

栄 養 月 報

2024年10月1日 ~ 2024年10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 | 1058.00 | 48.09 | 34.0 | 164 | 3.0 | 0.5 | 37.3 | 1 | 3 | 0.4 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0 | 0.3 | 0.0 |
| | パン類 | 77.00 | 3.50 | 7.0 | 11 | 0.3 | 0.3 | 1.8 | 15 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | めん類 | 153.17 | 6.96 | 12.0 | 18 | 0.6 | 0.1 | 3.6 | 2 | 1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | その他の穀類 | 88.05 | 4.00 | 6.5 | 15 | 0.4 | 0.4 | 2.4 | 8 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| いも類 | 芋類 | 101.00 | 4.59 | 12.0 | 4 | 0.1 | 0.0 | 1.1 | 0 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.3 | 0.0 |
| | いも類加工品 | 12.30 | 0.56 | 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 | | 64.43 | 2.93 | 4.5 | 11 | 0.0 | 0.0 | 2.7 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 豆類 | 大豆製品 | 78.00 | 3.55 | 6.0 | 5 | 0.4 | 0.3 | 0.1 | 1 | 4 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 大豆、その他の豆類 | 1.80 | 0.08 | 2.5 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 種実類 | | 1.60 | 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 | 637.10 | 28.96 | 25.0 | 9 | 0.6 | 0.0 | 1.8 | 29 | 21 | 0.3 | 121 | 0.01 | 0.02 | 8 | 0.8 | 0.1 |
| | その他の野菜類 | 840.37 | 38.20 | 35.0 | 12 | 0.4 | 0.0 | 2.7 | 2 | 9 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.01 | 5 | 0.7 | 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 | 143.24 | 6.51 | 20.0 | 5 | 0.1 | 0.0 | 1.3 | 0 | 1 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 2 | 0.1 | 0.0 |
| | 果実加工品 | 182.80 | 8.31 | 3.5 | 6 | 0.0 | 0.0 | 1.5 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| きのこ類 | | 61.10 | 2.78 | 3.0 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| 藻類 | 藻類 | 4.66 | 0.21 | 0.5 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 13 | 1 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| 魚介類 | 魚介類(生) | 160.00 | 7.27 | 10.0 | 11 | 1.4 | 0.6 | 0.0 | 8 | 1 | 0.1 | 2 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 干物、塩蔵、缶詰 | 29.85 | 1.36 | 2.5 | 4 | 0.3 | 0.3 | 0.0 | 5 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 練製品 | 43.33 | 1.97 | 0.5 | 2 | 0.2 | 0.0 | 0.3 | 16 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 肉類 | 肉類(生) | 387.45 | 17.61 | 13.0 | 31 | 3.2 | 1.9 | 0.0 | 10 | 1 | 0.2 | 3 | 0.06 | 0.04 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 肉加工品 | 5.00 | 0.23 | 1.5 | 1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 卵類 | | 51.00 | 2.32 | 5.5 | 3 | 0.3 | 0.2 | 0.0 | 3 | 1 | 0.0 | 5 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 乳類 | 牛乳 | 3833.90 | 174.27 | 160.0 | 106 | 5.8 | 6.6 | 8.4 | 71 | 192 | 0.0 | 66 | 0.07 | 0.26 | 2 | 0.0 | 0.2 |
| | 乳製品 | 44.00 | 2.00 | 20.0 | 2 | 0.1 | 0.1 | 0.1 | 1 | 2 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 油脂類 | 植物性 | 63.38 | 2.88 | 1.5 | 20 | 0.0 | 2.1 | 0.2 | 21 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 動物性 | 19.00 | 0.86 | 0.5 | 7 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 2 | 0 | 0.0 | 6 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 調味料類 | 食塩 | 1.03 | 0.05 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 21 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 醤油 | 34.71 | 1.58 | 2.0 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 94 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| | 味噌 | 35.71 | 1.62 | 2.0 | 3 | 0.2 | 0.1 | 0.4 | 80 | 2 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.2 |
| | その他の調味料 | 98.76 | 4.49 | 4.5 | 11 | 0.2 | 0.4 | 1.7 | 154 | 3 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.4 |
| その他 | その他 | 992.20 | 45.10 | 25.0 | 47 | 0.9 | 1.7 | 7.0 | 54 | 17 | 0.5 | 1 | 0.01 | 0.01 | 2 | 0.3 | 0.1 |
| | その他1 | 413.10 | 18.78 | — | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 合 計 | | | | | 512 | 18.7 | 16.4 | 75.3 | 616 | 263 | 1.9 | 208 | 0.22 | 0.39 | 20 | 3.3 | 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 | | | | | 111.06 | 97.91 | 128.13 | — | — | 124.64 | 82.61 | 111.83 | 88.00 | 144.44 | 100.00 | — | 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 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 10時 | 3時 | 夜食 | 合計 |
|---------------------------------------|---|--|---|--|----------------------------|-------|-------------------------------------|-----|-------|-----|--------|
| 208 kcal | 148 kcal | 75 kcal | 11.5 g | 9.9 g | 572 人 | 572 人 | 0 人 | 0 人 | 572 人 | 0 人 | 1716 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 | | | | |
| $\frac{208}{512} \times 100 = 40.6\%$ | $\frac{16.4 \times 9}{512} \times 100 = 28.8\%$ | $100 - 28.8 - (\frac{18.7 \times 4}{512} \times 100) = 56.6\%$ | $\frac{11.5}{18.7} \times 100 = 61.5\%$ | $\frac{9.9}{16.4} \times 100 = 60.4\%$ | $\frac{2.23}{6.55} = 0.34$ | | 6.55 : 4.69 : 2.23 = 3 : 2.1 : 1 | | | | |

