

# 〈栄養月報〉

現場 : 美木多いっちゃん保育園

年月日 : 2026年7月1日(水) ~ 2026年7月31日(金)

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	760.00	36.19	34.0	124	2.2	0.4	0	2	33	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	143.67	6.84	12.0	10	0.3	0.0	6	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
	その他の穀類	147.48	7.02	6.5	25	0.6	0.4	25	3	11	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1		
いも類	芋類	160.48	7.64	12.0	6	0.1	0.0	0	1	32	0.0	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0		
	いも類加工品	9.97	0.47	1.5	1	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		77.46	3.69	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	79.91	3.81	6.0	6	0.5	0.4	1	6	4	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
	大豆、その他の豆類	7.00	0.33	2.5	1	0.1	0.0	0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
種実類		2.60	0.12	0.6	1	0.0	0.1	0	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
野菜類	緑黄色野菜	664.96	31.66	25.0	10	0.5	0.0	10	24	83	0.3	138	0.01	0.02	8	0.8	0.0		
	その他の野菜類	736.34	35.06	35.0	11	0.5	0.0	1	8	64	0.1	1	0.01	0.01	5	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	174.80	8.32	20.0	6	0.1	0.0	0	1	23	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0		
	果実加工品	124.00	5.90	3.5	4	0.0	0.0	0	0	7	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0		
きのこ類		20.60	0.98	3.0	0	0.0	0.0	0	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
藻類	藻類	3.20	0.15	0.5	0	0.0	0.0	4	1	6	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0		
魚介類	魚介類(生)	200.00	9.52	10.0	16	1.9	0.9	11	1	34	0.1	3	0.01	0.02	0	0.0	0.0		
	干物、塩蔵、缶詰	39.20	1.87	2.5	4	0.4	0.3	12	1	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
	練製品	4.00	0.19	0.5	0	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
肉類	肉類(生)	467.81	22.28	13.0	41	4.1	2.6	12	1	68	0.2	5	0.07	0.04	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		42.00	2.00	5.5	3	0.2	0.2	4	1	2	0.0	4	0.00	0.01	0	0.0	0.0		
乳類	牛乳	3745.90	178.38	160.0	109	5.9	6.8	73	196	268	0.0	68	0.07	0.27	2	0.0	0.2		
	乳製品	34.00	1.62	20.0	4	0.2	0.3	10	6	2	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
油脂類	植物性	78.24	3.73	1.5	26	0.0	2.8	25	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	4	0	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
調味料類	食塩	0.81	0.04	0.2	0	0.0	0.0	17	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
	醤油	45.97	2.19	2.0	1	0.2	0.0	126	0	8	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3		
	味噌	45.20	2.15	2.0	4	0.3	0.1	106	2	8	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3		
	その他の調味料	106.11	5.05	4.5	10	0.2	0.3	170	2	10	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.4		
その他	その他	815.30	38.82	25.0	38	0.5	1.3	37	12	29	0.2	0	0.01	0.01	1	0.1	0.1		
	その他1	1936.77	92.23	-	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
合計					483	19.0	17.4	664	270	705	1.5	227	0.23	0.39	20	2.7	1.5		
基準値					463	19.1	12.8	551	213	0	2.0	188	0.20	0.28	18	0.0	1.4		
充足率					104.32	99.48	135.94	120.51	126.76	-	75.00	120.74	115.00	139.29	111.11	-	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
165 kcal	76 kcal	157 kcal	13.0 g	10.6 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
$\frac{165}{483} \times 100 = 34.2\%$	$100 - 32.4 - (\frac{19.0 \times 4}{483} \times 100) = 51.8\%$	$\frac{19.0 \times 4}{483} \times 100 = 15.7\%$	$\frac{17.4 \times 9}{483} \times 100 = 32.4\%$	$\frac{13.0}{19.0} \times 100 = 68.4\%$	$\frac{10.6}{17.4} \times 100 = 60.9\%$	カルシウム : リン比率 270.0 : 340.0 = 1 : 1.3
P/S比	S : M : P					
$\frac{2.33}{6.71} = 0.35$	6.71 : 4.95 : 2.33 = 3 : 2.2 : 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 : 乳児

年月日 : 2026年7月1日 (水) ~ 2026年7月5日 (日)

	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	7月4日 (土)	7月5日 (日)
	E 504 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 18.8 g 食塩 1.6 g	E 579 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 24.3 g 食塩 1.3 g	E 426 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 12.8 g 食塩 1.4 g	E 164 kcal 蛋白 7.0 g 脂質 9.5 g 食塩 0.4 g	
	<b>朝食</b> ■牛乳 牛乳 100 g ■ビスコ ビスコ 1枚	<b>朝食</b> ■牛乳 牛乳 100 g ■バナナ バナナ 1/3本	<b>朝食</b> ■牛乳 牛乳 100 g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚	<b>朝食</b> ■牛乳 牛乳 100 g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	<b>朝食</b>
	<b>昼食</b> ■ご飯 米 40 g ■牛肉コロッケ 牛肉コロッケ 2/3個 植物油 4 g ケチャップ 3 g とんかつソース 2 g キャベツ 10 g 塩 0.01g ■豆菜サラダ 大豆 5 g 小松菜 25 g 人参 5 g ツナ 5 g ごまだれ 4 g ■なすの味噌汁 なす 12 g 揚げ 1.5 g ねぎ 1 g 味噌 4 g 風味だし汁 80 g	<b>昼食</b> ■ご飯 米 40 g ■鶏のマーマレード焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 2.2 g マーマレード 5.4 g チンゲン菜 15 g 濃口しょうゆ 0.3 g 上白糖 0.13g ■大根サラダ 大根 25 g 人参 5 g きゅうり 5 g 和風ドレッシング 4 g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 10 g 玉ねぎ 10 g ねぎ 1 g 味噌 4 g 風味だし汁 80 g	<b>昼食</b> ■ご飯 米 40 g ■白身魚のタルタル焼き ホキ 1/2切 塩 0.01g エッグケア 5 g 玉ねぎ 5 g パセリ 1 g かぼちゃ 15 g 濃口しょうゆ 3 g 上白糖 1.5 g ■カリフラワーの和え物 カリフラワー 25 g 人参 5 g 濃口しょうゆ 0.8 g 上白糖 0.3 g ■コンソメスープ 玉ねぎ 10 g 人参 3 g ほうれん草 12 g コンソメ 0.8 g 塩 0.01g 水 80 g	<b>昼食</b> ■お弁当会	<b>昼食</b>
	<b>3時</b> ■牛乳 牛乳 100 g ■オレンジ寒天 オレンジジュース 40 g 上白糖 2.4 g 寒天 0.4 g 水 12 g ■味しらべ 味しらべ 1枚	<b>3時</b> ■牛乳 牛乳 100 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	<b>3時</b> ■牛乳 牛乳 100 g ■杏仁豆腐 パイン缶 16 g 黄桃缶 17 g 杏仁豆腐 14 g	<b>3時</b> ■牛乳 牛乳 100 g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■星たべよ 星たべよ 1枚	<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: 乳児

