

# 栄養月報

2024年11月1日 ~ 2024年11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	927.00	46.35	34.0	159	2.9	0.5	36.0	1	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	77.00	3.85	7.0	12	0.4	0.3	1.9	17	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	198.34	9.92	12.0	12	0.4	0.0	2.6	6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	116.58	5.83	6.5	22	0.5	0.5	3.6	20	3	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
いも類	芋類	88.56	4.43	12.0	4	0.1	0.0	0.9	0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.3	0.0
	いも類加工品	12.06	0.60	1.5	2	0.0	0.0	0.4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		66.43	3.32	4.5	12	0.0	0.0	3.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	63.23	3.16	6.0	7	0.6	0.5	0.1	1	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	11.80	0.59	2.5	2	0.2	0.1	0.1	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		2.70	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	618.55	30.93	25.0	10	0.5	0.0	2.2	17	22	0.3	140	0.01	0.02	7	0.8	0.0
	その他の野菜類	615.87	30.79	35.0	9	0.4	0.0	2.1	2	7	0.1	1	0.01	0.00	5	0.6	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	126.80	6.34	20.0	5	0.1	0.0	1.2	0	1	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	195.00	9.75	3.5	7	0.0	0.0	1.7	0	0	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		29.00	1.45	3.0	0	0.0	0.0	0.1	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	7.70	0.39	0.5	1	0.1	0.0	0.2	11	3	0.0	2	0.00	0.00	0	0.2	0.0
魚介類	魚介類(生)	160.00	8.00	10.0	10	1.5	0.5	0.0	11	1	0.0	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	36.00	1.80	2.5	4	0.5	0.2	0.0	17	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	9.00	0.45	0.5	1	0.1	0.0	0.1	4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類(生)	355.97	17.80	13.0	32	3.2	2.0	0.0	10	1	0.1	4	0.06	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	15.00	0.75	1.5	1	0.1	0.1	0.1	5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		17.80	0.89	5.5	2	0.1	0.1	0.1	3	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3370.20	168.51	160.0	103	5.6	6.4	8.1	69	185	0.0	64	0.07	0.25	2	0.0	0.2
	乳製品	93.00	4.65	20.0	5	0.2	0.3	0.3	6	6	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	44.12	2.21	1.5	18	0.0	2.0	0.0	7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	14.00	0.70	0.5	5	0.0	0.6	0.0	0	0	0.0	6	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.53	0.03	0.2	0	0.0	0.0	0.0	11	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	43.50	2.18	2.0	1	0.1	0.0	0.2	126	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	31.00	1.55	2.0	3	0.2	0.1	0.3	76	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	99.40	4.97	4.5	15	0.3	0.6	1.9	191	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.5
その他	その他	956.00	47.80	25.0	40	0.6	1.4	6.2	39	15	0.2	0	0.01	0.01	1	0.1	0.1
	その他1	700.30	35.02	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合計					505	18.7	16.3	73.4	652	266	1.3	228	0.22	0.36	18	2.9	1.4
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					109.54	97.91	127.34	—	—	126.07	56.52	122.58	88.00	133.33	90.00	—	93.33

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	
204 kcal	147 kcal	75 kcal	11.7 g	10.1 g	朝食	昼食	夕食	10時	3時	夜食	合計	
					26人	26人	0人	0人	26人	0人	78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
204 × 100 = 40.4%		16.3 × 9 / 505 × 100 = 29.0%		100 - 29.0 - ( 18.7 × 4 / 505 × 100 ) = 56.2%		11.7 / 18.7 × 100 = 62.6%		10.1 / 16.3 × 100 = 62.0%		1.99 / 6.21 = 0.32		6.21 : 4.18 : 1.99 = 3 : 2 : 1