栄 養 月 報

2024年10月1日 ~ 2024年10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 | レゾル活性 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 | 1290.00 | 58.64 | 42.0 | 201 | 3.6 | 0.5 | 45.5 | 1 | 3 | 0.5 | 0 | 0.05 | 0.01 | 0 | 0.3 | 0.0 |
| | パン類 | 114.00 | 5.18 | 12.0 | 15 | 0.5 | 0.3 | 2.6 | 23 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.1 |
| | めん類 | 241.46 | 10.98 | 16.0 | 26 | 0.8 | 0.1 | 5.1 | 5 | 1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | その他の穀類 | 108.56 | 4.93 | 8.5 | 19 | 0.5 | 0.4 | 3.0 | 9 | 1 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| いも類 | 芋類 | 126.25 | 5.74 | 15.0 | 5 | 0.1 | 0.0 | 1.4 | 0 | 1 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.00 | 2 | 0.3 | 0.0 |
| | いも類加工品 | 15.39 | 0.70 | 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 | | 80.57 | 3.66 | 5.5 | 14 | 0.0 | 0.0 | 3.4 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 豆類 | 大豆製品 | 96.32 | 4.38 | 7.5 | 6 | 0.5 | 0.4 | 0.1 | 1 | 6 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | 大豆、その他の豆類 | 2.25 | 0.10 | 3.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 種実類 | | 2.00 | 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 | 796.40 | 36.20 | 30.0 | 10 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 37 | 27 | 0.3 | 151 | 0.02 | 0.03 | 10 | 1.1 | 0.1 |
| | その他の野菜類 | 1049.99 | 47.73 | 45.0 | 14 | 0.6 | 0.0 | 3.4 | 2 | 11 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 7 | 0.9 | 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 | 86.48 | 3.93 | 20.0 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0 | 1 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 2 | 0.1 | 0.0 |
| | 果実加工品 | 228.50 | 10.39 | 4.0 | 8 | 0.1 | 0.0 | 1.9 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| きのこ類 | | 76.38 | 3.47 | 3.5 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 3 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| 藻類 | 藻類 | 5.83 | 0.27 | 0.5 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 16 | 2 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| 魚介類 | 魚介類(生) | 160.00 | 7.27 | 10.0 | 11 | 1.4 | 0.6 | 0.0 | 8 | 1 | 0.1 | 2 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 干物、塩蔵、缶詰 | 37.32 | 1.70 | 2.0 | 5 | 0.3 | 0.4 | 0.0 | 6 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 練製品 | 67.92 | 3.09 | 0.5 | 4 | 0.4 | 0.1 | 0.4 | 25 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| 肉類 | 肉類(生) | 504.62 | 22.94 | 15.0 | 41 | 4.2 | 2.5 | 0.0 | 13 | 1 | 0.2 | 4 | 0.08 | 0.05 | 1 | 0.0 | 0.0 |
| | 肉加工品 | 6.25 | 0.28 | 1.5 | 1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 卵類 | | 63.76 | 2.90 | 10.0 | 4 | 0.4 | 0.3 | 0.0 | 4 | 1 | 0.0 | 6 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 乳類 | 牛乳 | 2442.39 | 111.02 | 100.0 | 68 | 3.7 | 4.2 | 5.3 | 46 | 122 | 0.0 | 42 | 0.04 | 0.17 | 1 | 0.0 | 0.1 |
| | 乳製品 | 55.00 | 2.50 | 20.0 | 2 | 0.1 | 0.2 | 0.2 | 1 | 3 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 油脂類 | 植物性 | 79.24 | 3.60 | 2.0 | 24 | 0.0 | 2.6 | 0.3 | 26 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 動物性 | 23.75 | 1.08 | 1.0 | 8 | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 3 | 0 | 0.0 | 7 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 調味料類 | 食塩 | 1.14 | 0.05 | 0.5 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 24 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 醤油 | 43.47 | 1.98 | 3.8 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 118 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.3 |
| | 味噌 | 44.65 | 2.03 | 3.2 | 4 | 0.3 | 0.1 | 0.4 | 100 | 2 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.3 |
| | その他の調味料 | 123.49 | 5.61 | 7.0 | 14 | 0.2 | 0.5 | 2.1 | 192 | 4 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.5 |
| その他 | その他 | 1354.14 | 61.55 | 30.0 | 48 | 1.1 | 1.7 | 7.0 | 62 | 13 | 0.8 | 2 | 0.02 | 0.02 | 2 | 0.3 | 0.2 |
| | その他1 | 516.38 | 23.47 | — | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 合 計 | | | | 559 | 19.7 | 16.0 | 86.0 | 728 | 203 | 2.4 | 218 | 0.26 | 0.33 | 25 | 3.9 | 1.8 |
| | 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 | | | | 110.04 | 93.81 | 112.68 | — | 132.12 | 89.04 | 109.09 | 113.54 | 92.86 | 103.13 | 125.00 | 130.00 | 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 | |
|---------------------------------------|----------|---|--------|--|-----|---|-----|--|--------|----------------------------|--------|---------------------------------------|
| 260 kcal | 144 kcal | 79 kcal | 10.5 g | 8.6 g | 0 人 | 1865 人 | 0 人 | 0 人 | 1865 人 | 0 人 | 3730 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 |
| $\frac{260}{559} \times 100 = 46.5\%$ | | $\frac{16.0 \times 9}{559} \times 100 = 25.8\%$ | | $100 - 25.8 - (\frac{19.7 \times 4}{559} \times 100) = 60.1\%$ | | $\frac{10.5}{19.7} \times 100 = 53.3\%$ | | $\frac{8.6}{16.0} \times 100 = 53.8\%$ | | $\frac{2.69}{5.74} = 0.47$ | | 5.74 : 5.00 : 2.69 = 3 : 2.6 : 1.4 |

