

栄 養 月 報

2024年5月1日 ~ 2024年5月31日 (美木多いっちゃん保育園, 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 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール活性 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	816.00	38.86	34.0	133	2.3	0.4	30.1	0	2	0.3	0	0.03	0	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	58.50	2.79	7.0	9	0.3	0.2	1.4	12	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	めん類	131.67	6.27	12.0	8	0.2	0.1	1.8	5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	その他の穀類	106.24	5.06	6.5	20	0.6	0.5	3.2	12	1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	
いも類	芋類	104.77	4.99	12.0	4	0.1	0.0	1.2	0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	いも類加工品	18.88	0.90	1.5	2	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
砂糖及び甘味類		83.07	3.96	4.5	14	0.0	0.0	3.6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
豆類	大豆製品	46.80	2.23	6.0	4	0.4	0.3	0.0	2	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	大豆、その他の豆類	11.00	0.52	2.5	2	0.1	0.1	0.2	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
種実類		2.90	0.14	0.6	1	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
野菜類	緑黄色野菜	597.03	28.43	25.0	8	0.4	0.0	1.8	8	19	0.2	128	0.01	0.02	7	0.7	0.0	
	その他の野菜類	756.09	36.00	35.0	10	0.4	0.0	2.4	2	8	0.1	1	0.01	0.00	5	0.6	0.0	
	野菜漬物	0.69	0.03	—	0	0.0	0.0	0.0	1	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	5	0.1	0.0	1.2	0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	果実加工品	88.00	4.19	3.5	3	0.0	0.0	0.7	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
きのこ類		35.00	1.67	3.0	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
藻類	藻類	5.90	0.28	0.5	1	0.1	0.0	0.1	18	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
魚介類	魚介類(生)	160.00	7.62	10.0	10	1.4	0.5	0.0	10	1	0.0	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0	
	干物、塩蔵、缶詰	16.81	0.80	2.5	2	0.3	0.1	0.0	9	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	練製品	43.33	2.06	0.5	3	0.2	0.1	0.3	17	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
肉類	肉類(生)	304.73	14.51	13.0	25	2.7	1.5	0.0	8	1	0.1	3	0.05	0.03	0	0.0	0.0	
	肉加工品	40.00	1.90	1.5	3	0.2	0.2	0.2	4	5	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
卵類		24.20	1.15	5.5	2	0.1	0.1	0.0	2	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
乳類	牛乳	3812.00	181.52	160.0	111	6.0	6.9	8.7	74	200	0.0	69	0.07	0.27	2	0.0	0.2	
	乳製品	57.00	2.71	20.0	4	0.1	0.2	0.4	5	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
油脂類	植物性	64.45	3.07	1.5	23	0.0	2.4	0.2	17	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	動物性	5.00	0.24	0.5	2	0.0	0.2	0.0	2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
調味料類	食塩	0.61	0.03	0.2	0	0.0	0.0	0.0	17	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	醤油	55.80	2.66	2.0	2	0.2	0.0	0.3	154	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	味噌	35.51	1.69	2.0	3	0.2	0.1	0.4	83	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
	その他の調味料	108.60	5.17	4.5	10	0.1	0.3	1.6	128	3	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.3	
その他	その他	706.50	33.64	25.0	41	0.7	1.6	5.9	39	14	0.4	0	0.01	0.01	2	0.2	0.1	
	その他1	332.97	15.86	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合 計				466	17.2	15.9	66.3	630	276	1.6	212	0.20	0.36	18	2.7	1.2		
基 準 値				459	19.1	12.8	0.0	0	209	2.3	184	0.25	0.27	20	0.0	1.5		
充 足 率				101.53	90.05	124.22	—	—	132.06	69.57	115.22	80.00	133.33	90.00	—	80.00		

給食実施状況

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質	給食実施状況						合計	
170 kcal	143 kcal	69 kcal	11.1 g	9.2 g	朝食	昼食	夕食	10時	3時	夜食	合計	
					420 人	420 人	0 人	0 人	420 人	0 人	1260 人	
穀類エネルギー比		脂質エネルギー比		炭水化物エネルギー比		動物性蛋白質比		動物性脂質比		P/S比		S:M:P
170 / 466 × 100 = 36.5%		15.9 / 466 × 100 = 30.7%		100 - 30.7 - (17.2 / 466 × 100) = 54.5%		11.1 / 17.2 × 100 = 64.5%		9.2 / 15.9 × 100 = 57.9%		2.24 / 6.22 = 0.36		6.22 : 4.48 : 2.24 = 3 : 2.2 : 1.1