# 栄 養 月 報

2024年11月1日 ~ 2024年11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	1128.75	56.44	42.0	193	3.5	0.5	43.8	1	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	114.00	5.70	12.0	17	0.6	0.4	2.8	25	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	めん類	353.33	17.67	16.0	21	0.6	0.1	4.6	12	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	151.24	7.56	8.5	29	0.7	0.6	4.6	26	4	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1
いも類	芋類	115.25	5.76	15.0	5	0.1	0.0	1.2	0	1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0
	いも類加工品	15.74	0.79	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		83.54	4.18	5.5	15	0.0	0.0	3.7	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	86.96	4.35	7.5	9	0.8	0.6	0.1	2	8	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	14.75	0.74	3.0	2	0.2	0.1	0.1	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		3.39	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	767.11	38.36	30.0	11	0.6	0.1	2.7	22	28	0.3	173	0.02	0.03	9	1.1	0.0
	その他の野菜類	764.33	38.22	45.0	11	0.5	0.0	2.7	2	9	0.1	1	0.02	0.00	7	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	93.60	4.68	20.0	2	0.0	0.0	0.5	0	1	0.0	3	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	果実加工品	243.75	12.19	4.0	9	0.1	0.0	2.1	0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		36.25	1.81	3.5	0	0.1	0.0	0.1	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	9.63	0.48	0.5	1	0.1	0.0	0.3	14	4	0.0	2	0.00	0.00	0	0.2	0.0
魚介類	魚介類(生)	160.00	8.00	10.0	10	1.5	0.5	0.0	11	1	0.0	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	45.00	2.25	2.0	5	0.6	0.3	0.0	21	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	練製品	11.25	0.56	0.5	1	0.1	0.0	0.1	5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類(生)	469.71	23.49	15.0	42	4.2	2.7	0.0	13	1	0.1	5	0.08	0.05	1	0.0	0.0
	肉加工品	18.75	0.94	1.5	2	0.1	0.1	0.1	6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		22.45	1.12	10.0	2	0.2	0.1	0.1	4	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2037.76	101.89	100.0	63	3.4	3.9	4.9	42	112	0.0	39	0.04	0.16	1	0.0	0.1
	乳製品	116.25	5.81	20.0	7	0.3	0.4	0.4	7	8	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	57.49	2.87	2.0	24	0.0	2.6	0.0	9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	17.00	0.85	1.0	6	0.0	0.7	0.0	0	0	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.72	0.04	0.5	0	0.0	0.0	0.0	16	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	53.90	2.70	3.8	2	0.2	0.0	0.2	157	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	37.76	1.89	3.2	3	0.2	0.1	0.4	93	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	123.21	6.16	7.0	18	0.3	0.8	2.4	239	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.6
その他	その他	1328.38	66.42	30.0	38	0.6	1.3	6.1	38	13	0.4	0	0.01	0.02	2	0.2	0.1
	その他1	873.18	43.66	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合 計				551	19.6	16.0	84.6	767	206	1.7	240	0.26	0.30	24	3.6	1.7
	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				108.46	93.33	112.68	—	139.20	90.35	77.27	125.00	92.86	93.75	120.00	120.00	121.43

### 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	78 kcal	10.9 g	8.7 g	0 人	87 人	0 人	0 人	87 人	0 人	174 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				
$\frac{260}{551} \times 100 = 47.2\%$	$\frac{16.0 \times 9}{551} \times 100 = 26.1\%$	$100 - 26.1 - (\frac{19.6 \times 4}{551} \times 100) = 59.7\%$	$\frac{10.9}{19.6} \times 100 = 55.6\%$	$\frac{8.7}{16.0} \times 100 = 54.4\%$	$\frac{2.36}{5.25} = 0.45$		5.25 : 4.32 : 2.36 = 3 : 2.5 : 1.3				

献立予定(実施)表

(2024年11月 1日～2024年11月 3日)

11月 1日 (金)	11月 2日 (土)	11月 3日 (日)			
E 577kcal 蛋白 20.5g 脂質 22.5g 食塩 1.4g	E 170kcal 蛋白 6.9g 脂質 8.9g 食塩 0.3g				
朝食	朝食	朝食			
■牛乳 牛乳 100.00g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚				
昼食	昼食	昼食			
■ご飯 米 50.00g ■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 インゲン 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.13g ■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 ■なめこの味噌汁 なめこ 5.00g 人参 5.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■お弁当会				
3時	3時	3時			
■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 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個 ■ラムネ ラムネ 1個				

献立予定(実施)表

(2024年11月 4日~2024年11月10日)

