

栄 養 月 報

2024年12月1日 ~ 2024年12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	リノール活性 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	951.00	47.55	34.0	163	2.9	0.5	36.9	1	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	58.50	2.93	7.0	9	0.3	0.2	1.5	12	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	90.00	4.50	12.0	6	0.2	0.0	1.2	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	101.32	5.07	6.5	19	0.5	0.4	3.3	14	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	176.00	8.80	12.0	7	0.2	0.0	1.9	0	1	0.0	0	0.01	0.00	3	0.6	0.0
	いも類加工品	34.45	1.72	1.5	3	0.0	0.0	0.8	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		66.91	3.35	4.5	12	0.0	0.0	3.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	93.93	4.70	6.0	5	0.5	0.3	0.1	1	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	15.00	0.75	2.5	2	0.2	0.1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		1.30	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	584.54	29.23	25.0	8	0.5	0.0	1.9	11	20	0.2	122	0.01	0.02	7	0.8	0.0
	その他の野菜類	752.75	37.64	35.0	12	0.5	0.0	2.8	2	10	0.1	1	0.01	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	94.80	4.74	20.0	4	0.0	0.0	1.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	149.00	7.45	3.5	6	0.0	0.0	1.4	0	0	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		37.20	1.86	3.0	1	0.1	0.0	0.1	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	4.90	0.25	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	9	1.4	0.3	0.0	12	1	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	28.10	1.41	2.5	4	0.3	0.3	0.0	7	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	10.00	0.50	0.5	1	0.0	0.0	0.1	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類(生)	316.00	15.80	13.0	26	3.0	1.5	0.0	8	1	0.2	2	0.05	0.03	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		33.90	1.70	5.5	2	0.2	0.2	0.0	2	1	0.0	4	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3657.40	182.87	160.0	112	6.0	6.9	8.8	75	201	0.0	69	0.07	0.27	2	0.0	0.2
	乳製品	17.00	0.85	20.0	4	0.0	0.3	0.2	0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	57.26	2.86	1.5	22	0.0	2.3	0.1	15	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	17.00	0.85	0.5	6	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	0.38	0.02	0.2	0	0.0	0.0	0.0	9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	48.31	2.42	2.0	2	0.2	0.0	0.2	141	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	44.70	2.24	2.0	4	0.3	0.1	0.5	110	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	117.98	5.90	4.5	16	0.2	0.7	2.2	211	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	786.78	39.34	25.0	46	1.0	1.6	6.9	53	16	0.5	1	0.01	0.01	2	0.2	0.1
	その他1	408.60	20.43	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					512	18.5	16.4	75.2	706	272	1.7	214	0.21	0.37	22	3.3	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					111.06	96.86	128.13	—	—	128.91	73.91	115.05	84.00	137.04	110.00	—	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	朝食	昼食	夕食	10時	3時	夜食	合計
197 kcal	148 kcal	74 kcal	11.1 g	10.1 g	520 人	520 人	0 人	0 人	520 人	0 人	1560 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	
197 / 1560 × 100 = 38.5%		16.4 × 9 / 512 × 100 = 28.8%		100 - 28.8 - (18.5 × 4 / 512 × 100) = 56.7%		11.1 / 18.5 × 100 = 60.0%		10.1 / 16.4 × 100 = 61.6%		2.07 / 6.58 = 0.31	
S : M : P = 6.58 : 4.44 : 2.07 = 3 : 2 : 0.9											

