

# 栄 養 月 報

2024年6月1日 ~ 2024年6月30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	802.00	40.10	34.0	137	2.4	0.4	31.1	0	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	18.50	0.93	7.0	3	0.1	0.0	0.5	4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めん類	139.67	6.98	12.0	14	0.5	0.1	2.9	3	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	102.09	5.10	6.5	19	0.5	0.4	3.2	16	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	57.00	2.85	12.0	2	0.1	0.0	0.6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	いも類加工品	10.70	0.54	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		56.40	2.82	4.5	10	0.0	0.0	2.6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	67.06	3.35	6.0	4	0.4	0.3	0.1	0	4	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	4.00	0.20	2.5	1	0.1	0.1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		1.40	0.07	0.6	0	0.0	0.0	0.0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	561.38	28.07	25.0	8	0.5	0.0	1.7	18	18	0.2	112	0.01	0.02	6	0.7	0.0
	その他の野菜類	750.00	37.50	35.0	12	0.6	0.1	2.7	2	10	0.1	1	0.02	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	98.00	4.90	20.0	4	0.0	0.0	1.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	190.00	9.50	3.5	7	0.1	0.0	1.7	0	1	0.0	1	0.01	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		27.60	1.38	3.0	1	0.0	0.0	0.1	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	5.20	0.26	0.5	1	0.0	0.0	0.1	13	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	12	1.6	0.7	0.0	9	1	0.1	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	25.75	1.29	2.5	4	0.3	0.3	0.0	4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	0.00	0.00	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類(生)	374.47	18.72	13.0	34	3.3	2.2	0.0	10	1	0.1	4	0.06	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	20.00	1.00	1.5	1	0.1	0.1	0.1	7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		40.80	2.04	5.5	3	0.3	0.2	0.0	3	1	0.0	4	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3356.70	167.84	160.0	102	5.5	6.4	8.1	69	185	0.0	64	0.07	0.25	2	0.0	0.2
	乳製品	52.00	2.60	20.0	3	0.1	0.1	0.4	1	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	39.11	1.96	1.5	13	0.0	1.4	0.1	15	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	5.00	0.25	0.5	2	0.0	0.2	0.0	1	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.74	0.04	0.2	0	0.0	0.0	0.0	12	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	47.40	2.37	2.0	2	0.2	0.0	0.2	136	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	37.60	1.88	2.0	3	0.2	0.1	0.4	92	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	100.38	5.02	4.5	16	0.2	0.7	1.9	182	3	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	980.00	49.00	25.0	40	0.6	1.5	5.9	42	16	0.5	0	0.01	0.01	1	0.2	0.1
	その他1	338.30	16.92	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合 計				460	17.7	15.3	66.0	640	252	1.6	193	0.23	0.37	18	2.8	1.3
	基 準 値				461	19.1	12.8	0.0	0	211	2.3	186	0.25	0.27	20	0.0	1.5
	充 足 率				99.78	92.67	119.53	—	—	119.43	69.57	103.76	92.00	137.04	90.00	—	86.67

### 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	
					朝食	昼食	夕食	10時	3時		夜食
173 kcal	138 kcal	71 kcal	11.3 g	9.4 g	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	蛋白質エネルギー比	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		
$\frac{173}{460} \times 100 = 37.6\%$	$\frac{15.3 \times 9}{460} \times 100 = 29.9\%$	$100 - 29.9 - (\frac{17.7 \times 4}{460} \times 100) = 54.7\%$	$\frac{11.3}{17.7} \times 100 = 63.8\%$	$\frac{9.4}{15.3} \times 100 = 61.4\%$	$\frac{1.93}{6.09} = 0.32$	6.09 : 4.30 : 1.93 = 3 : 2.1 : 1					