11月 4日 (月)	11月 5日 (火)	11月 6日 (水)	11月 7日 (木)	11月 8日 (金)	11月 9日 (土)	11月10日 (日)
E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g	E 576kcal 蛋白 15.1g 脂質 20.2g 食塩 1.7g	E 368kcal 蛋白 12.1g 脂質 8.4g 食塩 1.6g	E 498kcal 蛋白 21.4g 脂質 18.8g 食塩 1.4g	E 591kcal 蛋白 20.5g 脂質 25.5g 食塩 2.6g	E 480kcal 蛋白 13.7g 脂質 13.0g 食塩 1.5g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
	■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 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■文化の日	■ご飯 米 50.00g ■牛肉コロッケ 牛肉コロッケ 2/3個 植物油 3.50g ケチャップ 5.00g ブロッコリー 10.00g 塩 0.01g ■コールスローサラダ キャベツ 25.00g 人参 5.00g コーン 3.00g エッグケア 5.00g 酢 0.80g 上白糖 0.60g 塩 0.01g ■オニオンスープ コンソメ 1.10g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g 玉ねぎ 14.00g 人参 5.00g パセリ 1.00g	■きつねうどん うどん 1/3玉 揚げ 8.00g 濃口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.25g かまぼこ 5.00g 人参 5.00g しめじ 5.00g ねぎ 1.00g 濃口しょうゆ 3.25g みりん 0.50g 風味だし汁 123.00g ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 22.00g 人参 3.20g ごま 0.30g うす口しょうゆ 1.10g 上白糖 1.20g ■パイン缶 パイン缶 30.00g	■ご飯 米 50.00g ■さわらの西京焼き さわら 1/2切 酒 1.00g 白味噌 4.00g みりん 1.00g 上白糖 0.50g 大根 15.00g 濃口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.20g ■ひじき煮 揚げ 2.85g ひじき 2.00g グリーンピース 2.85g 人参 2.85g 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 ■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 12.00g 人参 5.00g みつば 1.00g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■ロールパン ロールパン 1個 ■クリームシチュー 鶏肉 20.00g 玉ねぎ 32.00g じゃが芋 20.00g 人参 10.00g ブロッコリー 8.00g マッシュルーム 5.00g クリームシチュールー 15.00g コンソメ 0.50g 牛乳 16.00g 水 34.00g ■豆菜サラダ 大豆 6.00g 小松菜 30.00g ツナ 5.00g 人参 3.60g ごまだれ 3.00g ■みかん缶 みかん缶 30.00g	■チャーハン 米 55.00g 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 チキンスープ 0.50g 濃口しょうゆ 0.60g 塩 0.01g ごま油 0.20g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 18.00g 玉ねぎ 12.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g ■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 100.00g ■マシュマロサンド 全粒粉クッキー 4枚 マシュマロ 2個	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 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 ■シュガーパイ バイシート 15.00g グラニュー糖 3.00g	■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 4.72g	■牛乳 牛乳 100.00g ■味しらべ 味しらべ 1枚 ■ビスコ ビスコ 1枚	

献立予定(実施)表

(2024年11月11日~2024年11月17日)

11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)
E 436kcal 蛋白 18.1g 脂質 12.2g 食塩 1.1g	E 448kcal 蛋白 14.9g 脂質 14.2g 食塩 1.5g	E 535kcal 蛋白 21.9g 脂質 17.6g 食塩 1.3g	E 487kcal 蛋白 15.8g 脂質 16.7g 食塩 1.5g	E 454kcal 蛋白 17.6g 脂質 13.0g 食塩 1.0g	E 405kcal 蛋白 15.6g 脂質 15.4g 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 ■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 ■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 50.00g ■鯖の塩焼き さば 1/2切 0.01g なたね油 0.20g 人参 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■キャベツの和え物 キャベツ 30.00g ちくわ 4.00g 濃口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.25g ■大根の味噌汁 大根 8.00g 人参 5.00g ねぎ 1.00g 味噌 3.00g	■鶏肉うどん うどん 1/3玉 3.00g 揚げ 25.00g 鶏肉 20.00g 玉ねぎ 5.00g しめじ 5.00g 人参 5.00g ねぎ 1.00g うす口しょうゆ 6.00g みりん 2.00g 風味だし汁 123.00g ■かぼちゃサラダ かぼちゃ 35.00g ミックスベジタブル 5.00g エッグケア 6.00g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■ご飯 米 50.00g ■豚肉のチンジャオロース 豚肉 35.00g 三色ピーマン 20.00g たけのこ 12.50g 玉ねぎ 20.00g しょうが 0.50g 酒 2.50g 濃口しょうゆ 3.00g 上白糖 0.50g みりん 1.00g ごま油 0.20g ■餃子 餃子 1個 ■中華スープ チンゲン菜 10.00g 人参 5.00g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g	■ご飯 米 50.00g ■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 天ぷら粉 5.60g 塩 0.01g 植物油 2.50g インゲン 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 32.00g 人参 5.00g 粉かつお 0.80g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.00g 玉ねぎ 12.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.50g	■鮭ちらし寿司 米 55.00g 酢 2.00g 上白糖 1.80g 塩 0.01g 鮭フレーク 18.00g きゅうり 12.00g ごま 0.70g 錦糸玉子 10.00g ■がんもの煮物 小判型がんも 1個 インゲン 5.00g 人参 5.00g うす口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.50g みりん 0.50g 風味だし汁 17.00g ■花麩のすまし汁 花麩 0.95g 玉ねぎ 7.60g みつば 0.95g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■焼きそば 焼きそば 1/2玉 20.00g 豚肉 12.00g キャベツ 10.00g 玉ねぎ 4.00g 人参 0.20g なたね油 6.00g 焼きそばソース 6.00g お好みソース 0.08g 濃口しょうゆ 0.01g 塩 0.10g 粉かつお 0.50g 青のり 0.10g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.60g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g ■黄桃 黄桃缶 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 ■ももヨーグルト 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 ■星たべよ 星たべよ 1枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■昆布おにぎり 米 36.00g 塩昆布 0.80g ごま 0.80g	■牛乳 牛乳 100.00g ■きなこサンド 食パン 1/2枚 2.00g マーガリン 1.80g きな粉 1.80g 上白糖	■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	■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 かつお節 0.20g 青のり 0.10g	■牛乳 牛乳 100.00g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2024年11月18日~2024年11月24日)