年月日: 2026年7月6日(月) ~ 2026年7月12日(日)

7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)		7月11日(土)		7月12日(日)													
E	522 kcal	蛋白	21.0 g	E	401 kcal	蛋白	14.8 g	E	453 kcal	蛋白	22.9 g	E	kcal	蛋白	g	E	478 kcal	蛋白	20.4 g	E	329 kcal	蛋白	15.0 g		
脂質	22.1 g	食塩	1.6 g	脂質	12.5 g	食塩	1.4 g	脂質	g	食塩	g	脂質	14.7 g	食塩	1.4 g	脂質	11.4 g	食塩	1.4 g	脂質	11.4 g	食塩	1.4 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>■ソフトサラダ</b> ソフトサラダ 1枚		<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■ぱりんこ</b> ぱりんこ 1枚															
<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>■やきとり丼</b> 米 40 g 鶏肉 40 g なたね油 0.5 g 濃口しょうゆ 2 g 上白糖 1.6 g みりん 1 g 片栗粉 1 g 白ねぎ 8 g のり 0.1 g <b>■ブロッコリーのごま和え</b> 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 <b>■豆腐の味噌汁</b> 絹ごし豆腐 13 g 玉ねぎ 10 g ねぎ 1 g 味噌 4 g 風味だし汁 80 g		<b>■散らし寿司</b> 米 40 g 酢 1.6 g 上白糖 1.5 g 塩 0.01g ごま 0.5 g 高野豆腐 3 g 干し椎茸 0.5 g 風味だし汁 100 g 濃口しょうゆ 3 g 上白糖 2.5 g 鮭フレーク 12 g きゅうり 8 g 錦糸玉子 10 g のり 0.1 g <b>■がんもの煮物</b> 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 <b>■七夕そうめん汁</b> そうめん 4 g 人参 5 g ねぎ 1 g うす口しょうゆ 0.8 g 塩 0.01g 風味だし汁 80 g		<b>■牛丼</b> 米 40 g 牛肉 43.2 g 玉ねぎ 43.2 g ねぎ 1.8 g 濃口しょうゆ 1.2 g うす口しょうゆ 1.2 g みりん 2.16g 上白糖 1.68g <b>■小松菜のおかか和え</b> 小松菜 30 g 人参 5 g 粉かつお 0.8 g 濃口しょうゆ 0.8 g 上白糖 0.3 g <b>■厚揚げの味噌汁</b> 厚揚げ 10 g 玉ねぎ 10 g 味噌 4 g 風味だし汁 80 g		<b>■★わくわくフェスタ</b>		<b>■ご飯</b> 米 40 g <b>■鯖の味噌煮</b> さば 1/2切 酒 0.8 g 上白糖 1.2 g みりん 0.65g 味噌 2 g しょうが 0.1 g 濃口しょうゆ 1 g 風味だし汁 4 g 大根 15 g 濃口しょうゆ 0.3 g 上白糖 0.15g <b>■ほうれん草のサラダ</b> ほうれん草 30 g コーン 3 g 人参 5 g 和風ドレッシング 3 g <b>■麩のすまし汁</b> おつゆ麩 1 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		<b>■五目うどん</b> 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 1.5 g うす口しょうゆ 1 g みりん 0.8 g 風味だし汁 123 g <b>■キャベツのゆかり和え</b> キャベツ 40 g しその香 1 g 濃口しょうゆ 0.1 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>■ツナパン</b> ツナ 8 g 玉ねぎ 5 g エッグケア 3 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>■お茶</b> ほうじ茶 100 g <b>■すいか</b> すいか 50 g <b>■星たべよ</b> 星たべよ 1枚		<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■きな粉バナナ</b> バナナ 30 g きな粉 2 g 上白糖 1.5 g メープルシロップ 2.5 g				<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■野菜ジュース蒸しパン</b> ホットケーキミックス 16 g 上白糖 3.5 g 野菜ジュース 10 g		<b>■牛乳</b> 牛乳 100 g <b>■きな粉餅せんべい</b> きなこ餅 1枚 <b>■ハッピーターン</b> 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7月13日 (月) ~ 2026年7月19日 (日)