乳児

献立予定(実施)表

(2024年10月 1日~2024年10月 6日)

| 10月 1日 (火) | 10月 2日 (水) | 10月 3日 (木) | 10月 4日 (金) | 10月 5日 (土) | 10月 6日 (日) |
|---|---|--|--|---|------------|
| E 500kcal 蛋白 20.9g 脂質 9.9g 食塩 1.4g | E 568kcal 蛋白 22.9g 脂質 22.2g 食塩 0.9g | E 481kcal 蛋白 20.5g 脂質 12.9g 食塩 1.2g | E 512kcal 蛋白 18.9g 脂質 21.4g 食塩 2.4g | E 183kcal 蛋白 7.0g 脂質 9.7g 食塩 0.4g | |
| 朝食 | 朝食 | 朝食 | 朝食 | 朝食 | 朝食 |
| ■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 ■味しらべ 味しらべ 1枚 | |
| 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 |
| ■牛丼 米 60.00g 牛肉 43.20g 玉ねぎ 43.20g ねぎ 1.80g 濃口しょうゆ 1.20g うす口しょうゆ 1.20g みりん 2.16g 上白糖 1.68g ■もやしのナムル もやし 35.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.25g ごま油 0.20g 塩 0.01g ■ちくわの味噌汁 ちくわ 5.00g 玉ねぎ 10.00g 人参 6.00g 味噌 4.00g | ■ご飯 米 50.00g ■豆腐のチャンプルー 鶏卵 17.50g 木綿豆腐 22.00g 豚肉 30.00g もやし 10.00g 玉ねぎ 12.00g にら 5.00g 人参 5.40g 粉かつお 0.30g 濃口しょうゆ 2.00g だしのだし 0.20g ごま油 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 かつお節 0.30g 濃口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.31g ■小松菜のすまし汁 小松菜 8.00g 玉ねぎ 10.00g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g | ■きのこご飯 米 60.00g しめじ 4.00g えのき 4.00g まいたけ 4.00g 人参 3.60g 揚げ 1.80g 酒 1.00g みりん 0.80g 塩 0.01g うす口しょうゆ 1.00g ■さわらの照り焼き さわら 1/2切 しょうが 0.20g 上白糖 0.60g 濃口しょうゆ 0.80g みりん 0.80g 小松菜 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.10g ■白菜の味噌汁 白菜 12.00g 人参 5.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.50g | ■ロールパン ロールパン 1パック ■ビーフシチュー 牛肉 20.00g 玉ねぎ 30.00g じゃが芋 25.00g 人参 10.00g マッシュルーム 5.00g ブロッコリー 8.00g ビーフシチュールー 12.00g コンソメ 0.01g ■コーンサラダ キャベツ 25.00g 人参 5.00g コーン 5.00g 和風ドレッシング 4.00g ■黄桃 黄桃缶 30.00g | ■お弁当当会 | |
| 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 |
| ■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■みかんヨーグルト ヨーグルト 40.00g 上白糖 5.00g コーンフレーク 3.00g みかん缶 15.00g ■味しらべ 味しらべ 1枚 | ■牛乳 牛乳 100.00g ■フライドポテト シューストポテト 49.00g 塩 0.01g 植物油 2.00g | ■牛乳 牛乳 100.00g ■杏仁豆腐 バイン缶 16.00g 黄桃缶 17.00g 杏仁豆腐 14.00g | ■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 ■星たべよ 星たべよ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個 | |

乳児

献立予定(実施)表

(2024年10月 7日～2024年10月13日)

| 10月 7日 (月) | 10月 8日 (火) | 10月 9日 (水) | 10月10日 (木) | 10月11日 (金) | 10月12日 (土) | 10月13日 (日) |
|--|---|--|---|---|--|------------|
| E 504kcal 蛋白 20.5g 脂質 17.9g 食塩 1.4g | E 555kcal 蛋白 19.1g 脂質 18.0g 食塩 1.5g | E 382kcal 蛋白 16.3g 脂質 11.6g 食塩 1.2g | E 502kcal 蛋白 14.2g 脂質 15.0g 食塩 1.2g | E 533kcal 蛋白 22.2g 脂質 20.8g 食塩 1.2g | E 361kcal 蛋白 15.1g 脂質 12.9g 食塩 1.5g | |
| 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 ■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 50.00g ■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 インゲン 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 25.00g 人参 5.00g ツナ 5.00g 和風ドレッシング 4.00g ■玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 12.00g 人参 5.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g | ■ご飯 米 50.00g ■肉団子の中華風あんかけ ミートボール 3個 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 ■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 0.50g ごま油 0.40g 塩 0.01g ■わかめスープ わかめ 0.40g 玉ねぎ 14.00g コーン 3.00g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g | ■五目うどん うどん 1/3玉 豚肉 20.00g チャンボンスライス 5.00g 玉ねぎ 15.00g 椎茸 5.00g ねぎ 1.50g うす口しょうゆ 1.00g みりん 0.80g 風味だし汁 123.00g ■カリフラワーのゆかり和え カリフラワー 25.00g 人参 5.00g しその香 0.80g うす口しょうゆ 0.01g ■パイン缶 パイン缶 30.00g | ■ご飯 米 50.00g ■かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 2/3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 ■ほうれん草とささみのサラダ ほうれん草 32.00g ささみ 5.00g 人参 5.00g エッグゲア 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 米 50.00g ■鯖の香味焼き さば 1/2切 しょうが 0.10g ねぎ 1.00g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.20g 酒 0.25g 塩 0.01g ごま油 0.20g ブロッコリー 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■大根とわかめのさっぱり和え 大根 30.00g わかめ 0.40g 人参 3.60g 青じそドレッシング 3.00g ■きのこのすまし汁 えのき 8.00g しめじ 8.00g ねぎ 1.00g うす口しょうゆ 1.00g 塩 0.01g | ■中華そば 中華そば 1/2玉 豚肉 15.00g コーン 3.00g もやし 20.00g 人参 5.00g チンゲン菜 10.00g 水 160.00g チキンスープ 1.00g 塩 0.01g 濃口しょうゆ 3.50g ごま油 0.30g ■キャベツのおかか和え キャベツ 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 ■みかん缶 みかん缶 30.00g | |
| 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 |
| ■牛乳 牛乳 100.00g ■プリン プリンミックス 12.90g 水 55.00g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚 | ■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 ■ジャムサンド 食パン 2/4枚 いちごジャム 10.00g | ■牛乳 牛乳 100.00g ■フルーツ寒天 寒天 0.50g 水 40.00g 上白糖 3.00g 黄桃缶 10.00g パイン缶 10.00g | ■牛乳 牛乳 100.00g ■ふのラスク おつゆ麩 8.00g なたね油 6.00g 上白糖 6.00g | ■牛乳 牛乳 100.00g ■ラムネ ラムネ 1個 ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 | |