# 栄 養 月 報

2024年6月1日 ~ 2024年6月30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	1000.00	50.00	42.0	171	3.1	0.5	38.8	1	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	37.00	1.85	12.0	5	0.2	0.1	0.9	8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めん類	224.58	11.23	16.0	21	0.6	0.1	4.3	6	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	126.80	6.34	8.5	23	0.6	0.4	4.0	19	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	71.25	3.56	15.0	3	0.1	0.0	0.8	0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.3	0.0
	いも類加工品	13.38	0.67	2.0	2	0.0	0.0	0.6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		70.56	3.53	5.5	12	0.0	0.0	3.2	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	83.19	4.16	7.5	5	0.5	0.3	0.2	0	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	5.00	0.25	3.0	1	0.1	0.1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		1.77	0.09	1.0	1	0.0	0.0	0.0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	701.74	35.09	30.0	9	0.6	0.0	2.2	23	23	0.2	140	0.02	0.02	7	1.0	0.0
	その他の野菜類	937.26	46.86	45.0	15	0.7	0.1	3.4	2	12	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	33.60	1.68	20.0	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	237.50	11.88	4.0	9	0.1	0.0	2.1	0	1	0.0	1	0.01	0.00	2	0.1	0.0
きのこ類		34.50	1.73	3.5	1	0.1	0.0	0.1	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	6.52	0.33	0.5	1	0.0	0.0	0.2	17	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	12	1.6	0.7	0.0	9	1	0.1	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	32.19	1.61	2.0	4	0.3	0.3	0.0	6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	0.00	0.00	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類(生)	495.62	24.78	15.0	46	4.4	2.9	0.0	14	1	0.2	5	0.08	0.05	1	0.0	0.0
	肉加工品	25.00	1.25	1.5	2	0.2	0.1	0.1	9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		51.00	2.55	10.0	4	0.3	0.3	0.0	4	1	0.0	5	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2020.88	101.04	100.0	62	3.4	3.8	4.9	42	111	0.0	38	0.04	0.16	1	0.0	0.1
	乳製品	65.00	3.25	20.0	4	0.1	0.2	0.5	2	3	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	48.90	2.45	2.0	16	0.0	1.8	0.2	18	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	6.25	0.31	1.0	2	0.0	0.3	0.0	1	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.84	0.04	0.5	0	0.0	0.0	0.0	13	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	59.33	2.97	3.8	2	0.2	0.0	0.3	170	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	47.00	2.35	3.2	4	0.3	0.1	0.5	115	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	125.52	6.28	7.0	19	0.3	0.9	2.4	228	4	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.6
その他	その他	1346.76	67.34	30.0	37	0.7	1.4	5.4	42	13	0.8	0	0.01	0.02	2	0.2	0.1
	その他1	422.88	21.14	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合 計				494	18.5	14.4	75.4	750	188	2.2	198	0.25	0.30	23	3.5	1.5
	基 準 値				508	21.0	14.2	0.0	551	228	2.2	192	0.28	0.32	20	3.0	1.4
	充 足 率				97.24	88.10	101.41	—	136.12	82.46	100.00	103.13	89.29	93.75	115.00	116.67	107.14

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
221 kcal	130 kcal	74 kcal	10.2 g	8.0 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				
$\frac{221}{494} \times 100 = 44.7\%$	$\frac{14.4 \times 9}{494} \times 100 = 26.2\%$	$100 - 26.2 - (\frac{18.5 \times 4}{494} \times 100) = 58.8\%$	$\frac{10.2}{18.5} \times 100 = 55.1\%$	$\frac{8.0}{14.4} \times 100 = 55.6\%$	$\frac{2.33}{5.15} = 0.45$	5.15 : 4.54 : 2.33 = 3 : 2.6 : 1.4					

献立予定(実施)表

(2024年 6月 1日～2024年 6月 2日)

6月 1日 (土)	6月 2日 (日)					
E 162kcal 蛋白 6.8g 脂質 8.5g 食塩 0.3g						
朝食	朝食					
■牛乳 牛乳 100.00g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚						
昼食	昼食					
■お弁当会						
3時	3時					
■牛乳 牛乳 100.00g ■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

(2024年 6月 3日~2024年 6月 9日)