7月13日 (月)		7月14日 (火)		7月15日 (水)		7月16日 (木)		7月17日 (金)		7月18日 (土)		7月19日 (日)					
E 546 kcal	蛋白 20.7 g	E 419 kcal	蛋白 18.4 g	E 598 kcal	蛋白 22.0 g	E 398 kcal	蛋白 12.7 g	E 579 kcal	蛋白 19.0 g	E 407 kcal	蛋白 12.5 g						
脂質 21.0 g	食塩 1.7 g	脂質 12.2 g	食塩 1.4 g	脂質 27.1 g	食塩 1.6 g	脂質 9.9 g	食塩 2.2 g	脂質 19.8 g	食塩 2.3 g	脂質 12.3 g	食塩 1.4 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>					
■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		■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚		■バナナ バナナ 1/3本		■ぱりんこ ぱりんこ 1枚							
<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>					
■ご飯 米 40 g		■ご飯 米 40 g		■ご飯 米 40 g		■冷やしきつねうどん うどん 1/3玉		■夏野菜カレー 米 40 g		■チャーハン 米 40 g							
■豚肉の玉子とじ 豚肉 23 g 玉ねぎ 16 g ごぼう 12 g 人参 8 g ねぎ 1.5 g 鶏卵 20 g 上白糖 1 g 濃口しょうゆ 2.2 g だし 0.2 g		■鮭と野菜のみそ焼き 鮭 1/2切 上白糖 1 g 濃口しょうゆ 0.5 g 酒 1 g キャベツ 16 g しめじ 5 g 玉ねぎ 10 g 人参 5 g 味噌 4 g 濃口しょうゆ 1 g 上白糖 1 g 酒 1 g みりん 0.5 g		■チキンカツ チキンカツ 2/3個 植物油 3.5 g ケチャップ 2 g とんかつソース 2 g カリフラワー 10 g 塩 0.01g		揚げ 8 g 濃口しょうゆ 0.5 g 上白糖 0.25g わかめ 0.1 g ねぎ 1.2 g めんつゆ 13 g ■じゃがいもきんぴら じゃが芋 35 g 人参 5 g 濃口しょうゆ 0.5 g 上白糖 0.5 g ごま油 0.1 g		豚肉 25 g かぼちゃ 15 g なす 15 g ピーマン 8 g 玉ねぎ 25 g 人参 10 g トマトホール缶 3 g なたね油 0.6 g カレールー 16 g 水 50 g		人参 5 g コーン 5 g チキンスープ 0.6 g 濃口しょうゆ 0.8 g 塩 0.01g ごま油 0.25g		ウインナー 18 g 人参 6.8 g 玉ねぎ 6.8 g ねぎ 1.5 g コーン 5 g チキンスープ 0.6 g 濃口しょうゆ 0.8 g 塩 0.01g ごま油 0.25g					
■チンゲン菜のごまだれ和え チンゲン菜 32 g 人参 5 g ごまだれ 3 g		■濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 1 g 上白糖 1 g 酒 1 g みりん 0.5 g		■白菜とツナの和風サラダ 白菜 39 g 人参 5 g ツナ 5 g 和風ドレッシング 3 g		■じゃがいもきんぴら じゃが芋 35 g 人参 5 g 濃口しょうゆ 0.5 g 上白糖 0.5 g ごま油 0.1 g		■ブロッコリーのマヨ和え ブロッコリー 22 g 人参 5 g エッグケア 3 g		■春雨スープ 春雨 5 g 玉ねぎ 8 g 人参 5 g チキンスープ 0.8 g 塩 0.01g 水 80 g		■黄桃缶 黄桃缶 30 g					
■さつま芋の味噌汁 玉ねぎ 10 g さつま芋 10 g ねぎ 1 g 味噌 4 g 風味だし汁 80 g		■小松菜のサラダ 小松菜 30 g 人参 5 g コーン 4 g 青じそドレッシング 4 g		■大根の味噌汁 大根 10 g 玉ねぎ 8 g ねぎ 1 g 味噌 4 g 風味だし汁 80 g		■オレンジ オレンジ 1/6玉		■青りんごゼリー 青りんごゼリー 1個									
■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 12 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		■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 12 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															
<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>					
■牛乳 牛乳 100 g		■お茶 ほうじ茶 100 g		■牛乳 牛乳 100 g		■お茶 ほうじ茶 100 g		■牛乳 牛乳 100 g		■牛乳 牛乳 100 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		■米粉の子デミ 豚ミンチ 7 g にら 4 g 玉ねぎ 3.5 g 米粉 9 g 片栗粉 1.8 g 水 10.8 g ボン酢 1 g ごま油 0.2 g		■ふのラスク おつゆ麩 8 g マーガリン 8 g 上白糖 6 g		■カルシウムおにぎり 米 40 g 小松菜 10 g 塩 0.1 g ちりめんじゃこ 3 g 濃口しょうゆ 1 g ごま油 1 g ごま 1 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		■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚		■きな粉餅せんべい きなこ餅 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7月20日(月) ~ 2026年7月26日(日)

7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)
E 374 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 11.2 g 食塩 1.7 g	E 583 kcal 蛋白 23.0 g 脂質 23.3 g 食塩 1.1 g	E 541 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 21.0 g 食塩 1.4 g	E 491 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 21.5 g 食塩 1.5 g	E 374 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 10.9 g 食塩 1.7 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>
■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 ■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		
<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>
■ご飯 米 40 g ■さわらの西京焼き さわら 1/2切 酒 1 g 白味噌 4 g みりん 1 g 上白糖 0.5 g インゲン 10 g 濃口しょうゆ 0.3 g 上白糖 0.15g ■ひじき煮 ひじき 2 g 揚げ 2.85g グリーンピース 2.85g 人参 2.85g うす口しょうゆ 0.5 g 上白糖 0.5 g みりん 0.5 g 風味だし汁 8 g ■わかめのすまし汁 わかめ 0.1 g 細切り蒲鉾 4 g うす口しょうゆ 1.5 g 塩 0.01g 風味だし汁 80 g	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 40 g ■ハンバーグ 合挽きミンチ 43 g 玉ねぎ 22 g 木綿豆腐 5 g パン粉 4.2 g 牛乳 5.2 g 塩 0.01g なたね油 0.3 g ケチャップ 4 g ブロッコリー 10 g 塩 0.01g ■マカロニサラダ マカロニ 8 g 人参 4 g コーン 3 g ツナ 5 g エッグケア 4 g うす口しょうゆ 0.5 g 塩 0.01g ■コンソメスープ 玉ねぎ 14 g 人参 3.6 g パセリ 1 g コンソメ 0.8 g うす口しょうゆ 0.4 g 塩 0.01g 水 80 g	■ご飯 米 40 g ■鶏のチーズ焼き 鶏肉 2枚 塩 0.1 g ケチャップ 6 g チーズ 12 g パセリ 0.01g かぼちゃ 10 g 濃口しょうゆ 0.3 g 上白糖 0.15g ■チンゲン菜のボン酢和え チンゲン菜 32 g 人参 5 g ボン酢 1 g 上白糖 0.2 g ■えのきの味噌汁 えのき 5 g 玉ねぎ 10 g ねぎ 1 g 味噌 4 g 風味だし汁 80 g	■ビビンバ風ごはん 米 40 g 合挽きミンチ 40 g うす口しょうゆ 1 g 上白糖 0.5 g ごま油 0.2 g ほうれん草 18 g 大根 8 g 人参 8 g うす口しょうゆ 1.3 g 上白糖 0.65g ごま油 0.2 g ごま 0.8 g ■もやしのナムル もやし 32 g 人参 5 g きゅうり 8 g 濃口しょうゆ 0.5 g 上白糖 0.25g ごま油 0.2 g 塩 0.01g ■豆腐のスープ 絹ごし豆腐 12 g 玉ねぎ 8 g にら 1 g チキンスープ 1 g 塩 0.01g 水 80 g	■ウインナーピラフ 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 ■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 ■みかん缶 みかん缶 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>
■お茶 ほうじ茶 100 g ■たこ焼き たこやき 2個 とんかつソース 4 g 青のり 0.1 g 粉かつお 0.1 g	■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 4 g 黄桃缶 10 g	■牛乳 牛乳 100 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	■牛乳 牛乳 100 g ■りんごパイ パイシート 15 g りんご缶 10 g	■牛乳 牛乳 100 g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 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7月27日(月) ~ 2026年7月31日(金)

