牛乳 3.13g なたね油 3 g						<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■ポップコーン</b> ポップコーン 6.25g なたね油 2.5 g 塩 0.13g		

## 〈栄養月報〉

現場 : 美木多いっちゃん保育園

年月日 : 2026年4月1日(水) ~ 2026年4月30日(木)

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	レチノール活性	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	720.00	34.29	34.0	117	2.1	0.3	0	2	31	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	40.00	1.90	7.0	5	0.2	0.1	9	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めん類	66.67	3.17	12.0	4	0.1	0.0	2	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	131.87	6.28	6.5	21	0.6	0.4	28	3	10	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
いも類	芋類	129.00	6.14	12.0	5	0.1	0.0	0	1	27	0.0	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0
	いも類加工品	12.00	0.57	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		55.15	2.63	4.5	9	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	66.40	3.16	6.0	5	0.4	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	16.00	0.76	2.5	3	0.2	0.1	1	1	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		2.40	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	541.75	25.80	25.0	8	0.4	0.0	14	18	70	0.2	117	0.01	0.02	6	0.7	0.0
	その他の野菜類	731.23	34.82	35.0	10	0.4	0.0	1	9	62	0.1	1	0.01	0.01	6	0.6	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	120.00	5.71	20.0	5	0.1	0.0	0	0	21	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	175.00	8.33	3.5	5	0.0	0.0	0	1	10	0.0	1	0.00	0.00	1	0.0	0.0
きのこ類		39.20	1.87	3.0	1	0.0	0.0	1	0	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	2.51	0.12	0.5	0	0.0	0.0	7	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類(生)	200.00	9.52	10.0	13	1.8	0.6	11	2	34	0.0	4	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	19.16	0.91	2.5	2	0.2	0.2	3	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	20.00	0.95	0.5	1	0.1	0.0	7	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類(生)	329.10	15.67	13.0	26	3.0	1.5	11	1	50	0.2	4	0.05	0.03	0	0.0	0.0
	肉加工品	60.00	2.86	1.5	5	0.3	0.2	10	5	7	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		27.00	1.29	5.5	2	0.2	0.1	2	1	2	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3950.70	188.13	160.0	115	6.2	7.1	77	207	282	0.0	71	0.07	0.28	2	0.0	0.2
	乳製品	10.00	0.48	20.0	1	0.1	0.1	3	2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	59.60	2.84	1.5	19	0.0	2.0	21	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	10.00	0.48	0.5	4	0.0	0.4	3	0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.67	0.03	0.2	0	0.0	0.0	12	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	49.64	2.36	2.0	2	0.2	0.0	136	0	8	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	42.20	2.01	2.0	4	0.3	0.1	99	2	8	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	106.92	5.09	4.5	12	0.1	0.5	136	2	8	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.3
その他	その他	1183.70	56.37	25.0	51	0.9	1.8	52	23	34	0.7	0	0.02	0.01	1	0.2	0.1
	その他1	1231.80	58.66	-	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合計					458	18.0	16.0	646	287	687	2.0	207	0.22	0.38	19	2.8	1.4
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					99.35	94.24	125.00	117.24	136.02	-	100.00	111.29	110.00	140.74	105.56	-	100.00

給食実施状況

穀類エネルギー	蛋白質エネルギー	脂質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質
150 kcal	72 kcal	144 kcal	11.8 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
$\frac{150}{458} \times 100 = 32.8\%$	$100 - 31.4 - (\frac{18.0 \times 4}{458} \times 100) = 52.8\%$	$\frac{18.0 \times 4}{458} \times 100 = 15.7\%$	$\frac{16.0 \times 9}{458} \times 100 = 31.4\%$	$\frac{11.8}{18.0} \times 100 = 65.6\%$	$\frac{9.5}{16.0} \times 100 = 59.4\%$	287.0 : 333.0 = 1 : 1.2
P/S比	S : M : P					
$\frac{2.06}{6.53} = 0.32$	6.53	4.47	2.06 =			
	3	2.1	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: 2026年4月1日(水) ~ 2026年4月5日(日)