栄 養 月 報

2024年5月1日 ~ 2024年5月31日 (美木多いっちゃん保育園 , 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	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール活性 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	1012.50	48.21	42.0	165	3.0	0.5	37.4	1	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	77.00	3.67	12.0	11	0.4	0.3	1.8	16	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	220.00	10.48	16.0	14	0.4	0.1	2.9	8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	138.47	6.59	8.5	26	0.7	0.6	4.2	15	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	141.25	6.73	15.0	6	0.1	0.0	1.6	0	1	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	いも類加工品	24.58	1.17	2.0	3	0.0	0.0	0.7	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		105.18	5.01	5.5	18	0.0	0.0	4.6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	58.50	2.79	7.5	5	0.5	0.4	0.1	2	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	13.75	0.65	3.0	2	0.1	0.1	0.2	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		3.64	0.17	1.0	1	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	746.75	35.56	30.0	10	0.5	0.0	2.3	11	24	0.2	160	0.01	0.02	8	1.0	0.0
	その他の野菜類	946.77	45.08	45.0	12	0.6	0.0	3.0	2	11	0.1	1	0.02	0.01	7	0.8	0.0
	野菜漬物	0.87	0.04	—	0	0.0	0.0	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	59.20	2.82	20.0	1	0.0	0.0	0.3	0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	110.00	5.24	4.0	3	0.0	0.0	0.8	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
きのこ類		43.75	2.08	3.5	1	0.1	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	7.38	0.35	0.5	1	0.1	0.0	0.2	23	2	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.1
魚介類	魚介類(生)	160.00	7.62	10.0	10	1.4	0.5	0.0	10	1	0.0	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	21.01	1.00	2.0	2	0.3	0.1	0.0	12	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	67.92	3.23	0.5	4	0.4	0.1	0.4	27	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
肉類	肉類(生)	411.46	19.59	15.0	35	3.6	2.1	0.0	11	1	0.2	4	0.06	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	60.00	2.86	1.5	5	0.3	0.2	0.3	5	7	0.4	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		30.26	1.44	10.0	2	0.2	0.1	0.0	2	1	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2565.01	122.14	100.0	75	4.1	4.6	5.9	50	134	0.0	46	0.05	0.19	2	0.0	0.2
	乳製品	71.25	3.39	20.0	5	0.2	0.3	0.5	6	5	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	80.93	3.85	2.0	28	0.0	3.1	0.2	21	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	6.25	0.30	1.0	2	0.0	0.2	0.0	2	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.75	0.04	0.5	0	0.0	0.0	0.0	20	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	70.58	3.36	3.8	2	0.2	0.0	0.3	195	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	味噌	44.40	2.11	3.2	4	0.3	0.1	0.5	104	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	135.82	6.47	7.0	13	0.2	0.4	2.1	161	4	0.1	3	0.00	0.00	0	0.1	0.4
その他	その他	934.23	44.49	30.0	38	0.9	1.5	5.4	40	9	0.6	0	0.01	0.01	2	0.2	0.1
	その他1	420.47	20.02	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計				504	18.6	15.4	75.8	746	221	2.4	225	0.22	0.33	22	3.4	1.8	
基 準 値				510	21.0	14.2	0.0	551	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4	
充 足 率				98.82	88.57	108.45	—	135.39	96.09	109.09	118.42	78.57	103.13	110.00	106.25	128.57	

給食実施状況

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質	朝食	昼食	夕食	10時	3時	夜食	合計
215 kcal	139 kcal	74 kcal	10.7 g	7.8 g	0 人	1700 人	0 人	0 人	1700 人	0 人	3400 人
穀類エネルギー比	脂質エネルギー比	炭水化物エネルギー比	動物性蛋白質比	動物性脂質比	P/S比			S:M:P			
$\frac{215}{504} \times 100 = 42.7\%$	$\frac{15.4 \times 9}{504} \times 100 = 27.5\%$	$100 - 27.5 - (\frac{18.6 \times 4}{504} \times 100) = 57.7\%$	$\frac{10.7}{18.6} \times 100 = 57.5\%$	$\frac{7.8}{15.4} \times 100 = 50.6\%$	$\frac{2.73}{5.40} = 0.51$			5.40 : 4.81 : 2.73 = 3 : 2.7 : 1.5			