11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
E 438kcal 蛋白 19.0g 脂質 13.0g 食塩 1.4g	E 581kcal 蛋白 18.9g 脂質 22.1g 食塩 0.5g	E 446kcal 蛋白 13.9g 脂質 13.4g 食塩 1.1g	E 501kcal 蛋白 20.7g 脂質 15.4g 食塩 1.4g	E 585kcal 蛋白 20.1g 脂質 19.2g 食塩 2.1g	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 ■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		
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.00g ■白身魚のバター醤油焼き ホキ 1/2切 0.60g 酒 1.60g 濃口しょうゆ 1.60g みりん 0.60g 無塩バター 2.00g ほうれん草 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■ひじき煮 揚げ 2.85g ひじき 2.20g グリーンピース 2.85g 人参 2.85g 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 ■玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 12.00g 人参 4.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■ご飯 米 50.00g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 35.00g 玉ねぎ 15.00g キャベツ 20.00g 人参 4.00g 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 ■春雨の和え物 春雨 4.00g 人参 5.00g コーン 4.00g うす口しょうゆ 0.40g 酢 0.30g ごま油 0.20g 塩 0.01g ■玉ねぎのすまし汁 うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g 玉ねぎ 14.00g みつば 1.00g 人参 5.00g	■ご飯 米 50.00g ■チキンカツ ☆チキンカツ(60g) 2/3個 植物油 3.50g ケチャップ 2.00g とんかつソース 2.00g キャベツ 12.00g 塩 0.01g ■カリフラワーの和え物 カリフラワー 25.00g 人参 5.00g きゅうり 5.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■コンソメスープ じゃが芋 10.00g 玉ねぎ 10.00g 人参 5.00g パセリ 0.01g コンソメ 0.80g 塩 0.01g	■ご飯 米 50.00g ■厚揚げと大根の煮物 厚揚げ 20.00g 豚肉 25.00g 大根 25.00g 玉ねぎ 15.00g 人参 10.00g 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 ■インゲンのごま和え インゲン 22.00g 人参 5.00g ごま 0.90g 濃口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.31g ■えのきの味噌汁 えのき 5.00g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.50g	■ハヤシライス 米 50.00g 牛肉 25.00g マッシュルーム 4.00g 玉ねぎ 30.00g 人参 10.00g なたね油 1.40g 水 50.00g コンソメ 0.26g ケチャップ 2.00g 上白糖 0.50g 塩 0.01g ビーフシチュールー 6.00g ハヤシフレーク 6.00g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 22.00g 人参 5.00g ツナ 5.00g エッグケア 3.00g ■黄桃 黄桃缶 30.00g	■勤労感謝の日	
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 2.40g ■味しらべ 味しらべ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■クッキー 小麦粉 16.00g 上白糖 5.50g 牛乳 0.70g 無塩バター 12.00g	■お茶 ほうじ茶(濃出液) 100.00g ■フルーチェ フルーチェ(イチゴ) 30.00g 牛乳 30.00g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■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	■牛乳 牛乳 100.00g ■ホットケーキ ホットケーキ 2/4枚 メープルシロップ 2.50g		

献立予定(実施)表

(2024年11月25日～2024年11月30日)