	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
	E 470 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 14.1 g 食塩 2.0 g	E 406 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 13.3 g 食塩 1.2 g	E 450 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 17.8 g 食塩 0.9 g	E 370 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 12.7 g 食塩 1.7 g	
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
	■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 ■星たべよ 星たべよ 1枚	
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
	■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 ■わかめのさっぱり和え わかめ 0.4 g 白菜 35 g コーン 3 g 人参 5 g ポン酢 1 g 上白糖 0.5 g ごま油 0.01g ■みかん缶 みかん缶 30 g	■ご飯 米 40 g ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 2 g 上白糖 0.5 g みりん 1 g ほうれん草 15 g 濃口しょうゆ 0.3 g 上白糖 0.1 g ■カリフラワーのサラダ カリフラワー 25 g 人参 4 g ツナ 4 g 和風ドレッシング 4 g ■しめじの味噌汁 しめじ 5 g 玉ねぎ 10 g ねぎ 1 g 味噌 4 g 風味だし汁 80 g	■ご飯 米 40 g ■赤魚の生姜煮 赤魚 1/2切 濃口しょうゆ 1 g 水 12.8 g しょうが 0.9 g 上白糖 0.8 g インゲン 10 g 濃口しょうゆ 0.3 g 上白糖 0.15g ■もやしと青菜の和え物 もやし 18 g 小松菜 14 g 人参 3.6 g 細切り蒲鉾 5 g 濃口しょうゆ 0.8 g 上白糖 0.3 g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.6 g えのき 5 g 人参 5 g みつば 1 g うす口しょうゆ 0.8 g 塩 0.01g 風味だし汁 80 g	■焼きそば 焼きそば 1/2玉 豚肉 20 g キャベツ 12 g 玉ねぎ 10 g 人参 4 g なたね油 0.2 g 焼きそばソース 6 g お好みソース 6 g 濃口しょうゆ 0.08g 塩 0.01g 粉かつお 0.5 g 青のり 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 風味だし汁 80 g ■パイン缶 パイン缶 30 g	
	3時	3時	3時	3時	3時
	■牛乳 牛乳 100 g ■りんご寒天 寒天 0.4 g 水 12 g アップルジュース 40 g 上白糖 2.4 g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■お茶 ほうじ茶 100 g ■お好み焼き キャベツ 20 g 天かす 1 g 人参 3.6 g 豚ミンチ 6 g 小麦粉 7.8 g 鶏卵 5 g 風味だし汁 5 g お好みソース 1.51g 粉かつお 0.26g 青のり 0.11g	■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	■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4月13日 (月) ~ 2026年4月19日 (日)