乳児

献立予定(実施)表

(2024年10月14日～2024年10月20日)

| 10月14日 (月) | 10月15日 (火) | 10月16日 (水) | 10月17日 (木) | 10月18日 (金) | 10月19日 (土) | 10月20日 (日) |
|--------------------------|---|---|---|--|--------------------------|------------|
| E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g | E 531kcal 蛋白 15.7g 脂質 18.8g 食塩 1.6g | E 498kcal 蛋白 20.5g 脂質 17.2g 食塩 1.3g | E 506kcal 蛋白 15.2g 脂質 8.1g 食塩 1.7g | E 637kcal 蛋白 19.6g 脂質 24.1g 食塩 2.4g | E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g | |
| 朝食 | 朝食 | 朝食 | 朝食 | 朝食 | 朝食 | 朝食 |
| | ■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 | 昼食 | 昼食 |
| ■スポーツの日 | ■ご飯 米 50.00g ■メンチカツ メンチカツ 1個 植物油 4.50g ケチャップ 2.00g とんかつソース 2.00g ブロッコリー 10.00g 塩 0.01g ■インゲンのごま和え インゲン 22.00g 人参 5.00g ごま 0.80g 濃口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.31g ■大根のスープ コンソメ 1.00g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g 大根 10.00g 人参 5.00g 玉ねぎ 8.00g | ■ご飯 米 50.00g ■さわらの西京焼き さわら 1/2切 1.00g 酒 4.00g 白味噌 1.00g みりん 0.50g 上白糖 15.00g ほうれん草 0.30g 濃口しょうゆ 0.15g ■白菜の和え物 白菜 39.00g 人参 3.60g うす口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.40g ■湯葉のすまし汁 湯葉 10.00g 玉ねぎ 1.00g みつば 1.00g うす口しょうゆ 1.00g 塩 0.01g | ■ご飯 米 50.00g ■マカロニチキン マカロニ 6.50g 玉ねぎ 24.00g 鶏肉 2枚 5.00g エリンギ 0.20g なたね油 16.00g トマトホール缶 11.00g ケチャップ 1.00g 上白糖 0.01g コンソメ 0.01g 塩 0.01g ■小松菜のごまだれ和え 小松菜 32.00g チャンポンスライス 5.00g 人参 5.00g 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 0.40g 塩 0.01g 玉ねぎ 14.00g 人参 5.00g パセリ 1.00g | ■ポークカレー 米 60.00g 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 ■キャベツとツナのサラダ キャベツ 25.00g 人参 5.00g ツナ 5.00g 和風ドレッシング 4.00g ■オレンジ オレンジ 1/6玉 | ■運動会 | |
| 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 0.36g 水 10.80g アップルジュース 36.00g 上白糖 2.16g ■サラダせん サラダせん 1枚 | ■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 0.70g | ■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 ■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 | | |

献立予定(実施)表

(2024年10月21日～2024年10月27日)