7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31日(金)	
E 506 kcal	蛋白 20.9 g	E 424 kcal	蛋白 19.9 g	E 563 kcal	蛋白 19.0 g	E 420 kcal	蛋白 19.0 g	E 388 kcal	蛋白 15.1 g
脂質 19.6 g	食塩 1.3 g	脂質 14.3 g	食塩 1.6 g	脂質 23.1 g	食塩 1.8 g	脂質 13.0 g	食塩 2.2 g	脂質 12.5 g	食塩 1.3 g
<b>朝食</b>		<b>朝食</b>		<b>朝食</b>		<b>朝食</b>		<b>朝食</b>	
■牛乳		■牛乳		■牛乳		■牛乳		■牛乳	
牛乳 100 g		牛乳 100 g		牛乳 100 g		牛乳 100 g		牛乳 100 g	
■たべっこベイビー		■マリー		■ビスコ		■バナナ		■ソフトサラダ	
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		ソフトサラダ 1枚	
<b>昼食</b>		<b>昼食</b>		<b>昼食</b>		<b>昼食</b>		<b>昼食</b>	
■ご飯		■中華そば		■ご飯		■ロールパン		■ご飯	
米 40 g		中華そば 1/2玉		米 40 g		ロールパン 1ハッパ		米 40 g	
■鯖の香味焼き		豚肉 15 g		■麻婆なす		■豚肉とじゃが芋のケチャップ煮		■タンドリーチキン	
さば 1/2切		コーン 3 g		豚ミンチ 30 g		豚肉 20 g		鶏肉 2枚	
しょうが 0.1 g		もやし 20 g		しょうが 0.5 g		じゃが芋 35 g		ヨーグルト 8 g	
ねぎ 1 g		人参 5 g		なす 20 g		玉ねぎ 20 g		レモン果汁 1 g	
濃口しょうゆ 1 g		チンゲン菜 10 g		玉ねぎ 20 g		人参 8 g		カレー粉 0.09 g	
上白糖 0.2 g		チキンスープ 1 g		人参 7 g		しめじ 10 g		ケチャップ 2.5 g	
酒 0.25g		濃口しょうゆ 3.5 g		ピーマン 7 g		グリーンピース 2 g		なたね油 0.2 g	
塩 0.01g		塩 0.01g		ねぎ 1.5 g		なたね油 1 g		小松菜 10 g	
ごま油 0.2 g		ごま油 0.3 g		ごま油 0.2 g		コンソメ 0.6 g		濃口しょうゆ 0.3 g	
インゲン 10 g		水 160 g		ケチャップ 10 g		ウスターソース 4 g		上白糖 0.15g	
濃口しょうゆ 0.3 g		■冬瓜と鶏肉のくず煮		濃口しょうゆ 2 g		上白糖 2.4 g		■キャベツのサラダ	
上白糖 0.15g		冬瓜 38 g		味噌 3.2 g		水 20 g		キャベツ 25 g	
■ほうれん草のおかか和え		鶏肉 20 g		上白糖 0.3 g		■カラフルサラダ		人参 5 g	
ほうれん草 30 g		人参 5 g		水 21 g		フロココリー 22 g		きゅうり 5 g	
人参 5 g		濃口しょうゆ 1 g		片栗粉 0.9 g		パプリカ(赤) 3.6 g		青じそドレッシング 4 g	
粉かつお 0.3 g		上白糖 1 g		■餃子		パプリカ(黄) 3.6 g		■オニオンスープ	
濃口しょうゆ 0.8 g		みりん 1 g		餃子 1個		和風ドレッシング 3 g		玉ねぎ 12 g	
上白糖 0.3 g		風味だし汁 17 g		■中華スープ		■コンソメスープ		人参 5 g	
■わかめの味噌汁		片栗粉 0.6 g		玉ねぎ 10 g		玉ねぎ 12 g		パセリ 1 g	
わかめ 0.3 g		■パイン缶		干し椎茸 0.1 g		かぼちゃ 10 g		コンソメ 0.8 g	
玉ねぎ 10 g		パイン缶 30 g		にら 1 g		コンソメ 1 g		うす口しょうゆ 0.4 g	
揚げ 1.8 g				チキンスープ 0.8 g		うす口しょうゆ 0.5 g		塩 0.01g	
味噌 4 g				塩 0.01g		塩 0.01g		水 80 g	
風味だし汁 80 g				水 80 g		水 80 g			
<b>3時</b>		<b>3時</b>		<b>3時</b>		<b>3時</b>		<b>3時</b>	
■牛乳		■牛乳		■牛乳		■牛乳		■お茶	
牛乳 100 g		牛乳 100 g		牛乳 100 g		牛乳 100 g		ほうじ茶 100 g	
■抹茶ちんすこう		■スティックケーキ		■コンソメポテト		■とうもろこし		■フルーチェ	
小麦粉 10.5 g		ホットケーキミックス 10 g		シューストポテト 49 g		とうもろこし 1/4本		フルーチェ(イチゴ) 30 g	
片栗粉 3 g		鶏卵 2 g		植物油 2 g		塩 0.01g		牛乳 30 g	
上白糖 5.3 g		牛乳 7.5 g		塩 0.01g				■ぼたぼた焼き	
グリーンティ 1.5 g		チーズ 5 g		コンソメ 0.01g				ぼたぼた焼 1枚	
なたね油 5.3 g		上白糖 2.5 g							