6月 3日 (月)	6月 4日 (火)	6月 5日 (水)	6月 6日 (木)	6月 7日 (金)	6月 8日 (土)	6月 9日 (日)
E 502kcal 蛋白 21.1g 脂質 18.9g 食塩 1.8g	E 440kcal 蛋白 14.0g 脂質 11.0g 食塩 1.5g	E 395kcal 蛋白 17.0g 脂質 13.2g 食塩 1.1g	E 428kcal 蛋白 19.6g 脂質 11.1g 食塩 1.0g	E 479kcal 蛋白 13.6g 脂質 17.0g 食塩 2.3g	E 425kcal 蛋白 15.1g 脂質 14.5g 食塩 1.2g	
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 ■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	■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 ■五目豆腐 木綿豆腐 40.00g 豚ミンチ 27.00g チンゲン菜 18.00g 人参 8.00g 干し椎茸 0.40g 濃口しょうゆ 4.00g 上白糖 2.00g 酒 2.00g なたね油 0.20g 片栗粉 0.80g ■ひじき煮 揚げ 3.00g ひじき 1.50g グリーンピース 3.00g 人参 3.00g 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 ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 10.00g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■ご飯 米 40.00g ■チャブチェ 豚肉 20.00g 春雨 5.40g 玉ねぎ 18.00g 人参 4.50g ピーマン 5.00g 干し椎茸 0.20g うす口しょうゆ 3.00g チキンスープ 0.40g 上白糖 1.50g ごま油 0.20g ごま 0.30g ■餃子 餃子 1個 ■わかめスープ わかめ 0.50g コーン 5.00g 人参 5.00g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g	■ご飯 米 40.00g ■中華風ローストチキン 鶏肉 2枚 12.00g 玉ねぎ 15.00g しょうが 0.20g 濃口しょうゆ 2.50g みりん 0.50g ごま 0.30g ごま油 0.20g ブロッコリー 10.00g ■チンゲン菜ともやしのナムル チンゲン菜 20.00g もやし 12.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g ごま油 0.20g 塩 0.01g ■中華スープ わかめ 0.40g 玉ねぎ 8.00g コーン 3.60g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g	■ご飯 米 40.00g ■白身魚のバター醤油焼き ホキ 1/2切 1.00g 酒 0.60g 濃口しょうゆ 1.60g みりん 0.60g 無塩バター 2.00g インゲン 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■カリフラワーのおかか和え カリフラワー 25.00g 人参 5.00g かつお節 0.30g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g ■花麩のすまし汁 花麩 1.00g 玉ねぎ 8.00g みつば 1.00g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■ポークカレー 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 16.00g なたね油 0.20g 水 50.00g ■ポパイサラダ ほうれん草 30.00g 人参 5.00g コーン 3.00g エッグケア 4.00g 濃口しょうゆ 0.50g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■ピラフ 米 40.00g 鶏肉 25.00g 玉ねぎ 15.00g ミックスベジタブル 15.00g 塩 0.01g コンソメ 1.00g なたね油 0.20g ■具だくさんスープ じゃが芋 16.00g 玉ねぎ 5.00g 人参 3.60g コンソメ 0.80g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g ■黄桃 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 ■マドレーヌ 小麦粉 9.00g 有塩バター 3.00g 上白糖 4.50g ベーキングパウダー 0.40g 鶏卵 7.00g レモン 3.20g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■ピーチヨーグルト ヨーグルト 40.00g 上白糖 5.00g コーンフレーク 3.00g 黄桃缶 15.00g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■お好み焼き キャベツ 20.00g 天かす 1.00g 人参 3.60g 豚ミンチ 6.00g 小麦粉 7.80g 鶏卵 5.00g 風味だし汁 5.00g お好みソース 1.50g 粉かつお 0.20g 青のり 0.10g	■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	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■カルピス寒天 寒天 0.50g 水 37.00g カルピス 8.00g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■ビスコ ビスコ 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

(2024年 6月10日~2024年 6月16日)