| 10月21日(月) | 10月22日(火) | 10月23日(水) | 10月24日(木) | 10月25日(金) | 10月26日(土) | 10月27日(日) |
|--|---|--|--|--|---|-----------|
| E 492kcal 蛋白 20.3g 脂質 16.5g 食塩 1.3g | E 582kcal 蛋白 20.9g 脂質 21.8g 食塩 1.1g | E 616kcal 蛋白 20.2g 脂質 25.2g 食塩 1.0g | E 355kcal 蛋白 16.0g 脂質 6.0g 食塩 1.1g | E 487kcal 蛋白 19.0g 脂質 11.8g 食塩 1.9g | E 498kcal 蛋白 16.5g 脂質 14.6g 食塩 1.0g | |
| 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 |
| ■豚肉と高野の卵とじ丼 米 60.00g 豚肉 20.00g 高野豆腐 2.00g 玉ねぎ 30.00g 人参 8.00g みつば 1.00g 鶏卵 20.00g 風味だし汁 20.00g 濃口しょうゆ 1.00g みりん 0.50g 上白糖 0.50g ■キャベツの昆布和え キャベツ 25.00g 人参 5.00g 塩昆布 0.80g 濃口しょうゆ 0.20g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 5.00g 玉ねぎ 14.00g わかめ 0.20g 味噌 4.00g | ■ご飯 米 50.00g ■麻婆豆腐 木綿豆腐 40.00g 豚ミンチ 27.00g しょうが 0.50g 玉ねぎ 10.00g 人参 5.00g ねぎ 1.50g なたね油 0.20g ごま油 0.20g みりん 1.40g 味噌 3.20g 水 21.00g 片栗粉 0.90g ■餃子 餃子 1個 ■野菜スープ チンゲン菜 12.00g もやし 12.00g 人参 3.60g コーン 3.00g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g | ■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 50.00g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚 しょうが 0.10g 濃口しょうゆ 1.60g みりん 0.80g 片栗粉 2.00g 植物油 2.50g ブロッコリー 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■ジャーマンポテト カットポテト 28.00g 玉ねぎ 10.00g ベーコン 5.00g パセリ 0.10g なたね油 0.20g 塩 0.01g コンソメ 0.10g ■コンソメスープ コンソメ 0.80g 塩 0.01g うす口しょうゆ 0.40g 玉ねぎ 10.00g コーン 5.00g | ■ご飯 米 50.00g ■白身魚の幽庵焼き ホキ 1/2切 酒 0.90g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.60g 風味だし汁 3.80g レモン果汁 0.80g じゃが芋 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 1.70g うす口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.50g みりん 0.50g 風味だし汁 8.00g ■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 | ■ミートスパゲティー スパゲティ 40.00g 塩 0.01g 合挽きミンチ 24.00g 玉ねぎ 20.00g 人参 5.00g マッシュルーム 10.00g なたね油 0.20g トマトホール缶 20.00g ケチャップ 6.40g ウスターソース 1.90g パセリ 1.00g ■ほうれん草とツナのサラダ ほうれん草 32.00g ツナ 5.00g 人参 3.60g 和風ドレッシング 4.00g ■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 8.00g 人参 5.00g パセリ 1.00g | ■ピラフ 米 60.00g 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 0.80g なたね油 0.20g ■具だくさんスープ じゃが芋 16.00g 玉ねぎ 8.00g 人参 3.60g コンソメ 0.80g うす口しょうゆ 0.20g 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 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 ■ちんすこう 小麦粉 10.50g 片栗粉 3.00g 上白糖 5.30g なたね油 4.72g | ■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 ■柿 柿 1/8玉 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 | ■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■ゆかりおにぎり 米 36.00g しその香 1.00g | ■牛乳 牛乳 100.00g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚 ■アスパラガスビスケット アスパラガスビスケット 1/6ナ'ック | |

献立予定(実施)表

(2024年10月28日～2024年10月31日)

| 10月28日 (月) | 10月29日 (火) | 10月30日 (水) | 10月31日 (木) | | |
|--|---|--|--|--|--|
| E 444kcal 蛋白 16.8g 脂質 10.2g 食塩 1.5g | E 462kcal 蛋白 16.7g 脂質 10.1g 食塩 1.7g | E 498kcal 蛋白 16.8g 脂質 16.6g 食塩 1.4g | E 644kcal 蛋白 19.9g 脂質 24.9g 食塩 1.4g | | |
| 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 | | |
| 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 | | |
| ■豚丼 米 60.00g 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 ■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 ■大根の味噌汁 大根 18.00g おつゆ麩 1.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g | ■☆お誕生日会☆ ■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 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 30.00g コーン 3.00g ごまだれ 4.00g ■コンソメスープ コンソメ 1.10g 塩 0.01g うす口しょうゆ 0.50g 玉ねぎ 14.00g 人参 5.00g パセリ 1.00g | ■ご飯 米 50.00g ■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 植物油 3.00g 人参 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■切干大根の煮物 切干大根 3.60g 揚げ 3.00g 人参 4.00g 干し椎茸 0.50g 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 なたね油 0.10g ■わかめのすまし汁 わかめ 0.60g 玉ねぎ 8.00g ねぎ 1.00g うす口しょうゆ 1.00g 塩 0.01g | ■ご飯 米 50.00g ■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 4.00g 酒 1.70g 上白糖 1.20g なたね油 1.20g ■焼売 焼売 2個 ■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 | | |
| 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 ■味しらべ 味しらべ 1枚 | ■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 ■きな粉サンド 食パン 1/2枚 有塩バター 2.00g きな粉 1.80g 上白糖 1.80g | ■牛乳 牛乳 100.00g ■ココアクッキー 小麦粉 16.00g ココア 0.40g 上白糖 5.50g 牛乳 0.70g 無塩バター 12.00g | | |

献立予定(実施)表

(2024年10月 1日～2024年10月 6日)