# 〈栄養月報〉

現場 : 美木多いっちゃん保育園

年月日 : 2026年7月1日(水) ~ 2026年7月31日(金)

献立種類: 幼児

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 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	950.00	45.24	42.0	155	2.8	0.5	1	3	41	0.4	0	0.04	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	201.67	9.60	16.0	14	0.4	0.0	8	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	191.28	9.11	8.5	33	0.8	0.6	32	5	14	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1
いも類	芋類	206.97	9.86	15.0	8	0.2	0.0	0	1	41	0.0	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0
	いも類加工品	13.27	0.63	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		97.80	4.66	5.5	16	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	107.85	5.14	7.5	8	0.7	0.5	1	7	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	8.75	0.42	3.0	1	0.1	0.1	0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		3.26	0.16	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	832.21	39.63	30.0	11	0.7	0.0	14	31	104	0.3	172	0.02	0.03	10	1.1	0.0
	その他の野菜類	925.16	44.06	45.0	15	0.6	0.1	2	10	81	0.1	1	0.02	0.01	7	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	129.60	6.17	20.0	3	0.1	0.0	0	1	12	0.0	2	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	155.00	7.38	4.0	5	0.0	0.0	0	1	9	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
きのこ類		25.76	1.23	3.5	0	0.0	0.0	0	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	4.03	0.19	0.5	0	0.0	0.0	5	2	8	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類(生)	200.00	9.52	10.0	16	1.9	0.9	11	1	34	0.1	3	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	49.01	2.33	2.0	6	0.5	0.4	15	1	5	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	5.00	0.24	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)	625.19	29.77	15.0	56	5.4	3.5	16	1	90	0.3	7	0.09	0.06	1	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		52.50	2.50	10.0	4	0.3	0.3	5	1	3	0.0	5	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2457.39	117.02	100.0	72	3.9	4.4	48	129	176	0.0	44	0.05	0.18	2	0.0	0.2
	乳製品	42.50	2.02	20.0	5	0.3	0.4	13	7	2	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	100.29	4.78	2.0	34	0.0	3.6	31	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	1.08	0.05	0.5	0	0.0	0.0	23	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	58.01	2.76	3.8	2	0.2	0.0	158	0	10	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	56.50	2.69	3.2	5	0.3	0.2	132	3	10	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	132.79	6.32	7.0	12	0.2	0.4	212	3	13	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	1070.46	50.97	30.0	32	0.5	1.1	34	7	39	0.3	0	0.01	0.01	2	0.2	0.1
	その他1	2426.45	115.55	-	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合計					525	20.1	17.7	776	216	709	1.9	243	0.26	0.34	26	3.6	1.7
基準値					507	20.6	13.9	551	227	560	2.0	200	0.20	0.32	16	3.2	1.4
充足率					103.55	97.57	127.34	140.83	95.15	126.61	95.00	121.50	130.00	106.25	162.50	112.50	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
207 kcal	80 kcal	159 kcal	12.6 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
$\frac{207}{525} \times 100 = 39.4 \%$	$100 - 30.3 - (\frac{20.1 \times 4}{525} \times 100) = 54.3 \%$	$\frac{20.1 \times 4}{525} \times 100 = 15.3 \%$	$\frac{17.7 \times 9}{525} \times 100 = 30.3 \%$	$\frac{12.6}{20.1} \times 100 = 62.7 \%$	$\frac{9.5}{17.7} \times 100 = 53.7 \%$	216.0 : 324.0 = 1 : 1.5
P/S比	S : M : P					
$\frac{2.78}{5.97} = 0.47$	5.97 : 5.38 : 2.78 = 3 : 2.7 : 1.4					

## 〈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7月1日 (水) ~ 2026年7月5日 (日)

	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	7月4日 (土)	7月5日 (日)
	E 576 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 20.0 g 食塩 2.1 g	E 657 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 28.0 g 食塩 1.9 g	E 434 kcal 蛋白 18.0 g 脂質 11.0 g 食塩 1.6 g	E 149 kcal 蛋白 5.5 g 脂質 8.2 g 食塩 0.4 g	
	<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>■牛肉コロッケ</b> 牛肉コロッケ 1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>■豆菜サラダ</b> 大豆 6.25g 小松菜 31.25g 人参 6.25g ツナ 6.25g ごまだれ 5 g <b>■なすの味噌汁</b> なす 15 g 揚げ 1.88g ねぎ 1.25g 味噌 5 g 風味だし汁 100 g	<b>■ご飯</b> 米 50 g <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 チンゲン菜 18.75g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.16g <b>■大根サラダ</b> 大根 31.25g 人参 6.25g きゅうり 6.25g 和風ドレッシング 5 g <b>■じゃが芋の味噌汁</b> じゃが芋 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>■白身魚のタルタル焼き</b> ホキ 1/2切 塩 0.01g エッグゲア 6.25g 玉ねぎ 6.25g パセリ 1.25g かぼちゃ 18.75g 濃口しょうゆ 3.75g 上白糖 1.88g <b>■カリフラワーの和え物</b> カリフラワー 31.25g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 1 g 上白糖 0.38g <b>■コンソメスープ</b> 玉ねぎ 12.5 g 人参 3.75g ほうれん草 15 g コンソメ 1 g 塩 0.01g 水 100 g	<b>■お弁当会</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>■オレンジ寒天</b> オレンジジュース 50 g 上白糖 3 g 寒天 0.5 g 水 15 g <b>■味しらべ</b> 味しらべ 2枚	<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■クッキー</b> 小麦粉 20 g 上白糖 6.88g 牛乳 0.88g マーガリン 15 g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■杏仁豆腐</b> バイン缶 20 g 黄桃缶 21.25g 杏仁豆腐 17.5 g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■ぼたぼた焼き</b> ぼたぼた焼 2枚 <b>■星たべよ</b> 星たべよ 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 : 2026年7月6日 (月) ~ 2026年7月12日 (日)