4月13日 (月)		4月14日 (火)		4月15日 (水)		4月16日 (木)		4月17日 (金)		4月18日 (土)		4月19日 (日)													
E	503 kcal	蛋白	21.4 g	E	342 kcal	蛋白	14.2 g	E	443 kcal	蛋白	19.0 g	E	496 kcal	蛋白	19.3 g	E	357 kcal	蛋白	15.9 g	E	389 kcal	蛋白	12.3 g		
脂質	19.2 g	食塩	1.5 g	脂質	10.8 g	食塩	1.7 g	脂質	11.7 g	食塩	1.6 g	脂質	18.8 g	食塩	1.2 g	脂質	9.3 g	食塩	1.6 g	脂質	11.2 g	食塩	1.6 g		
<b>朝食</b>		<b>朝食</b>		<b>朝食</b>		<b>朝食</b>		<b>朝食</b>		<b>朝食</b>		<b>朝食</b>													
<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■たべっこベイビー</b> たべっこベイビー 5 g		<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■サッポロポテト</b> 1才サッポロポテト 3 g		<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■ビスコ</b> ビスコ 1枚		<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■バナナ</b> バナナ 1/3本		<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■ソフトサラダ</b> ソフトサラダ 1枚		<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■ハッピーターン</b> ハッピーターン 1個															
<b>昼食</b>		<b>昼食</b>		<b>昼食</b>		<b>昼食</b>		<b>昼食</b>		<b>昼食</b>		<b>昼食</b>													
<b>■ご飯</b> 米 40 g <b>■麻婆豆腐</b> 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 みりん 1.4 g 味噌 3.2 g 水 21 g 片栗粉 0.9 g <b>■餃子</b> 餃子 1個 <b>■中華スープ</b> もやし 12 g えのき 5 g にら 1 g チキンスープ 1 g 塩 0.01g 水 80 g		<b>■きつねうどん</b> うどん 1/3玉 揚げ 8 g 濃口しょうゆ 1 g 上白糖 0.6 g 細切り蒲鉾 5 g ほうれん草 10 g 人参 5 g しめじ 5 g 濃口しょうゆ 6.5 g みりん 0.5 g 風味だし汁 123 g <b>■ブロッコリーの和え物</b> ブロッコリー 22 g 人参 4 g 濃口しょうゆ 1 g 上白糖 0.3 g <b>■バナナ</b> バナナ 1/3本		<b>■豚丼</b> 米 40 g 豚肉 30 g 玉ねぎ 30 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 みりん 1.8 g 上白糖 1.4 g <b>■キャベツのゆかり和え</b> キャベツ 25 g 人参 5 g しその香 0.6 g うす口しょうゆ 0.3 g <b>■わかめの味噌汁</b> わかめ 0.4 g 玉ねぎ 8 g 揚げ 1.8 g 味噌 4 g 風味だし汁 80 g		<b>■☆お誕生会☆</b> <b>■ご飯</b> 米 40 g <b>■鶏の唐揚げ</b> 鶏肉 2枚 しょうが 0.1 g 濃口しょうゆ 1.2 g みりん 0.6 g 塩 0.01g 片栗粉 2 g 植物油 2.5 g ブロッコリー 10 g 塩 0.01g <b>■ほうれん草のごま和え</b> ほうれん草 30 g 人参 5 g ごま 0.5 g 濃口しょうゆ 0.8 g 上白糖 0.3 g <b>■かぼちゃの味噌汁</b> かぼちゃ 10 g 玉ねぎ 10 g ねぎ 1 g 味噌 4 g 風味だし汁 80 g		<b>■ご飯</b> 米 40 g <b>■白身魚のバター醤油焼き</b> ホキ 1/2切 酒 0.6 g 濃口しょうゆ 1 g みりん 0.6 g 無塩バター 2 g 小松菜 10 g 濃口しょうゆ 0.3 g 上白糖 0.15g <b>■白菜のポン酢和え</b> 白菜 35 g 人参 5 g コーン 3 g ポン酢 1.44g 上白糖 0.8 g <b>■なめこの味噌汁</b> なめこ 5 g 玉ねぎ 8 g ねぎ 4 g 味噌 4 g 風味だし汁 80 g		<b>■ウインナーピラフ</b> 米 40 g ウインナー 10 g 玉ねぎ 15 g 人参 8 g グリーンピース 3 g マッシュルーム 5 g なたね油 1 g コンソメ 1.5 g 塩 0.1 g <b>■コンソメスープ</b> コンソメ 0.8 g うす口しょうゆ 0.4 g 塩 0.01g じゃが芋 14 g 玉ねぎ 8 g パセリ 1 g 水 80 g <b>■パイン缶</b> パイン缶 30 g															
<b>3時</b>		<b>3時</b>		<b>3時</b>		<b>3時</b>		<b>3時</b>		<b>3時</b>		<b>3時</b>													
<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■スティックケーキ</b> ホットケーキミックス 10 g 鶏卵 2 g 牛乳 7.5 g チーズ 5 g 上白糖 2.5 g		<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■いももち</b> じゃが芋 48 g 片栗粉 3 g 酒 1.5 g 濃口しょうゆ 1.5 g 上白糖 3 g		<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■メープル蒸しパン</b> メープルシロップ 4 g ホットケーキミックス 16 g 牛乳 10 g		<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■プリン</b> プリンミックス 12.9 g 水 55 g <b>■ウエハース</b> マンナウエハース 1枚		<b>■お茶</b> ほうじ茶 100 g <b>■たこ焼き</b> たこ焼き 2個 とんかつソース 4 g 青のり 0.1 g 粉かつお 0.1 g		<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■ぼたぼた焼き</b> ぼたぼた焼 1枚 <b>■ラムネ</b> 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4月20日(月) ~ 2026年4月26日(日)