| 10月 1日 (火) | 10月 2日 (水) | 10月 3日 (木) | 10月 4日 (金) | 10月 5日 (土) | 10月 6日 (日) |
|--|---|---|---|--|------------|
| E 531kcal 蛋白 21.6g 脂質 7.7g 食塩 1.7g | E 616kcal 蛋白 25.4g 脂質 22.6g 食塩 1.1g | E 502kcal 蛋白 19.9g 脂質 11.4g 食塩 1.4g | E 513kcal 蛋白 19.2g 脂質 20.2g 食塩 2.8g | E 160kcal 蛋白 5.3g 脂質 7.7g 食塩 0.3g | |
| 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 |
| ■牛丼 米 75.00g 牛肉 54.00g 玉ねぎ 54.00g ねぎ 2.25g 濃口しょうゆ 1.50g うす口しょうゆ 1.50g みりん 2.70g 上白糖 2.10g ■もやしのナムル もやし 43.75g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.31g ごま油 0.25g 塩 0.01g ■ちくわの味噌汁 ちくわ 6.25g 玉ねぎ 12.50g 人参 7.50g 味噌 5.00g | ■ご飯 米 60.00g ■豆腐のチャンプルー 鶏卵 21.88g 木綿豆腐 27.50g 豚肉 37.50g もやし 12.50g 玉ねぎ 15.00g にら 6.25g 人参 6.75g 粉かつお 0.38g 濃口しょうゆ 2.50g だしの素 0.25g ごま油 0.25g ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 27.50g 人参 6.25g かつお節 0.38g 濃口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.39g ■小松菜のすまし汁 小松菜 10.00g 玉ねぎ 12.50g うす口しょうゆ 1.00g 塩 0.01g | ■きのこご飯 米 75.00g しめじ 5.00g えのき 5.00g しいたけ 5.00g 人参 4.50g 揚げ 2.25g 酒 1.25g みりん 1.00g 塩 0.01g うす口しょうゆ 1.25g ■さわらの照り焼き さわら 1/2切 しょうが 0.25g 上白糖 0.75g 濃口しょうゆ 1.00g みりん 1.00g 小松菜 12.50g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.13g ■白菜の味噌汁 白菜 15.00g 人参 6.25g ねぎ 1.25g 味噌 5.63g | ■ロールパン ロールパン 1パック ■ビーフシチュー 牛肉 25.00g 玉ねぎ 37.50g じゃが芋 31.25g 人参 12.50g マッシュルーム 6.25g ブロッコリー 10.00g ビーフシチュールー 15.00g コンソメ 0.01g ■コーンサラダ キャベツ 31.25g 人参 6.25g コーン 6.25g 和風ドレッシング 5.00g ■黄桃 黄桃缶 37.50g | ■お弁当当会 | |
| 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 |
| ■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.00g ■みかんヨーグルト ヨーグルト 50.00g 上白糖 6.25g コーンフレーク 3.75g みかん缶 18.75g ■味しらべ 味しらべ 2枚 | ■牛乳 牛乳 150.00g ■フライドポテト シューストポテト 61.25g 塩 0.01g 植物油 2.50g | ■牛乳 牛乳 150.00g ■杏仁豆腐 バイン缶 20.00g 黄桃缶 21.25g 杏仁豆腐 17.50g | ■牛乳 牛乳 150.00g ■シュガーパイ バイシート 18.75g グラニュー糖 3.75g | ■牛乳 牛乳 150.00g ■星たべよ 星たべよ 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個 | |

献立予定(実施)表

(2024年10月 7日~2024年10月13日)

| 10月 7日 (月) | 10月 8日 (火) | 10月 9日 (水) | 10月10日 (木) | 10月11日 (金) | 10月12日 (土) | 10月13日 (日) |
|--|---|---|---|---|---|------------|
| E 580kcal 蛋白 23.6g 脂質 20.1g 食塩 2.1g | E 588kcal 蛋白 19.2g 脂質 17.7g 食塩 2.0g | E 487kcal 蛋白 19.9g 脂質 10.4g 食塩 1.7g | E 549kcal 蛋白 14.8g 脂質 15.0g 食塩 1.6g | E 544kcal 蛋白 22.0g 脂質 19.2g 食塩 1.3g | E 429kcal 蛋白 16.1g 脂質 13.5g 食塩 1.7g | |
| 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 |
| ■ご飯 米 60.00g ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 2.50g 上白糖 0.63g みりん 1.25g インゲン 12.50g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 31.25g 人参 6.25g ツナ 6.25g 和風ドレッシング 5.00g ■玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 15.00g 人参 6.25g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g | ■ご飯 米 60.00g ■肉団子の中華風あんかけ ミートボール 4個 玉ねぎ 25.00g 人参 3.75g ピーマン 5.00g なたね油 0.25g ケチャップ 5.00g チキンスープ 0.38g 濃口しょうゆ 1.88g 上白糖 1.00g 酢 0.50g 片栗粉 0.88g ■もやしのナムル もやし 40.00g 人参 6.25g ごま 1.00g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g ごま油 0.50g 塩 0.01g ■わかめスープ わかめ 0.50g 玉ねぎ 17.50g コーン 3.75g チキンスープ 1.00g 塩 0.01g | ■五目うどん うどん 2/3玉 豚肉 25.00g チャンボンスライス 6.25g 玉ねぎ 18.75g 椎茸 6.25g ねぎ 1.88g うす口しょうゆ 1.25g みりん 1.00g 風味だし汁 153.75g ■カリフラワーのゆかり和え カリフラワー 31.25g 人参 6.25g しその香 1.00g うす口しょうゆ 0.01g ■パイン缶 パイン缶 37.50g | ■ご飯 米 60.00g ■かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1個 植物油 5.00g ケチャップ 3.75g とんかつソース 2.50g キャベツ 12.50g 塩 0.01g ■ほうれん草とささみのサラダ ほうれん草 40.00g ささみ 6.25g 人参 6.25g エッグケア 3.75g ■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 17.50g 人参 6.25g パセリ 1.25g | ■ご飯 米 60.00g ■鯖の香味焼き さば 1/2切 0.13g しょうが 0.13g ねぎ 1.25g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.25g 塩 0.31g ごま油 0.01g ごま油 0.25g ブロッコリー 18.75g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g ■大根とわかめのさっぱり和え 大根 37.50g わかめ 0.50g 人参 4.50g 青じそドレッシング 3.75g ■きのこのすまし汁 えのき 10.00g しめじ 10.00g ねぎ 1.25g うす口しょうゆ 1.25g 塩 0.01g | ■中華そば 中華そば 2/3玉 豚肉 18.75g コーン 3.75g もやし 25.00g 人参 6.25g チンゲン菜 12.50g 水 200.00g チキンスープ 1.25g 塩 0.01g 濃口しょうゆ 4.38g ごま油 0.38g ■キャベツのおかか和え キャベツ 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 ■みかん缶 みかん缶 37.50g | |
| 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 |
| ■牛乳 牛乳 150.00g ■プリン プリンミックス 16.13g 水 68.75g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚 | ■牛乳 牛乳 150.00g ■さつまいのバター焼き さつまい 62.50g 有塩バター 6.25g | ■牛乳 牛乳 150.00g ■ジャムサンド 食パン 1枚 いちごジャム 12.50g | ■牛乳 牛乳 150.00g ■フルーツ寒天 寒天 0.63g 水 50.00g 上白糖 3.75g 黄桃缶 12.50g パイン缶 12.50g | ■牛乳 牛乳 150.00g ■ふのラスク おつゆ麩 10.00g なたね油 7.50g 上白糖 7.50g | ■牛乳 牛乳 150.00g ■ラムネ ラムネ 2個 ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 | |