11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)	11月30日 (土)
E 543kcal 蛋白 23.6g 脂質 16.9g 食塩 1.9g	E 400kcal 蛋白 16.8g 脂質 7.6g 食塩 2.6g	E 562kcal 蛋白 19.9g 脂質 22.3g 食塩 1.2g	E 410kcal 蛋白 16.3g 脂質 7.7g 食塩 1.3g	E 604kcal 蛋白 20.5g 脂質 18.8g 食塩 2.2g	E 487kcal 蛋白 16.5g 脂質 14.5g 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>
■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 ■ハッピーターン 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>
■鶏そぼろ丼 米 55.00g 鶏ミンチ 36.00g 玉ねぎ 18.00g 上白糖 1.50g みりん 0.48g 濃口しょうゆ 3.00g 風味だし汁 21.60g 片栗粉 0.36g なたね油 0.60g ほうれん草 18.00g 人参 3.60g 上白糖 1.20g 濃口しょうゆ 2.40g のり 0.60g ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 4.00g 人参 5.00g グリーンピース 3.00g 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 ■わかめの味噌汁 わかめ 0.40g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■しょうゆラーメン 中華そば 1/2玉 豚肉 20.00g もやし 20.00g 人参 5.00g チンゲン菜 12.00g 創味しょうゆラーメンスープの 8.00g 水 130.00g チキンスープ 1.00g ごま油 0.30g ■大根のさっぱり和え 大根 30.00g わかめ 0.40g 人参 5.00g ポン酢 3.00g 上白糖 0.50g ■みかん みかん 1/2個	■☆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 インゲン 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■ポパイサラダ ほうれん草 33.00g コーン 3.00g 人参 5.00g ごまだれ 5.00g ■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 人参 5.00g 玉ねぎ 10.00g パセリ 1.00g	■ご飯 米 50.00g ■白身魚の野菜あんかけ ホキ 1/2切 なたね油 0.20g チンゲン菜 15.00g 玉ねぎ 10.00g 人参 3.00g うす口しょうゆ 0.80g みりん 0.50g 酢 0.80g 風味だし汁 25.00g 片栗粉 0.30g ■キャベツのゆかり和え キャベツ 25.00g 人参 5.00g しその香 0.60g うす口しょうゆ 0.30g ■さつま芋の味噌汁 さつま芋 10.00g 玉ねぎ 8.00g ねぎ 1.00g 味噌 3.00g	■ポークカレー 米 55.00g 豚肉 30.00g じゃが芋 15.20g 玉ねぎ 28.50g 人参 4.75g カレールー 15.20g なたね油 0.20g 水 47.50g ■小松菜のサラダ 小松菜 33.00g 人参 5.00g ひじき 0.80g ごまだれ 3.00g ■パイン缶 パイン缶 30.00g	■中華丼 米 50.00g 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 ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 18.00g 玉ねぎ 12.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g ■黄桃 黄桃缶 30.00g
<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 ■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	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■じゃこおかおにぎり 米 40.00g 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 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 8.00g みかん缶 10.00g	■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 パイン缶 5.00g みかん缶 5.00g コーンフレーク 3.00g 上白糖 5.00g ■味しらべ 味しらべ 1枚	■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 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■源氏パイ 源氏パイ 1枚

献立予定(実施)表

(2024年11月 1日~2024年11月 3日)

11月 1日 (金)	11月 2日 (土)	11月 3日 (日)			
E 636kcal 蛋白 23.5g 脂質 24.0g 食塩 1.7g	E 165kcal 蛋白 5.3g 脂質 7.8g 食塩 0.3g				
昼食	昼食	昼食			
<b>■ご飯</b> 米 60.00g <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 インゲン 12.50g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.16g <b>■小松菜とじゃこの和え物</b> 小松菜 35.00g 人参 6.25g ちりめんじゃこ 3.75g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g <b>■なめこの味噌汁</b> なめこ 6.25g 人参 6.25g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	<b>■お弁当会</b>				
3時	3時	3時			
<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■フライドポテト</b> シューストポテト 61.25g 塩 0.01g 植物油 2.50g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■ハッピーターン</b> ハッピーターン 2個 <b>■ラムネ</b> ラムネ 2個				



献立予定(実施)表

(2024年11月 4日~2024年11月10日)

11月 4日 (月)	11月 5日 (火)	11月 6日 (水)	11月 7日 (木)	11月 8日 (金)	11月 9日 (土)	11月10日 (日)
E kcal 蛋白 g 脂質 g 食塩 g	E 655kcal 蛋白 15.9g 脂質 22.0g 食塩 2.1g	E 415kcal 蛋白 12.0g 脂質 4.8g 食塩 2.0g	E 509kcal 蛋白 20.8g 脂質 18.4g 食塩 1.5g	E 611kcal 蛋白 21.1g 脂質 25.5g 食塩 3.3g	E 536kcal 蛋白 14.2g 脂質 12.7g 食塩 1.7g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■文化の日	<b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■牛肉コロッケ</b> 牛肉コロッケ 1個 植物油 4.38g ケチャップ 6.25g ブロッコリー 12.50g 塩 0.01g <b>■コールスローサラダ</b> キャベツ 31.25g 人参 6.25g コーン 3.75g エッグケア 6.25g 酢 1.00g 上白糖 0.75g 塩 0.01g <b>■オニオンスープ</b> コンソメ 1.38g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g 玉ねぎ 17.50g 人参 6.25g パセリ 1.25g	<b>■きつねうどん</b> うどん 2/3玉 揚げ 10.00g 濃口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.31g かまぼこ 6.25g 人参 6.25g しめじ 6.25g ねぎ 1.25g 濃口しょうゆ 4.06g みりん 0.63g 風味だし汁 153.75g <b>■ブロッコリーのごま和え</b> ブロッコリー 27.50g 人参 4.00g ごま 0.38g うす口しょうゆ 1.38g 上白糖 1.50g <b>■パイン缶</b> パイン缶 37.50g	<b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■さわらの西京焼き</b> さわら 1/2切 酒 1.00g 白味噌 4.00g みりん 1.00g 上白糖 0.50g 大根 15.00g 濃口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.20g <b>■ひじき煮</b> 揚げ 3.56g ひじき 2.50g 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 10.00g <b>■豆腐のすまし汁</b> 絹ごし豆腐 15.00g 人参 6.25g みつば 1.25g うす口しょうゆ 1.00g 塩 0.01g	<b>■ロールパン</b> ロールパン 1パック <b>■クリームシチュー</b> 鶏肉 25.00g 玉ねぎ 40.00g じゃが芋 25.00g 人参 12.50g ブロッコリー 10.00g マッシュルーム 6.25g クリームシチュールー 18.75g コンソメ 0.63g 牛乳 20.00g 水 42.50g <b>■豆菜サラダ</b> 大豆 7.50g 小松菜 37.50g ツナ 6.25g 人参 4.50g ごまだれ 3.75g <b>■みかん缶</b> みかん缶 37.50g	<b>■チャーハン</b> 米 68.75g ウインナー 18.75g 人参 7.00g 玉ねぎ 7.00g ねぎ 1.88g コーン 6.25g チキンスープ 0.63g 濃口しょうゆ 0.75g 塩 0.01g ごま油 0.25g <b>■かぼちゃの味噌汁</b> かぼちゃ 22.50g 玉ねぎ 15.00g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g <b>■青りんごゼリー</b> 青りんごゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■マシュマロサンド</b> 全粒粉クッキー 6枚 マシュマロ 3個	<b>■お茶</b> ほうじ茶(浸出液) 150.00g <b>■鮭わかめおにぎり</b> 米 45.00g わかめ御飯(鮭250g) 1.25g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■シュガーパイ</b> パイシート 18.75g グラニュー糖 3.75g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■ちんすこう</b> 小麦粉 13.13g 片栗粉 3.75g 上白糖 6.63g なたね油 5.90g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■味しらべ</b> 味しらべ 2枚 <b>■ビスコ</b> ビスコ 2枚	