4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		4月25日(土)		4月26日(日)	
E 477 kcal	蛋白 19.8 g	E 486 kcal	蛋白 18.5 g	E 579 kcal	蛋白 20.7 g	E 491 kcal	蛋白 17.0 g	E 214 kcal	蛋白 7.5 g	E 434 kcal	蛋白 14.0 g		
脂質 17.1 g	食塩 1.8 g	脂質 14.3 g	食塩 1.6 g	脂質 23.5 g	食塩 1.5 g	脂質 16.5 g	食塩 1.8 g	脂質 11.2 g	食塩 0.4 g	脂質 14.2 g	食塩 2.5 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			
■たべっこベイビー たべっこベイビー 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		■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 40 g 鶏卵 20 g 鶏肉 20 g 玉ねぎ 30 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 40 g ■チャプチェ 豚肉 20 g 春雨 5.4 g 玉ねぎ 18 g 人参 4.5 g ピーマン 5 g 干し椎茸 0.2 g うす口しょうゆ 3 g チキンスープ 0.4 g 上白糖 1.5 g ごま 0.8 g ごま油 0.2 g		■えんどうご飯 米 40 g えんどう豆 6 g 塩 0.01g ■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		■ご飯 米 40 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 0.2 g 上白糖 0.2 g		■お弁当会		■チキンライス 米 40 g 塩 0.01g コンソメ 1.3 g 鶏肉 20 g 玉ねぎ 13.6 g 人参 9 g なたね油 0.5 g 塩 0.01g コンソメ 1.5 g ケチャップ 6.8 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		■焼売 2個 ■わかめスープ わかめ 0.5 g 玉ねぎ 14 g コーン 4 g チキンスープ 0.8 g 塩 0.01g 水 80 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		■グリーンサラダ ブロッコリー 18 g きゅうり 5 g ツナ 4 g 和風ドレッシング 4 g				■野菜スープ 玉ねぎ 10 g ブロッコリー 10 g 人参 5 g コーン 4 g コンソメ 1 g うす口しょうゆ 0.5 g 塩 0.01g 水 80 g			
■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 5 g 玉ねぎ 10 g ねぎ 1 g 味噌 4 g 風味だし汁 80 g		■大根のすまし汁 大根 8 g 人参 5 g ねぎ 1 g うす口しょうゆ 1.5 g 塩 0.01g 風味だし汁 80 g		■コンソメスープ コンソメ 0.8 g 塩 0.01g うす口しょうゆ 0.5 g 玉ねぎ 14 g 人参 5 g パセリ 1 g 水 80 g						■青りんごゼリー 青りんごゼリー 1個			
3時		3時		3時		3時		3時		3時		3時	
■牛乳 牛乳 100 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			
■ホットケーキ ホットケーキ 2/4枚 メープルシロップ 2.5 g		■オレンジ寒天 寒天 0.4 g 水 12 g オレンジジュース 40 g 上白糖 2.4 g		■クッキー 小麦粉 16 g 上白糖 5.5 g 牛乳 0.7 g マーガリン 12 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		■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個		■きなこ餅せんべい きなこ餅 1枚 ■星たべよ 星たべよ 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 : 2026年4月27日 (月) ~ 2026年4月30日 (木)

4月27日 (月)			4月28日 (火)			4月29日 (水)			4月30日 (木)		
E	516 kcal	蛋白 18.0 g	E	546 kcal	蛋白 19.2 g	E	kcal	蛋白 g	E	446 kcal	蛋白 19.2 g
脂質	17.9 g	食塩 1.4 g	脂質	20.1 g	食塩 2.6 g	脂質	g	食塩 g	脂質	16.4 g	食塩 1.6 g
<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>		
<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■サッポロポテト</b> 1才サッポロポテト 3 g			<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■たべっこベイビー</b> たべっこベイビー 5 g						<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■バナナ</b> バナナ 1/3本		
<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>		
<b>■ご飯</b> 米 40 g <b>■肉団子の中華風あんかけ</b> ミートボール 3個 玉ねぎ 20 g 人参 3 g ピーマン 4 g なたね油 0.2 g ケチャップ 4 g チキンスープ 0.3 g 濃口しょうゆ 1.5 g 上白糖 0.8 g 酢 0.4 g 片栗粉 0.7 g <b>■チンゲン菜のナムル</b> チンゲン菜 30 g 人参 5 g ごま 0.8 g 濃口しょうゆ 1 g 上白糖 0.5 g ごま油 0.4 g 塩 0.01g <b>■中華スープ</b> 玉ねぎ 10 g 人参 3.6 g にら 1 g チキンスープ 0.8 g 塩 0.01g 水 80 g			<b>■カレーライス</b> 米 40 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 <b>■キャベツのサラダ</b> キャベツ 25 g 人参 5 g 和風ドレッシング 4 g <b>■みかん缶</b> みかん缶 30 g			<b>■昭和の日</b>			<b>■ご飯</b> 米 40 g <b>■白身魚の照り焼き</b> 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 <b>■かぼちゃサラダ</b> かぼちゃ 35 g ミックスベジタブル 5 g エッグケア 6 g <b>■揚げの味噌汁</b> 揚げ 1.5 g しめじ 5 g ねぎ 1 g 味噌 4 g 風味だし汁 80 g		
<b>3時</b>			<b>3時</b>			<b>3時</b>			<b>3時</b>		
<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■さつま芋のバター焼き</b> さつま芋 50 g 有塩バター 5 g			<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■ウインナーパン</b> ウインナー 20 g ホットケーキミックス 15 g ヨーグルト 5 g 牛乳 2.5 g なたね油 2.4 g						<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■ポップコーン</b> ポップコーン 5 g なたね油 2 g 塩 0.1 g		