献立予定(実施)表

(2024年 5月 1日～2024年 5月 5日)

5月 1日 (水)	5月 2日 (木)	5月 3日 (金)	5月 4日 (土)	5月 5日 (日)		
E 452kcal 蛋白 18.2g 脂質 15.3g 食塩 1.4g	E 529kcal 蛋白 24.4g 脂質 19.4g 食塩 1.4g					
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食		
■牛乳 牛乳 100.00g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■バナナ バナナ 1/3本					
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■豚丼 米 50.00g 豚肉 30.00g 玉ねぎ 30.00g 人参 5.00g ねぎ 1.50g 濃口しょうゆ 1.00g うす口しょうゆ 1.00g みりん 1.80g 上白糖 1.40g ■インゲンのごま和え インゲン 22.00g 人参 4.00g ごま 0.30g うす口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.40g おつゆ麩 1.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■えんどうご飯 米 40.00g えんどう豆 6.00g 塩 0.01g ■さわらの塩焼き さわら 1/2切 塩 0.01g 酒 0.70g ほうれん草 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.13g ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 7.00g 人参 5.00g 干し椎茸 1.00g うす口しょうゆ 1.00g 上白糖 1.00g みりん 1.00g 風味だし汁 17.00g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 14.40g 人参 6.00g ねぎ 1.20g 味噌 4.50g					
3時	3時	3時	3時	3時		
■牛乳 牛乳 100.00g ■ポップコーン ポップコーン 5.00g なたね油 2.00g 塩 0.10g	■牛乳 牛乳 100.00g ■クッキー 小麦粉 10.50g 片栗粉 1.70g ベーキングパウダー 0.18g マーガリン 4.60g 上白糖 2.70g 牛乳 2.00g					

献立予定(実施)表

(2024年 5月 6日～2024年 5月12日)

5月 6日 (月)	5月 7日 (火)	5月 8日 (水)	5月 9日 (木)	5月10日 (金)	5月11日 (土)	5月12日 (日)
E 409kcal 蛋白 13.5g 脂質 13.6g 食塩 1.6g	E 409kcal 蛋白 13.5g 脂質 13.6g 食塩 1.6g	E 356kcal 蛋白 12.5g 脂質 8.4g 食塩 2.0g	E 489kcal 蛋白 18.8g 脂質 21.1g 食塩 1.2g	E 409kcal 蛋白 15.2g 脂質 9.3g 食塩 1.7g	E 178kcal 蛋白 7.3g 脂質 10.3g 食塩 0.4g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.00g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.00g ■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 40.00g ■竹輪の磯辺揚げ ちくわ 2/6本 塩 0.01g 青のり 1.00g 天ぷら粉 3.00g 水 1.00g 植物油 3.00g 人参 10.00g 濃口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.13g ■大根の昆布和え 大根 35.00g 人参 5.00g 塩昆布 1.00g 濃口しょうゆ 0.01g ■揚げの味噌汁 揚げ 1.80g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■きつねうどん うどん 1/3玉 8.00g 揚げ 8.00g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.60g かまぼこ 5.00g ほうれん草 10.00g 人参 5.00g しめじ 5.00g 濃口しょうゆ 6.50g みりん 0.50g 風味だし汁 123.00g ■キャベツとさつま揚げの和え キャベツ 25.00g さつま揚げ 5.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■ご飯 米 40.00g ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 2.00g 上白糖 0.50g みりん 1.00g カットポテト 10.00g 塩 0.10g パセリ 0.01g ■白菜のおかか和え 白菜 20.00g 小松菜 20.00g 人参 5.00g 粉かつお 0.80g 濃口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.30g ■えのきのすまし汁 えのき 5.00g 玉ねぎ 10.00g みつば 1.00g うす口しょうゆ 1.50g 塩 0.01g	■ご飯 米 40.00g ■肉じゃが 牛肉 15.00g じゃが芋 25.00g 玉ねぎ 20.00g 人参 5.00g 糸こんにゃく 5.00g グリーンピース 1.00g なたね油 0.20g 濃口しょうゆ 5.50g 上白糖 3.50g みりん 2.00g ■チンゲン菜のさっぱり和え チンゲン菜 32.00g 人参 5.00g コーン 5.00g ボン酢 1.00g 上白糖 0.20g ごま油 0.20g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.00g わかめ 0.40g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■お弁当会		
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.00g ■りんご寒天 寒天 0.40g 水 12.00g アップルジュース 40.00g 上白糖 3.50g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■菜飯おにぎり 米 36.00g 菜めしの素 1.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■シュガーパイ パイシート 15.00g グラニュー糖 3.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■杏仁豆腐 杏仁豆腐 25.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■杏仁豆腐 杏仁豆腐 25.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■アスパラガスビスケット アスパラガスビスケット 1/6パック ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	