7月6日 (月)		7月7日 (火)		7月8日 (水)		7月9日 (木)		7月10日 (金)		7月11日 (土)		7月12日 (日)													
E	585 kcal	蛋白	22.8 g	E	460 kcal	蛋白	16.5 g	E	476 kcal	蛋白	24.9 g	E	kcal	蛋白	g	E	484 kcal	蛋白	19.9 g	E	385 kcal	蛋白	16.3 g		
脂質	23.5 g	食塩	1.9 g	脂質	14.4 g	食塩	1.9 g	脂質	10.9 g	食塩	1.4 g	脂質	g	食塩	g	脂質	12.3 g	食塩	1.7 g	脂質	11.0 g	食塩	1.6 g		
朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食													
<b>■やきとり丼</b> 米 50 g 鶏肉 50 g なたね油 0.63g 濃口しょうゆ 2.5 g 上白糖 2 g みりん 1.25g 片栗粉 1.25g 白ねぎ 10 g のり 0.13g <b>■ブロッコリーのごま和え</b> ブロッコリー 27.5 g 人参 4 g ごま 0.38g うす口しょうゆ 1.38g 上白糖 1.5 g <b>■豆腐の味噌汁</b> 絹ごし豆腐 16.25g 玉ねぎ 12.5 g ねぎ 1.25g 味噌 5 g 風味だし汁 100 g		<b>■散らし寿司</b> 米 50 g 酢 2 g 上白糖 1.88g 塩 0.01g ごま 0.63g 高野豆腐 3.75g 干し椎茸 0.63g 風味だし汁 125 g 濃口しょうゆ 3.75g 上白糖 3.13g 鮭フレーク 15 g きゅうり 10 g 錦糸玉子 12.5 g のり 0.13g <b>■がんもの煮物</b> 小判型がんも 2個 インゲン 6.25g 人参 6.25g うす口しょうゆ 1.25g 上白糖 1.25g みりん 1.25g 風味だし汁 21.25g <b>■七夕そうめん汁</b> そうめん 5 g 人参 6.25g ねぎ 1.25g うす口しょうゆ 1 g 塩 0.01g 風味だし汁 100 g		<b>■牛丼</b> 米 50 g 牛肉 54 g 玉ねぎ 54 g ねぎ 2.25g 濃口しょうゆ 1.5 g うす口しょうゆ 1.5 g みりん 2.7 g 上白糖 2.1 g <b>■小松菜のおかか和え</b> 小松菜 37.5 g 人参 6.25g 粉かつお 1 g 濃口しょうゆ 1 g 上白糖 0.38g <b>■厚揚げの味噌汁</b> 厚揚げ 12.5 g 玉ねぎ 12.5 g 味噌 5 g 風味だし汁 100 g		<b>■★わくわくフェスタ</b> 		<b>■ご飯</b> 米 50 g <b>■鯖の味噌煮</b> さば 1/2切 酒 1 g 上白糖 1.5 g みりん 0.81g 味噌 2.5 g しょうが 0.13g 濃口しょうゆ 1.25g 風味だし汁 5 g 人参 18.75g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g <b>■ほうれん草のサラダ</b> ほうれん草 37.5 g コーン 3.75g 人参 6.25g 和風ドレッシング 3.75g <b>■麩のすまし汁</b> おつゆ麩 1.25g 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>■五目うどん</b> うどん 1/2玉 豚肉 25 g 細切り蒲鉾 6.25g 玉ねぎ 18.75g 人参 6.25g ねぎ 1.88g うす口しょうゆ 1.25g みりん 1 g 風味だし汁 153.75g <b>■キャベツのゆかり和え</b> キャベツ 50 g しその香 1.25g 濃口しょうゆ 0.13g <b>■パイン缶</b> パイン缶 37.5 g															
3時		3時		3時		3時		3時		3時		3時													
<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■ツナパン</b> ツナ 10 g 玉ねぎ 6.25g エッグケア 3.75g 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>■お茶</b> ほうじ茶 150 g <b>■すいか</b> すいか 62.5 g <b>■星たべよ</b> 星たべよ 2枚		<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■きな粉バナナ</b> バナナ 37.5 g きな粉 2.5 g 上白糖 1.88g メープルシロップ 3.13g				<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■野菜ジュース蒸しパン</b> ホットケーキミックス 20 g 上白糖 4.38g 野菜ジュース 12.5 g		<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■きな粉餅せんべい</b> きなこ餅 2枚 <b>■ハッピーターン</b> 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 : 2026年7月13日 (月) ~ 2026年7月19日 (日)