献立予定(実施)表

(2024年11月11日~2024年11月17日)

11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)
E 443kcal 蛋白 16.3g 脂質 9.6g 食塩 1.2g	E 513kcal 蛋白 15.7g 脂質 12.4g 食塩 1.9g	E 648kcal 蛋白 26.4g 脂質 19.3g 食塩 1.8g	E 503kcal 蛋白 16.1g 脂質 15.2g 食塩 1.8g	E 502kcal 蛋白 19.7g 脂質 14.3g 食塩 1.3g	E 493kcal 蛋白 17.0g 脂質 17.5g 食塩 2.2g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
<b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■鯖の塩焼き</b> さば 1/2切 塩 0.01g なたね油 0.20g 人参 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g <b>■キャベツの和え物</b> キャベツ 37.50g ちくわ 5.00g 濃口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.31g <b>■大根の味噌汁</b> 大根 10.00g 人参 6.25g ねぎ 1.25g 味噌 3.75g	<b>■鶏肉うどん</b> うどん 2/3玉 揚げ 3.75g 鶏肉 31.25g 玉ねぎ 25.00g しめじ 6.25g 人参 6.25g ねぎ 1.25g うす口しょうゆ 7.50g みりん 2.50g 風味だし汁 153.75g <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 7.50g <b>■オレンジ</b> オレンジ 2/6玉	<b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■豚肉のチンジャオロース</b> 豚肉 43.75g 三色ピーマン 25.00g たけのこ 15.63g 玉ねぎ 25.00g しょうが 0.63g 酒 3.13g 濃口しょうゆ 3.75g 上白糖 0.63g みりん 1.25g ごま油 0.25g <b>■餃子</b> 餃子 2個 <b>■中華スープ</b> チンゲン菜 12.50g 人参 6.25g チキンスープ 1.00g 塩 0.01g	<b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■かき揚げ</b> ウインナー 18.75g さつまいも 18.75g 玉ねぎ 12.50g 人参 6.25g 天ぷら粉 7.00g 塩 0.01g 植物油 3.13g インゲン 12.50g 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 40.00g 人参 6.25g 粉かつお 1.00g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g <b>■麩の味噌汁</b> おつゆ麩 1.25g 玉ねぎ 15.00g ねぎ 1.25g 味噌 5.63g	<b>■鮭ちらし寿司</b> 米 68.75g 酢 2.50g 上白糖 2.25g 塩 0.01g 鮭フレーク 22.50g きゅうり 15.00g ごま 0.88g 錦糸玉子 12.50g <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 0.63g 上白糖 0.63g みりん 0.63g 風味だし汁 21.25g <b>■花麩のすまし汁</b> 花麩 1.19g 玉ねぎ 9.50g みつば 1.19g うす口しょうゆ 1.00g 塩 0.01g	<b>■焼きそば</b> 焼きそば 2/3玉 豚肉 25.00g キャベツ 15.00g 玉ねぎ 12.50g 人参 5.00g なたね油 0.25g 焼きそばソース 7.50g お好みソース 7.50g 濃口しょうゆ 0.10g 塩 0.01g 粉かつお 0.63g 青のり 0.13g <b>■わかめの味噌汁</b> わかめ 0.75g 玉ねぎ 12.50g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g <b>■黄桃</b> 黄桃缶 37.50g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
<b>■お茶</b> ほうじ茶(浸出液) 150.00g <b>■ももヨーグルト</b> ヨーグルト 50.00g 上白糖 6.25g コーンフレーク 3.75g 黄桃缶 18.75g <b>■星たべよ</b> 星たべよ 2枚	<b>■お茶</b> ほうじ茶(浸出液) 150.00g <b>■昆布おにぎり</b> 米 45.00g 塩昆布 1.00g ごま 1.00g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■きなこサンド</b> 食パン 4/4枚 マーガリン 2.50g きな粉 2.25g 上白糖 2.25g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■ポップコーン</b> ポップコーン 6.25g なたね油 2.50g 塩 0.13g	<b>■お茶</b> ほうじ茶(浸出液) 150.00g <b>■お好み焼き</b> キャベツ 25.00g 天かす 1.25g 人参 4.50g 豚ミンチ 7.50g 小麦粉 9.75g 鶏卵 6.25g 風味だし汁 6.25g お好みソース 1.88g かつお節 0.25g 青のり 0.13g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■源氏パイ</b> 源氏パイ 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