献立予定(実施)表

(2024年 5月13日~2024年 5月19日)

5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
E 554kcal 蛋白 17.7g 脂質 22.0g 食塩 1.6g	E 436kcal 蛋白 19.4g 脂質 12.8g 食塩 0.9g	E 381kcal 蛋白 14.4g 脂質 7.7g 食塩 1.9g	E 446kcal 蛋白 16.9g 脂質 14.4g 食塩 1.2g	E 542kcal 蛋白 19.3g 脂質 22.1g 食塩 1.6g	E 427kcal 蛋白 12.9g 脂質 12.8g 食塩 1.5g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 100.00g 牛乳 ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.00g	■牛乳 100.00g 牛乳 ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 100.00g 牛乳 ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 100.00g 牛乳 ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 100.00g 牛乳 ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 100.00g 牛乳 ■ばりんこ ばりんこ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 40.00g 米 ■メンチカツ 1個 メンチカツ 植物油 4.50g ケチャップ 2.00g とんかつソース 2.00g インゲン 10.00g 塩 0.01g ■豆菜サラダ 大豆 5.00g 小松菜 28.00g ツナ 5.00g 人参 3.00g 和風ドレッシング 3.00g ■コンソメスープ コンソメ 0.80g うす口しょうゆ 0.40g 塩 0.01g 玉ねぎ 14.00g 人参 5.00g パセリ 1.00g	■ご飯 40.00g 米 ■白身魚のごま醤油焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 1.00g みりん 1.00g 上白糖 1.00g ごま 1.00g なたね油 0.20g 人参 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.10g ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 22.00g 人参 4.00g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.30g ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.00g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.00g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■焼きそば 焼きそば 1/2玉 豚肉 15.00g キャベツ 16.00g 玉ねぎ 16.00g 人参 5.00g なたね油 0.20g 焼きそばソース 8.00g お好みソース 20.00g 濃口しょうゆ 0.08g 塩 0.01g 粉かつお 0.01g ■もやしのナムル もやし 32.00g 人参 5.00g ごま 0.80g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.40g ごま油 0.40g 塩 0.01g ■中華スープ コーン 5.00g 玉ねぎ 12.00g ねぎ 1.20g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g	■ご飯 40.00g 米 ■豚肉のチンジャオロース風 豚肉 25.00g うす口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ごま油 0.20g 玉ねぎ 25.00g 三色ピーマン 20.00g たけのこ 10.00g なたね油 0.20g チキンスープ 1.00g うす口しょうゆ 0.40g 上白糖 0.10g ごま油 0.50g ■餃子 1個 餃子 ■春雨スープ 春雨 4.00g わかめ 0.40g にら 1.00g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g	■ご飯 40.00g 米 ■鶏肉の酢豚風 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 0.50g みりん 0.25g 片栗粉 1.40g 植物油 1.40g 玉ねぎ 20.00g 人参 3.00g ピーマン 4.00g なたね油 0.20g ケチャップ 4.00g チキンスープ 0.30g 濃口しょうゆ 1.50g 上白糖 0.80g 酢 0.40g 片栗粉 0.70g ■チンゲン菜の煮浸し チンゲン菜 30.00g 人参 5.00g うす口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.80g みりん 0.80g 風味だし汁 17.00g ■椎茸の味噌汁 椎茸 5.00g 玉ねぎ 12.00g 人参 5.00g 味噌 4.00g	■チャーハン 50.00g 米 ウインナー 15.00g 人参 5.60g 玉ねぎ 5.60g ねぎ 1.50g コーン 5.00g なたね油 0.50g チキンスープ 0.80g 濃口しょうゆ 0.60g 塩 0.01g ごま油 0.20g ■ほうれん草のスープ ほうれん草 12.00g 玉ねぎ 8.00g チキンスープ 1.40g 塩 0.01g ■パイン缶 パイン缶 30.00g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 100.00g 牛乳 ■マフィン なたね油 3.00g 上白糖 6.00g 鶏卵 5.20g 小麦粉 13.50g ベーキングパウダー 0.50g 水 4.50g	■牛乳 100.00g 牛乳 ■ジャムクラッカーサンド 4枚 全粒粉クラッカー 4枚 いちごジャム 4.00g	■お茶 100.00g ほうじ茶(浸出液) ■じゃこおかかおにぎり 米 30.00g 粉かつお 1.00g ちりめんじゃこ 3.00g 濃口しょうゆ 0.40g	■牛乳 100.00g 牛乳 ■カルピス寒天 0.50g 寒天 37.00g 水 8.00g カルピス ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■牛乳 100.00g 牛乳 ■ももケーキ 小麦粉 6.20g ベーキングパウダー 0.63g 鶏卵 13.50g なたね油 3.80g 上白糖 6.30g 牛乳 2.50g 黄桃缶 8.00g	■牛乳 100.00g 牛乳 ■ビスコ 1枚 ビスコ ■味しらべ 1枚 味しらべ	