7月13日 (月)			7月14日 (火)			7月15日 (水)			7月16日 (木)			7月17日 (金)			7月18日 (土)			7月19日 (日)		
E	617 kcal	蛋白 22.6 g	E	393 kcal	蛋白 16.5 g	E	690 kcal	蛋白 25.9 g	E	414 kcal	蛋白 12.2 g	E	622 kcal	蛋白 20.1 g	E	484 kcal	蛋白 13.2 g			
	脂質 22.4 g	食塩 2.1 g		脂質 8.2 g	食塩 1.7 g		脂質 30.7 g	食塩 2.0 g		脂質 6.6 g	食塩 2.5 g		脂質 20.9 g	食塩 2.7 g		脂質 12.5 g	食塩 1.7 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>■豚肉の玉子とじ</b> 豚肉 28.75g 玉ねぎ 20 g ごぼう 15 g 人参 10 g ねぎ 1.88g 鶏卵 25 g 上白糖 1.25g 濃口しょうゆ 2.75g だしの素 0.25g <b>■チンゲン菜のごまだれ和え</b> チンゲン菜 40 g 人参 6.25g ごまだれ 3.75g <b>■さつま芋の味噌汁</b> 玉ねぎ 12.5 g さつま芋 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>■鮭と野菜のみそ焼き</b> 鮭 1/2切 上白糖 1.25g 濃口しょうゆ 0.63g 酒 1.25g キャベツ 20 g しめじ 6.25g 玉ねぎ 12.5 g 人参 6.25g 味噌 5 g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 1.25g 酒 1.25g みりん 0.63g <b>■小松菜のサラダ</b> 小松菜 37.5 g 人参 6.25g コーン 5 g 青じそドレッシング 5 g <b>■豆腐のすまし汁</b> 絹ごし豆腐 15 g 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>■ご飯</b> 米 50 g <b>■チキンカツ</b> チキンカツ 1個 植物油 4.38g ケチャップ 2.5 g とんかつソース 2.5 g カリフラワー 12.5 g 塩 0.01g <b>■白菜とツナの和風サラダ</b> 白菜 48.75g 人参 6.25g ツナ 6.25g 和風ドレッシング 3.75g <b>■大根の味噌汁</b> 大根 12.5 g 玉ねぎ 10 g ねぎ 1.25g 味噌 5 g 風味だし汁 100 g			<b>■冷やしきつねうどん</b> うどん 1/2玉 揚げ 10 g 濃口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.31g わかめ 0.13g ねぎ 1.5 g めんつゆ 16.25g <b>■じゃがいもきんぴら</b> じゃが芋 43.75g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.63g ごま油 0.13g <b>■オレンジ</b> オレンジ 2/6玉			<b>■夏野菜カレー</b> 米 50 g 豚肉 31.25g かぼちゃ 18.75g なす 18.75g ピーマン 10 g 玉ねぎ 31.25g 人参 12.5 g トマトホール缶 3.75g なたね油 0.75g カレールー 20 g 水 62.5 g <b>■ブロッコリーのマヨ和え</b> ブロッコリー 27.5 g 人参 6.25g エッグケア 3.75g <b>■青りんごゼリー</b> 青りんごゼリー 1個			<b>■チャーハン</b> 米 50 g ウインナー 22.5 g 人参 8.5 g 玉ねぎ 8.5 g ねぎ 1.88g コーン 6.25g チキンスープ 0.75g 濃口しょうゆ 1 g 塩 0.01g ごま油 0.31g <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>■黄桃缶</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>3時</b>		
<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■パウンドケーキ</b> ホットケーキミックス 18.75g 鶏卵 12.5 g 有塩バター 12.5 g マーマレード 10.5 g			<b>■お茶</b> ほうじ茶 150 g <b>■米粉のチヂミ</b> 豚ミンチ 8.75g にら 5 g 玉ねぎ 4.38g 米粉 11.25g 片栗粉 2.25g 水 13.5 g ポン酢 1.25g ごま油 0.25g			<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■ふのラスク</b> おつゆ麩 10 g マーガリン 10 g 上白糖 7.5 g			<b>■お茶</b> ほうじ茶 150 g <b>■カルシウムおにぎり</b> 米 50 g 小松菜 12.5 g 塩 0.13g ちりめんじゃこ 3.75g 濃口しょうゆ 1.25g ごま油 1.25g ごま 1.25g			<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■ジャムクラッカーサンド</b> 全粒粉クラッカー 6枚 いちごジャム 5 g			<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>■きな粉餅せんべい</b> きなこ餅 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 : 2026年7月20日 (月) ~ 2026年7月26日 (日)