献立予定(実施)表

(2024年10月14日～2024年10月20日)

| 10月14日 (月) | 10月15日 (火) | 10月16日 (水) | 10月17日 (木) | 10月18日 (金) | 10月19日 (土) | 10月20日 (日) |
|--------------------------|---|---|--|---|--------------------------|------------|
| E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g | E 600kcal 蛋白 16.8g 脂質 20.8g 食塩 2.0g | E 510kcal 蛋白 20.0g 脂質 15.6g 食塩 1.8g | E 531kcal 蛋白 15.5g 脂質 6.2g 食塩 1.9g | E 707kcal 蛋白 21.5g 脂質 24.6g 食塩 2.9g | E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g | |
| 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 |
| ■スポーツの日 | ■ご飯 米 60.00g ■メンチカツ メンチカツ 1+1/2個 植物油 5.63g ケチャップ 2.50g とんかつソース 2.50g フロコリー 12.50g 塩 0.01g ■インゲンのごま和え インゲン 27.50g 人参 6.25g ごま 1.00g 濃口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.39g ■大根のスープ コンソメ 1.25g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g 大根 12.50g 人参 6.25g 玉ねぎ 10.00g | ■ご飯 米 60.00g ■さわらの西京焼き さわら 1/2切 1.25g 酒 5.00g 白味噌 1.25g みりん 0.63g 上白糖 18.75g ほうれん草 0.38g 濃口しょうゆ 0.19g ■白菜の和え物 白菜 48.75g 人参 4.50g うす口しょうゆ 1.63g 上白糖 0.63g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.50g 玉ねぎ 12.50g みつば 1.25g うす口しょうゆ 1.25g 塩 0.01g | ■ご飯 米 60.00g ■マカロニチキン マカロニ 8.13g 玉ねぎ 30.00g 鶏肉 3枚 3.25g エリンギ 6.25g なたね油 0.25g トマトホール缶 20.00g ケチャップ 13.75g 上白糖 1.25g コンソメ 0.01g 塩 0.01g ■小松菜のごまだれ和え 小松菜 40.00g チャンボンライス 6.25g 人参 6.25g ごまだれ 5.00g ■オニオンスープ コンソメ 1.00g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g 玉ねぎ 17.50g 人参 6.25g パセリ 1.25g | ■ポークカレー 米 75.00g 豚肉 25.00g じゃが芋 20.00g 玉ねぎ 37.50g 人参 6.25g カレールー 20.00g なたね油 0.25g 水 62.50g ■キャベツとツナのサラダ キャベツ 31.25g 人参 6.25g ツナ 6.25g 和風ドレッシング 5.00g ■オレンジ オレンジ 2/6玉 | ■■運動会 | |
| 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 |
| | ■牛乳 牛乳 150.00g ■りんご寒天 寒天 0.45g 水 13.50g アップルジュース 45.00g 上白糖 2.70g ■サラダせん サラダせん 2枚 | ■牛乳 牛乳 150.00g ■クッキー 小麦粉 13.13g 片栗粉 2.13g ベーキングパウダー 0.23g マーガリン 5.75g 上白糖 3.38g 牛乳 0.88g | ■お茶 ほうじ茶(濃出液) 150.00g ■菜飯おにぎり 米 45.00g 菜めしの菜 1.25g | ■牛乳 牛乳 150.00g ■ももケーキ 小麦粉 7.75g ベーキングパウダー 0.79g 鶏卵 16.88g なたね油 4.75g 上白糖 7.88g 牛乳 3.13g 黄桃缶 10.00g | | |

献立予定(実施)表

(2024年10月21日～2024年10月27日)