(2024年11月18日~2024年11月24日)

11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
E 476kcal 蛋白 18.7g 脂質 12.4g 食塩 1.7g	E 639kcal 蛋白 20.0g 脂質 23.9g 食塩 0.6g	E 470kcal 蛋白 13.8g 脂質 11.9g 食塩 1.4g	E 532kcal 蛋白 22.4g 脂質 15.4g 食塩 1.5g	E 687kcal 蛋白 22.8g 脂質 19.5g 食塩 2.6g	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
<b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■白身魚のバター醤油焼き</b> ホキ 1/2切 酒 0.60g 濃口しょうゆ 1.60g みりん 0.60g 無塩バター 2.00g ほうれん草 18.75g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g <b>■ひじき煮</b> 揚げ 3.56g ひじき 2.75g 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 10.00g <b>■玉ねぎの味噌汁</b> 玉ねぎ 15.00g 人参 5.00g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	<b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■豚肉の生姜炒め</b> 豚肉 43.75g 玉ねぎ 18.75g キャベツ 25.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g みりん 1.25g しょうが 0.38g なたね油 0.25g <b>■春雨の和え物</b> 春雨 5.00g 人参 6.25g コーン 5.00g うす口しょうゆ 0.50g 酢 0.38g ごま油 0.25g 塩 0.01g <b>■玉ねぎのすまし汁</b> うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g 玉ねぎ 17.50g みつば 1.25g 人参 6.25g	<b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■チキンカツ</b> ☆チキンカツ(60g) 1個 植物油 4.38g ケチャップ 2.50g とんかつソース 2.50g キャベツ 15.00g 塩 0.01g <b>■カリフラワーの和え物</b> カリフラワー 31.25g 人参 6.25g きゅうり 6.25g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g <b>■コンソメスープ</b> じゃが芋 12.50g 玉ねぎ 12.50g 人参 6.25g パセリ 0.01g コンソメ 1.00g 塩 0.01g	<b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■厚揚げと大根の煮物</b> 厚揚げ 25.00g 豚肉 31.25g 大根 31.25g 玉ねぎ 18.75g 人参 12.50g 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>■インゲンのごま和え</b> インゲン 27.50g 人参 6.25g ごま 1.13g 濃口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.39g <b>■えのきの味噌汁</b> えのき 6.25g 玉ねぎ 12.50g ねぎ 1.25g 味噌 5.63g	<b>■ハヤシライス</b> 米 62.50g 牛肉 31.25g マッシュルーム 5.00g 玉ねぎ 37.50g 人参 12.50g なたね油 1.75g 水 62.50g コンソメ 0.33g ケチャップ 2.50g 上白糖 0.63g 塩 0.01g ビーフシチュールー 7.50g ハヤシフレーク 7.50g <b>■ブロッコリーのサラダ</b> ブロッコリー 27.50g 人参 6.25g ツナ 6.25g エッグケア 3.75g <b>■黄桃</b> 黄桃缶 37.50g	<b>■勤労感謝の日</b>	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■りんご寒天</b> 寒天 0.50g 水 15.00g アップルジュース 50.00g 上白糖 3.00g <b>■味しらべ</b> 味しらべ 2枚	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■クッキー</b> 小麦粉 20.00g 上白糖 6.88g 牛乳 0.88g 無塩バター 15.00g	<b>■お茶</b> ほうじ茶(浸出液) 150.00g <b>■フルーチェ</b> フルーチェ(イチゴ) 37.50g 牛乳 37.50g <b>■ぼたぼた焼き</b> ぼたぼた焼 2枚	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■スティックケーキ</b> ホットケーキミックス 12.50g 鶏卵 2.50g 牛乳 9.38g チーズ 6.25g 上白糖 3.13g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■ホットケーキ</b> ホットケーキ 1枚 メープルシロップ 3.13g		