7月20日 (月)	7月21日 (火)	7月22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)	7月25日 (土)	7月26日 (日)
E 370 kcal 蛋白 16.0 g 脂質 8.7 g 食塩 2.3 g	E 642 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 24.4 g 食塩 1.6 g	E 610 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 23.9 g 食塩 1.8 g	E 522 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 22.1 g 食塩 1.7 g	E 403 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g		
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
<b>■ご飯</b> 米 50 g <b>■さわらの西京焼き</b> さわら 1/2切 酒 1.25g 白味噌 5 g みりん 1.25g 上白糖 0.63g インゲン 12.5 g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g <b>■ひじき煮</b> ひじき 2.5 g 揚げ 3.56g グリーンピース 3.56g 人参 3.56g うす口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.63g みりん 0.63g 風味だし汁 10 g <b>■わかめのすまし汁</b> わかめ 0.13g 細切り蒲鉾 5 g うす口しょうゆ 1.88g 塩 0.01g 風味だし汁 100 g	<b>■☆お誕生日会☆</b> <b>■ご飯</b> 米 50 g <b>■ハンバーグ</b> 合挽きミンチ 53.75g 玉ねぎ 27.5 g 木綿豆腐 6.25g パン粉 5.25g 牛乳 6.5 g 塩 0.01g なたね油 0.38g ケチャップ 5 g ブロッコリー 12.5 g 塩 0.01g <b>■マカロニサラダ</b> マカロニ 10 g 人参 5 g コーン 3.75g ツナ 6.25g エッグケア 5 g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g <b>■コンソメスープ</b> 玉ねぎ 17.5 g 人参 4.5 g パセリ 1.25g コンソメ 1 g うす口しょうゆ 0.5 g 塩 0.01g 水 100 g	<b>■ご飯</b> 米 50 g <b>■鶏のチーズ焼き</b> 鶏肉 3枚 塩 0.13g ケチャップ 7.5 g チーズ 15 g パセリ 0.01g かぼちゃ 12.5 g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g <b>■チンゲン菜のポン酢和え</b> チンゲン菜 40 g 人参 6.25g ポン酢 1.25g 上白糖 0.25g <b>■えのきの味噌汁</b> えのき 6.25g 玉ねぎ 12.5 g ねぎ 1.25g 味噌 5 g 風味だし汁 100 g	<b>■ビビンバ風ごはん</b> 米 50 g 合挽きミンチ 50 g うす口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g ごま油 0.25g ほうれん草 22.5 g 大根 10 g 人参 10 g うす口しょうゆ 1.63g 上白糖 0.81g ごま油 0.25g ごま 1 g <b>■もやしのナムル</b> もやし 40 g 人参 6.25g きゅうり 10 g 濃口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.31g ごま油 0.25g 塩 0.01g <b>■豆腐のスープ</b> 絹ごし豆腐 15 g 玉ねぎ 10 g にら 1.25g チキンスープ 1.25g 塩 0.01g 水 100 g	<b>■ウイナーピラフ</b> 米 50 g ウイナー 12.5 g 玉ねぎ 18.75g 人参 10 g グリーンピース 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>■野菜スープ</b> 玉ねぎ 12.5 g ブロッコリー 12.5 g 人参 6.25g コーン 5 g コンソメ 1.25g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g 水 100 g <b>■みかん缶</b> みかん缶 37.5 g		
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
<b>■お茶</b> ほうじ茶 150 g <b>■たこ焼き</b> たこやき 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>■プリンアラモード</b> プリンミックス 16.13g 水 68.75g ホイップ 5 g 黄桃缶 12.5 g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■さつま芋スティック</b> さつま芋 56.25g グラニュー糖 3.75g 植物油 5 g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■りんごパイ</b> パイシート 18.75g りんご缶 12.5 g	<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7月27日(月) ~ 2026年7月31日(金)

7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31日(金)	
E 539 kcal	蛋白 20.7 g	E 442 kcal	蛋白 21.5 g	E 656 kcal	蛋白 21.8 g	E 414 kcal	蛋白 19.7 g	E 409 kcal	蛋白 16.3 g
脂質 19.3 g	食塩 1.6 g	脂質 13.3 g	食塩 1.9 g	脂質 25.7 g	食塩 2.3 g	脂質 12.0 g	食塩 2.5 g	脂質 11.5 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>■ご飯</b> 米 50 g <b>■鯖の香味焼き</b> さば 1/2切 しょうが 0.13g ねぎ 1.25g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.25g 酒 0.31g 塩 0.01g ごま油 0.25g インゲン 12.5 g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g <b>■ほうれん草のおかか和え</b> ほうれん草 37.5 g 人参 6.25g 粉かつお 0.38g 濃口しょうゆ 1 g 上白糖 0.38g <b>■わかめの味噌汁</b> わかめ 0.38g 玉ねぎ 12.5 g 揚げ 2.25g 味噌 5 g 風味だし汁 100 g		<b>■中華そば</b> 中華そば 2/3玉 豚肉 18.75g コーン 3.75g もやし 25 g 人参 6.25g チンゲン菜 12.5 g チキンスープ 1.25g 濃口しょうゆ 4.38g 塩 0.01g ごま油 0.38g 水 200 g <b>■冬瓜と鶏肉のくず煮</b> 冬瓜 47.5 g 鶏肉 25 g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 1.25g みりん 1.25g 風味だし汁 21.25g 片栗粉 0.75g <b>■パイン缶</b> パイン缶 37.5 g		<b>■ご飯</b> 米 50 g <b>■麻婆なす</b> 豚ミンチ 37.5 g しょうが 0.63g なす 25 g 玉ねぎ 25 g 人参 8.75g ピーマン 8.75g ねぎ 1.88g ごま油 0.25g チキンスープ 1.25g 濃口しょうゆ 2.5 g 味噌 4 g 上白糖 0.38g 水 26.25g <b>■餃子</b> 餃子 2個 <b>■中華スープ</b> 玉ねぎ 12.5 g 干し椎茸 0.13g にら 1.25g 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ﾊﾟｯｸ <b>■豚肉とじゃが芋のケチャップ煮</b> 豚肉 25 g じゃが芋 43.75g 玉ねぎ 25 g 人参 10 g しめじ 12.5 g グリンピース 2.5 g なたね油 1.25g コンソメ 0.75g ケチャップ 12.5 g ウスターソース 5 g 上白糖 3 g 水 25 g <b>■カラフルサラダ</b> ブロッコリー 27.5 g パプリカ(赤) 4.5 g パプリカ(黄) 4.5 g 和風ドレッシング 3.75g <b>■コンソメスープ</b> 玉ねぎ 15 g かぼちゃ 12.5 g コンソメ 1.25g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g 水 100 g		<b>■ご飯</b> 米 50 g <b>■タンドリーチキン</b> 鶏肉 3枚 ヨーグルト 10 g レモン果汁 1.25g カレー粉 0.11g ケチャップ 3.13g なたね油 0.25g 小松菜 12.5 g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g <b>■キャベツのサラダ</b> キャベツ 31.25g 人参 6.25g きゅうり 6.25g 青じそドレッシング 5 g <b>■オニオンスープ</b> 玉ねぎ 15 g 人参 6.25g パセリ 1.25g コンソメ 1 g うす口しょうゆ 0.5 g 塩 0.01g 水 100 g	
<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>■抹茶ちんすこう</b> 小麦粉 13.13g 片栗粉 3.75g 上白糖 6.63g グリーンティ 1.88g なたね油 6.63g		<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>■コンソメポテト</b> シューストポテト 61.25g 植物油 2.5 g 塩 0.01g コンソメ 0.01g		<b>■牛乳</b> 牛乳 150 g <b>■とうもろこし</b> とうもろこし 1/3本 塩 0.01g		<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>■ぼたぼた焼き</b> ぼたぼた焼 2枚	