献立予定(実施)表

(2024年 5月20日～2024年 5月26日)

5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
E 458kcal 蛋白 20.8g 脂質 15.6g 食塩 1.5g	E 406kcal 蛋白 16.8g 脂質 8.2g 食塩 1.7g	E 531kcal 蛋白 15.0g 脂質 21.4g 食塩 1.3g	E 397kcal 蛋白 17.2g 脂質 12.6g 食塩 1.0g	E 554kcal 蛋白 18.6g 脂質 17.7g 食塩 2.5g	E 377kcal 蛋白 13.5g 脂質 13.0g 食塩 1.8g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.00g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■サッポロポテト 1才サッポロポテト 3.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.00g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■ばりんこ ばりんこ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 40.00g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 しょうが 0.10g 酒 1.60g 白味噌 3.00g 濃口しょうゆ 1.50g 上白糖 2.40g みりん 1.30g 人参 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■インゲンのごま和え インゲン 22.00g 人参 4.00g ごま 0.30g うす口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■なめこのすまし汁 なめこ 5.00g 玉ねぎ 8.00g みつば 1.00g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■牛丼 米 50.00g 牛肉 30.00g 玉ねぎ 30.00g 人参 5.00g ねぎ 1.50g 濃口しょうゆ 1.00g うす口しょうゆ 1.00g みりん 1.80g 上白糖 1.40g ■わかめのさっぱりサラダ わかめ 1.00g 白菜 25.00g 人参 4.00g 人参 4.00g 青じそドレッシング 4.00g ■さつまいもの味噌汁 さつまいも 5.00g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■ご飯 米 40.00g ■コロッケ 牛肉コロッケ 1/2個 植物油 3.50g ケチャップ 3.00g とんかつソース 2.00g キャベツ 10.00g 塩 0.01g ■大根のサラダ 大根 25.00g ツナ 4.00g 人参 4.00g コーン 3.00g ごまだれ 4.00g ■オニオンスープ コンソメ 0.80g うす口しょうゆ 0.30g 塩 0.01g 玉ねぎ 14.00g 人参 5.00g パセリ 0.01g	■ご飯 米 40.00g ■鶏のマーマレード焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 2.20g マーマレード 5.40g キャベツ 10.00g 塩 0.01g ■小松菜とじゃこの和え物 小松菜 28.00g 人参 5.00g ちりめんじゃこ 3.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■しめじのすまし汁 しめじ 5.00g 玉ねぎ 8.00g みつば 1.00g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■ボークカレー 米 50.00g 豚肉 20.00g じゃが芋 16.00g 玉ねぎ 30.00g 人参 5.00g カレールー 15.00g なたね油 0.20g 水 50.00g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 22.00g コーン 5.00g 人参 5.00g 青じそドレッシング 4.00g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■焼きうどん うどん 1/3玉 豚肉 15.00g キャベツ 16.00g 玉ねぎ 16.00g 人参 5.00g なたね油 0.20g 焼きそばソース 8.00g お好みソース 8.00g 塩 0.01g かつお節 0.01g ■中華スープ コーン 5.00g 大根 10.00g ねぎ 1.00g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g ■黄桃缶 黄桃缶 30.00g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.00g ■スティックケーキ ホットケーキミックス 10.00g 鶏卵 2.00g 牛乳 7.50g チーズ 5.00g 上白糖 2.50g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■フルーツヨーグルト ヨーグルト 40.00g パイ缶 5.00g みかん缶 5.00g 上白糖 5.00g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■ふのラスク おつゆ麩 8.00g マーガリン 8.00g 上白糖 6.00g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■チヂミ 豚ミンチ 7.00g にら 4.00g 玉ねぎ 3.50g 小麦粉 9.00g 片栗粉 1.80g 水 10.80g 鶏卵 3.50g ポン酢 1.80g ごま油 0.20g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ジャムサンド 食パン 1/2枚 いちごジャム 10.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