| 10月21日(月) | 10月22日(火) | 10月23日(水) | 10月24日(木) | 10月25日(金) | 10月26日(土) | 10月27日(日) |
|--|---|---|---|---|---|-----------|
| E 546kcal 蛋白 22.3g 脂質 16.7g 食塩 1.7g | E 679kcal 蛋白 23.9g 脂質 25.0g 食塩 1.4g | E 691kcal 蛋白 23.1g 脂質 27.8g 食塩 1.6g | E 347kcal 蛋白 13.9g 脂質 2.7g 食塩 1.4g | E 498kcal 蛋白 19.5g 脂質 8.5g 食塩 2.3g | E 541kcal 蛋白 17.1g 脂質 13.7g 食塩 1.2g | |
| 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 |
| ■豚肉と高野の卵とじ丼 米 75.00g 豚肉 25.00g 高野豆腐 2.50g 玉ねぎ 37.50g 人参 10.00g みつば 1.25g 鶏卵 25.00g 風味だし汁 25.00g 濃口しょうゆ 1.25g みりん 0.63g 上白糖 0.63g ■キャベツの昆布和え キャベツ 31.25g 人参 6.25g 塩昆布 1.00g 濃口しょうゆ 0.25g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 6.25g 玉ねぎ 17.50g わかめ 0.25g 味噌 5.00g | ■ご飯 米 60.00g ■麻婆豆腐 木綿豆腐 50.00g 豚ミンチ 33.75g しょうが 0.63g 玉ねぎ 12.50g 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 4.00g 水 26.25g 片栗粉 1.13g ■餃子 餃子 2個 ■野菜スープ テンゲン菜 15.00g もやし 15.00g 人参 4.50g コーン 3.75g チキンスープ 1.00g 塩 0.01g | ■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 60.00g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 3枚 しょうが 0.13g 濃口しょうゆ 2.00g みりん 1.00g 片栗粉 2.50g 植物油 3.13g ブロッコリー 18.75g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g ■ジャーマンポテト カットポテト 35.00g 玉ねぎ 12.50g ベーコン 6.25g パセリ 0.13g なたね油 0.25g 塩 0.01g コンソメ 0.13g ■コンソメスープ コンソメ 1.00g 塩 0.01g うす口しょうゆ 0.50g 玉ねぎ 12.50g コーン 6.25g | ■ご飯 米 60.00g ■白身魚の幽庵焼き ホキ 1/2切 酒 1.13g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.75g 風味だし汁 4.75g レモン果汁 1.00g じゃが芋 12.50g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g ■小松菜の煮浸し 小松菜 37.50g 人参 6.25g 揚げ 2.13g うす口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.63g みりん 0.63g 風味だし汁 10.00g ■ちくわの味噌汁 ちくわ 6.25g 玉ねぎ 17.50g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g | ■ミートスパゲティ スパゲティ 50.00g 塩 0.01g 合挽きミンチ 30.00g 玉ねぎ 25.00g 人参 6.25g マッシュルーム 12.50g なたね油 0.25g トマトホール缶 25.00g ケチャップ 8.00g ウスターソース 2.38g パセリ 1.25g ■ほうれん草とツナのサラダ ほうれん草 40.00g ツナ 6.25g 人参 4.50g 和風ドレッシング 5.00g ■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 6.25g パセリ 1.25g | ■ピラフ 米 75.00g 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 1.00g なたね油 0.25g ■具だくさんスープ じゃが芋 20.00g 玉ねぎ 10.00g 人参 4.50g コンソメ 1.00g うす口しょうゆ 0.25g 塩 0.01g ■パイン缶 パイン缶 37.50g | |
| 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 |
| ■牛乳 牛乳 150.00g ■ポップコーン ポップコーン 6.25g なたね油 2.50g 塩 0.13g | ■牛乳 牛乳 150.00g ■ちんすこう 小麦粉 13.13g 片栗粉 3.75g 上白糖 6.63g なたね油 5.90g | ■牛乳 牛乳 150.00g ■プリンアラモード プリンミックス 16.13g 水 68.75g ホイップ 5.00g 黄桃缶 12.50g | ■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.00g ■柿 柿 2/8玉 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 | ■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.00g ■ゆかりおにぎり 米 45.00g しその香 1.25g | ■牛乳 牛乳 150.00g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚 ■アスパラガスビスケット アスパラガスビスケット 1/4パック | |

献立予定(実施)表

(2024年10月28日～2024年10月31日)

| 10月28日 (月) | 10月29日 (火) | 10月30日 (水) | 10月31日 (木) | | |
|---|--|---|--|--|--|
| E 488kcal 蛋白 16.7g 脂質 8.7g 食塩 1.7g | E 465kcal 蛋白 16.4g 脂質 7.3g 食塩 1.9g | E 584kcal 蛋白 20.3g 脂質 16.6g 食塩 2.2g | E 727kcal 蛋白 22.2g 脂質 28.0g 食塩 1.8g | | |
| 昼食 | 昼食 | 昼食 | 昼食 | | |
| ■豚丼 米 75.00g 豚肉 37.50g 玉ねぎ 37.50g 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 ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 41.25g コーン 3.75g 和風ドレッシング 3.75g ■大根の味噌汁 大根 22.50g おつゆ麩 1.25g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g | ■☆お誕生日会☆ ■和風スパゲティ スパゲティ 50.00g ツナ 17.81g 玉ねぎ 29.69g 人参 5.94g ほうれん草 17.81g しめじ 9.50g なたね油 0.25g 濃口しょうゆ 2.38g 昆布茶 0.63g 風味だし汁 11.88g 塩 0.01g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 37.50g コーン 3.75g ごまだれ 5.00g ■コンソメスープ コンソメ 1.38g 塩 0.01g うす口しょうゆ 0.63g 玉ねぎ 17.50g 人参 6.25g パセリ 1.25g | ■ご飯 米 60.00g ■竹輪の磯辺揚げ ちくわ 2/3本 塩 0.01g 青のり 1.25g 天ぷら粉 3.75g 植物油 3.75g 人参 12.50g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g ■切干大根の煮物 切干大根 4.50g 揚げ 3.75g 人参 5.00g 干し椎茸 0.63g 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 なたね油 0.13g ■わかめのすまし汁 わかめ 0.75g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.25g うす口しょうゆ 1.25g 塩 0.01g | ■ご飯 米 60.00g ■ホイコーロー 豚肉 25.00g キャベツ 31.25g 玉ねぎ 25.00g 人参 3.75g ピーマン 7.50g 濃口しょうゆ 1.25g 味噌 5.00g 酒 2.13g 上白糖 1.50g なたね油 1.50g ■焼売 焼売 3個 ■春雨スープ 春雨 5.00g わかめ 0.50g にら 1.25g チキンスープ 1.00g 塩 0.01g | | |
| 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | | |
| ■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.00g ■フルーチェ フルーチェ(イチゴ) 37.50g 牛乳 37.50g ■味しらべ 味しらべ 2枚 | ■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.00g ■たぬきおにぎり 米 45.00g 濃口しょうゆ 0.63g みりん 0.63g 天かす 1.50g ねぎ 0.63g | ■牛乳 牛乳 150.00g ■きな粉サンド 食パン 1枚 有塩バター 2.50g きな粉 2.25g 上白糖 2.25g | ■牛乳 牛乳 150.00g ■ココアクッキー 小麦粉 20.00g ココア 0.50g 上白糖 6.88g 牛乳 0.88g 無塩バター 15.00g | | |