6月10日 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)	6月15日 (土)	6月16日 (日)
E 539kcal 蛋白 21.2g 脂質 23.2g 食塩 1.2g	E 428kcal 蛋白 19.7g 脂質 12.4g 食塩 1.3g	E 383kcal 蛋白 13.0g 脂質 8.8g 食塩 2.5g	E 477kcal 蛋白 15.5g 脂質 16.4g 食塩 1.0g	E 509kcal 蛋白 16.9g 脂質 15.3g 食塩 2.2g	E 458kcal 蛋白 14.8g 脂質 14.8g 食塩 1.3g	
<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 100.00g ■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 ■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	■牛乳 牛乳 100.00g ■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 40.00g ■さばの生姜煮 さば 1/2切 酒 1.00g しょうが 0.11g 濃口しょうゆ 1.00g みりん 1.00g 風味だし汁 4.00g インゲン 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 30.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■揚げの味噌汁 揚げ 1.80g 玉ねぎ 8.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■他人丼 米 40.00g 牛肉 25.00g 玉ねぎ 30.00g 鶏卵 20.00g 濃口しょうゆ 1.50g うす口しょうゆ 1.50g 上白糖 1.40g みりん 0.80g 風味だし汁 17.00g みつば 1.00g ■白菜とツナのポン酢和え 白菜 39.00g ツナ 5.00g 人参 5.00g ポン酢 1.00g 上白糖 0.50g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 12.00g 玉ねぎ 5.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■冷やしうどん うどん 1/3玉 豚肉 20.00g 干し椎茸 0.40g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g 小松菜 10.00g 人参 5.00g 天かす 1.50g ねぎ 1.50g めんつゆ 13.00g ■大根のゆかり和え 大根 36.00g 人参 5.00g 上白糖 0.96g ■みかん缶 みかん缶 30.00g	■ご飯 米 40.00g ■かき揚げ ウインナー 15.00g さつま芋 15.00g 玉ねぎ 10.00g 人参 5.00g 天ぶら粉 5.60g 塩 0.01g 植物油 2.50g ■インゲンの和え物 インゲン 25.00g 人参 3.20g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■えのきの味噌汁 えのき 5.00g 玉ねぎ 8.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■ハヤシライス 米 40.00g 牛肉 20.00g マッシュルーム 4.00g 玉ねぎ 30.00g 人参 10.00g なたね油 0.20g 水 50.00g コンソメ 0.01g ケチャップ 2.00g 上白糖 2.00g 塩 0.01g ビーフシチュールー 6.00g ハヤシフレーク 6.00g ■キャベツのサラダ コーン 8.00g キャベツ 25.00g 人参 5.00g 和風ドレッシング 5.00g ■パイン缶 パイン缶 30.00g	■中華丼 米 40.00g 豚肉 20.00g 玉ねぎ 20.00g 人参 6.00g 白菜 30.00g 椎茸 6.00g なたね油 0.20g チキンスープ 1.00g みりん 2.00g 濃口しょうゆ 0.01g 塩 0.01g 片栗粉 0.70g ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 10.00g 玉ねぎ 8.00g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g ■青りんごゼリー 青りんごゼリー 1個	
<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 100.00g ■フライドポテト シューストポテト 50.00g 塩 0.01g 植物油 4.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■杏仁豆腐 パイン缶 16.00g 黄桃缶 17.00g 杏仁豆腐 14.00g	■お茶 ほうじ茶(濃出液) 100.00g ■鮭わかめおにぎり 米 36.00g わかめ御飯(鮭250g) 1.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■メープルふのラスク おつゆ麩 8.00g メープルシロップ 2.00g 上白糖 4.00g なたね油 4.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■メープルケーキ ホットケーキミックス 13.00g 鶏卵 3.00g 牛乳 10.00g メープルシロップ 2.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■サラダせん サラダせん 1枚	

献立予定(実施)表

(2024年 6月17日～2024年 6月23日)

6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
E 390kcal 蛋白 14.6g 脂質 11.2g 食塩 1.2g	E 372kcal 蛋白 17.7g 脂質 10.1g 食塩 1.5g	E 512kcal 蛋白 19.1g 脂質 21.4g 食塩 1.0g	E 446kcal 蛋白 16.2g 脂質 9.5g 食塩 1.7g	E 527kcal 蛋白 19.0g 脂質 20.1g 食塩 1.5g	E 310kcal 蛋白 14.9g 脂質 10.7g 食塩 0.7g	
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 ■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	■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 ■肉団子の甘酢あんかけ ミートボール 3個 玉ねぎ 10.00g 三色ピーマン 10.00g 濃口しょうゆ 0.70g 酢 0.70g 上白糖 0.90g チキンスープ 0.10g 水 2.00g 片栗粉 0.80g ■チンゲン菜の中華和え チンゲン菜 30.00g 人参 5.00g コーン 3.60g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ごま油 0.20g 塩 0.01g ■中華スープ 玉ねぎ 10.00g 人参 3.60g にら 1.00g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g	■ご飯 米 40.00g ■さわらの煮付け さわら 1/2切 1.30g 濃口しょうゆ 1.30g 上白糖 1.60g 酒 0.70g 水 12.80g しょうが 0.10g 小松菜 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.13g ■キャベツの昆布和え キャベツ 25.00g 人参 5.00g 塩昆布 0.80g ■なめこの味噌汁 なめこ 5.00g 玉ねぎ 8.00g ねぎ 4.00g 味噌 4.00g	■☆お誕生会☆ ■ご飯 米 40.00g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚 しょうが 0.10g 濃口しょうゆ 1.20g みりん 0.60g 塩 0.01g 片栗粉 2.00g 植物油 2.50g ブロッコリー 10.00g 塩 0.01g ■大根のサラダ 大根 30.00g 人参 5.00g ツナ 5.00g ごまだれ 4.00g ■白菜のスープ 白菜 10.00g 玉ねぎ 5.00g パセリ 0.01g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g	■☆お誕生会☆ ■和風スパゲティ スパゲティ 40.00g ツナ 14.25g 玉ねぎ 23.75g 人参 4.75g ほうれん草 14.25g しめじ 7.60g なたね油 0.20g 濃口しょうゆ 1.90g 昆布茶 0.50g 風味だし汁 9.50g 塩 0.01g ■ブロッコリーとハムのサラダ ブロッコリー 20.00g ハム 5.00g 和風ドレッシング 4.00g ■コンソメスープ コンソメ 1.00g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g 玉ねぎ 10.00g 人参 5.00g パセリ 0.01g	■ご飯 米 40.00g ■ホイコーロー 豚肉 20.00g キャベツ 25.00g 玉ねぎ 20.00g 人参 3.00g ピーマン 6.00g 濃口しょうゆ 1.00g 味噌 5.60g 酒 1.70g 上白糖 1.20g なたね油 1.20g ■焼売 焼売 2個 ■えのきのすまし汁 玉ねぎ 8.00g えのき 5.00g ねぎ 1.00g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■肉うどん うどん 1/3玉 15.00g 牛肉 20.00g 玉ねぎ 15.00g 人参 5.00g ねぎ 1.00g うす口しょうゆ 1.00g みりん 0.80g 風味だし汁 123.00g ■しろ菜のおかか和え しろ菜 32.00g 人参 5.00g かつお節 0.80g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■みかん缶 みかん缶 30.00g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■フルーチェ フルーチェ(イチゴ) 30.00g 牛乳 30.00g ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■うどんのおやき うどん 1/8玉 5.80g 鶏卵 2.20g 小麦粉 1.00g ねぎ 0.20g 粉かつお 2.00g めんつゆ 2.00g ポン酢 2.00g ごま油 0.20g	■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	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■たぬきおにぎり 米 36.00g 濃口しょうゆ 0.50g みりん 0.50g 天かす 1.20g ねぎ 0.50g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ごまクッキー 小麦粉 10.50g 片栗粉 1.70g ベーキングパウダー 0.18g 黒ごま 0.30g マーガリン 4.60g 上白糖 2.70g 牛乳 0.70g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ビスコ ビスコ 1枚	