献立予定(実施)表

(2024年 5月27日～2024年 5月31日)

5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)		
E 487kcal 蛋白 17.4g 脂質 18.6g 食塩 0.8g	E 464kcal 蛋白 18.8g 脂質 14.1g 食塩 1.6g	E 480kcal 蛋白 17.8g 脂質 20.1g 食塩 2.0g	E 479kcal 蛋白 17.8g 脂質 15.6g 食塩 1.0g	E 490kcal 蛋白 13.7g 脂質 20.4g 食塩 1.6g		
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食		
■牛乳 牛乳 100.00g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.00g ■サラダせん サラダせん 1枚		
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■ご飯 米 40.00g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 22.00g 玉ねぎ 20.00g キャベツ 30.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g みりん 1.00g しょうが 0.30g なたね油 0.20g ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 33.00g コーン 3.00g 和風ドレッシング 3.00g ■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 10.00g わかめ 0.40g 玉ねぎ 10.00g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■ご飯 米 40.00g ■白身魚の照り焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 2.00g みりん 2.00g 上白糖 1.00g 酒 1.00g 人参 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■白菜のごま和え 白菜 39.00g 人参 3.60g うす口しょうゆ 1.30g 上白糖 0.50g ごま 0.50g ■ちくわの味噌汁 ちくわ 5.00g 玉ねぎ 14.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■☆お誕生会☆ ■ロールパン ロールパン 1パック ■煮込みハンバーグ 国産ハンバーグ 1個 デミソース 15.00g ケチャップ 6.75g 人参 10.00g コンソメ 0.01g 上白糖 0.01g ■カラフルサラダ カリフラワー 25.00g コーン 5.00g 人参 5.00g 和風ドレッシング 4.00g ■野菜スープ コンソメ 1.00g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g 玉ねぎ 8.00g しめじ 5.00g 人参 4.00g パセリ 0.01g	■ご飯 米 40.00g ■牛肉のすき煮 牛肉 20.00g 木綿豆腐 20.00g 白菜 20.00g 玉ねぎ 20.00g えのき 4.00g 人参 5.00g 上白糖 2.00g 濃口しょうゆ 3.00g みりん 1.50g ■もやしとさつま揚げの和え物 もやし 28.00g さつま揚げ 5.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■わかめのすまし汁 わかめ 0.40g 玉ねぎ 8.00g ねぎ 1.00g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■ご飯 米 40.00g ■豚肉コロッケ 国産豚肉 コロケ40g 1個 植物油 4.00g ケチャップ 3.00g とんかつソース 2.00g キャベツ 10.00g 塩 0.01g ■ブロッコリーサラダ ブロッコリー 22.00g 人参 5.00g パプリカ(黄) 5.00g 和風ドレッシング 4.00g ■ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 12.00g 人参 4.00g もやし 4.00g 味噌 4.00g		
3時	3時	3時	3時	3時		
■牛乳 牛乳 100.00g ■コンソメポテト シューストポテト 49.00g 植物油 2.00g コンソメ 0.01g 塩 0.01g	■牛乳 牛乳 100.00g ■さつま芋のバター焼き さつま芋 50.00g 有塩バター 5.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■プリンアラモード プリンミックス 12.90g 水 55.00g ホイップ 4.00g 黄桃缶 10.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ちんすこう 小麦粉 10.50g 片栗粉 3.00g 上白糖 5.30g なたね油 5.30g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ポップコーン ポップコーン 5.00g なたね油 2.00g 塩 0.01g		