献立予定(実施)表

(2024年11月25日~2024年11月30日)

11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
E 608kcal 蛋白 26.1g 脂質 17.2g 食塩 2.3g	E 405kcal 蛋白 16.7g 脂質 3.8g 食塩 3.1g	E 622kcal 蛋白 22.7g 脂質 24.1g 食塩 1.8g	E 411kcal 蛋白 14.4g 脂質 5.4g 食塩 1.7g	E 701kcal 蛋白 23.5g 脂質 18.7g 食塩 2.8g	E 568kcal 蛋白 17.8g 脂質 15.2g 食塩 1.5g
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
<b>■鶏そぼろ丼</b> 米 68.75g 鶏ミンチ 45.00g 玉ねぎ 22.50g 上白糖 1.88g みりん 0.60g 濃口しょうゆ 3.75g 風味だし汁 27.00g 片栗粉 0.45g なたね油 0.75g ほうれん草 22.50g 人参 4.50g 上白糖 1.50g 濃口しょうゆ 3.00g のり 0.75g <b>■高野豆腐の煮物</b> 高野豆腐 5.00g 人参 6.25g グリンピース 3.75g 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 <b>■わかめの味噌汁</b> わかめ 0.50g 玉ねぎ 12.50g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	<b>■しょうゆラーメン</b> 中華そば 2/3玉 豚肉 25.00g もやし 25.00g 人参 6.25g チンゲン菜 15.00g 創味しょうゆラーメンスープの 10.00g 水 162.50g チキンスープ 1.25g ごま油 0.38g <b>■大根のさっぱり和え</b> 大根 37.50g わかめ 0.50g 人参 6.25g ポン酢 3.75g 上白糖 0.63g <b>■みかん</b> みかん 1個	<b>☆お誕生日会☆</b> <b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■鶏の唐揚げ</b> 鶏肉 3枚 しょうが 0.13g チンゲン菜 15.00g 濃口しょうゆ 2.00g みりん 1.00g 片栗粉 2.50g 植物油 3.13g インゲン 12.50g 濃口しょうゆ 0.38g 上白糖 0.19g <b>■ポパイサラダ</b> ほうれん草 41.25g コーン 3.75g 人参 6.25g ごまだれ 6.25g <b>■コンソメスープ</b> コンソメ 1.00g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g 人参 6.25g 玉ねぎ 12.50g パセリ 1.25g	<b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■白身魚の野菜あんかけ</b> ホキ 1/2切 なたね油 0.20g チンゲン菜 15.00g 玉ねぎ 10.00g 人参 3.00g うす口しょうゆ 0.80g みりん 0.50g 酢 0.80g 風味だし汁 25.00g 片栗粉 0.30g <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>■さつまいの味噌汁</b> さつまい 12.50g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.25g 味噌 3.75g	<b>■ポークカレー</b> 米 68.75g 豚肉 37.50g じゃが芋 19.00g 玉ねぎ 35.63g 人参 5.94g カレールー 19.00g なたね油 0.25g 水 59.38g <b>■小松菜のサラダ</b> 小松菜 41.25g 人参 6.25g ひじき 1.00g ごまだれ 3.75g <b>■パイン缶</b> パイン缶 37.50g	<b>■中華丼</b> 米 62.50g 豚肉 25.00g 玉ねぎ 25.00g 人参 7.50g 白菜 37.50g 椎茸 7.50g なたね油 0.25g チキンスープ 1.25g みりん 2.50g 濃口しょうゆ 0.01g 塩 0.01g 片栗粉 0.88g <b>■かぼちゃの味噌汁</b> かぼちゃ 22.50g 玉ねぎ 15.00g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g <b>■黄桃</b> 黄桃缶 37.50g
3時	3時	3時	3時	3時	3時
<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■きな粉蒸しパン</b> ホットケーキミックス 20.00g 上白糖 1.25g きな粉 5.00g 牛乳 20.00g	<b>■お茶</b> ほうじ茶(浸出液) 150.00g <b>■じゃこおかかおにぎり</b> 米 50.00g 粉かつお 1.25g ちりめんじゃこ 3.75g 濃口しょうゆ 0.50g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <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 10.00g みかん缶 12.50g	<b>■お茶</b> ほうじ茶(浸出液) 150.00g <b>■フルーツヨーグルト</b> ヨーグルト 50.00g パイン缶 6.25g みかん缶 6.25g コーンフレーク 3.75g 上白糖 6.25g <b>■味しらべ</b> 味しらべ 2枚	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■ジャムサンド</b> 食パン 1枚 いちごジャム 12.50g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■ぼたぼた焼き</b> ぼたぼた焼 2枚 <b>■源氏パイ</b> 源氏パイ 2枚