献立予定(実施)表

(2024年 6月24日～2024年 6月30日)

6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
E 447kcal 蛋白 18.3g 脂質 17.3g 食塩 1.4g	E 487kcal 蛋白 21.1g 脂質 15.8g 食塩 1.8g	E 488kcal 蛋白 20.9g 脂質 20.1g 食塩 1.3g	E 443kcal 蛋白 18.6g 脂質 12.3g 食塩 0.8g	E 518kcal 蛋白 15.5g 脂質 18.8g 食塩 2.2g	E 412kcal 蛋白 11.7g 脂質 12.4g 食塩 1.3g	
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 ■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	■牛乳 牛乳 100.00g ■味しらべ 味しらべ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■豚丼 米 40.00g 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 ■キャベツのごま和え キャベツ 25.00g 人参 5.00g ごま 0.50g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.40g 玉ねぎ 8.00g 揚げ 1.80g 味噌 4.00g	■ご飯 米 40.00g ■さわらの幽庵焼き さわら 1/2切 酒 2.00g みりん 6.00g 濃口しょうゆ 4.50g レモン果汁 2.00g インゲン 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■小松菜の煮浸し 小松菜 30.00g 人参 5.00g 揚げ 1.80g うす口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.80g みりん 0.80g 水 17.00g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 12.00g 人参 5.00g わかめ 0.20g 味噌 4.00g	■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 ブロッコリー 10.00g 塩 0.01g ■マカロニサラダ マカロニ 8.00g 人参 4.00g きゅうり 5.00g エッグケア 4.00g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g ■茄子の味噌汁 なす 10.00g 玉ねぎ 8.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■ご飯 米 40.00g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 20.00g 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 ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 22.00g 人参 5.00g 粉かつお 0.80g 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 10.00g ねぎ 1.00g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■チキンカレー 米 40.00g 鶏肉 20.00g じゃが芋 16.00g 玉ねぎ 30.00g 人参 5.00g カレールー 16.00g なたね油 0.20g 水 50.00g ■アスパラのごま和え アスパラ 27.00g 人参 5.00g コーン 2.50g ごまだれ 3.00g ■パイン缶 パイン缶 30.00g	■チャーハン 米 40.00g ウィンナー 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 ■春雨スープ 春雨 4.00g 人参 5.00g にら 1.00g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g ■黄桃 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 ■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 ■マシュマロサンド マシュマロ 2個 全粒粉ｸﾞｯｶｰ 4枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■枝豆 枝豆 20.00g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 16.00g 上白糖 1.00g きな粉 4.00g 牛乳 16.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■オレンジ寒天 寒天 0.40g 水 12.00g オレンジジュース 40.00g 上白糖 3.50g ■ばりんこ ばりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■サラダせん サラダせん 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	