栄 養 月 報

2024年12月1日 ~ 2024年12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	1157.50	57.88	42.0	198	3.6	0.5	44.9	1	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	77.00	3.85	12.0	12	0.4	0.3	1.9	17	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	117.92	5.90	16.0	8	0.3	0.0	1.6	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	126.66	6.33	8.5	24	0.6	0.5	4.1	17	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	220.00	11.00	15.0	9	0.2	0.0	2.4	0	2	0.1	0	0.01	0.00	3	0.8	0.0
	いも類加工品	43.28	2.16	2.0	4	0.0	0.0	1.1	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	砂糖及び甘味類	83.00	4.15	5.5	15	0.0	0.0	3.8	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	125.34	6.27	7.5	7	0.7	0.5	0.1	1	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	18.75	0.94	3.0	2	0.2	0.1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		1.38	0.07	1.0	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	719.91	36.00	30.0	10	0.6	0.1	2.4	14	25	0.3	150	0.02	0.03	9	1.0	0.0
	その他の野菜類	938.43	46.92	45.0	14	0.6	0.0	3.5	3	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	29.60	1.48	20.0	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	186.25	9.31	4.0	7	0.1	0.0	1.7	0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		46.51	2.33	3.5	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	6.14	0.31	0.5	1	0.1	0.0	0.1	16	2	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類(生)	160.00	8.00	10.0	9	1.4	0.3	0.0	12	1	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	35.13	1.76	2.0	5	0.4	0.4	0.0	9	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	12.50	0.63	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)	405.00	20.25	15.0	34	3.9	1.9	0.0	11	1	0.2	3	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		42.38	2.12	10.0	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	2471.76	123.59	100.0	76	4.1	4.7	5.9	51	136	0.0	47	0.05	0.19	2	0.0	0.2
	乳製品	21.25	1.06	20.0	4	0.0	0.4	0.2	0	1	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	75.68	3.78	2.0	29	0.0	3.1	0.1	18	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	21.25	1.06	1.0	8	0.0	0.9	0.0	2	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.48	0.02	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	58.88	2.94	3.8	2	0.2	0.0	0.3	171	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	54.89	2.74	3.2	5	0.3	0.2	0.6	135	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	146.16	7.31	7.0	20	0.3	0.9	2.7	264	4	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.7
その他	その他	1049.71	52.49	30.0	45	1.2	1.6	6.6	57	13	0.9	2	0.02	0.02	2	0.3	0.1
	その他1	510.75	25.54	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合 計				554	19.7	16.6	84.5	824	218	2.5	227	0.25	0.33	26	4.3	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				109.06	93.81	116.90	—	149.55	95.61	113.64	118.23	89.29	103.13	130.00	143.33	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	給食実施状況						
					朝食	昼食	夕食	10時	3時	夜食	合計
241 kcal	149 kcal	79 kcal	10.6 g	8.8 g	0 人	1740 人	0 人	0 人	1740 人	0 人	3480 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	
$\frac{241}{554} \times 100 = 43.5\%$		$\frac{16.6 \times 9}{554} \times 100 = 27.0\%$		$100 - 27.0 - (\frac{19.7 \times 4}{554} \times 100) = 58.8\%$		$\frac{10.6}{19.7} \times 100 = 53.8\%$		$\frac{8.8}{16.6} \times 100 = 53.0\%$		$\frac{2.53}{5.83} = 0.43$	
S : M : P 5.83 : 4.72 : 2.53 = 3 : 2.4 : 1.3											

献立予定(実施)表

(2024年12月 2日~2024年12月 8日)

12月 2日 (月)	12月 3日 (火)	12月 4日 (水)	12月 5日 (木)	12月 6日 (金)	12月 7日 (土)	12月 8日 (日)
E 546kcal 蛋白 21.1g 脂質 20.2g 食塩 1.5g	E 370kcal 蛋白 18.8g 脂質 7.7g 食塩 1.7g	E 599kcal 蛋白 18.7g 脂質 24.0g 食塩 1.5g	E 424kcal 蛋白 17.0g 脂質 10.4g 食塩 1.5g	E 495kcal 蛋白 16.8g 脂質 13.2g 食塩 2.2g	E 470kcal 蛋白 14.5g 脂質 13.7g 食塩 1.4g	
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
■親子丼 米 55.00g 鶏卵 20.00g 鶏肉 20.00g 玉ねぎ 40.00g みつば 1.00g 上白糖 0.50g みりん 0.50g 濃口しょうゆ 1.00g うす口しょうゆ 1.00g 酒 1.50g 風味だし汁 10.00g ■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 ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 5.00g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.50g	■かみかみライス 米 45.00g 大豆 6.00g ちりめんじゃこ 2.00g 濃口しょうゆ 1.00g みりん 0.50g なたね油 0.20g 青のり 0.10g ■白身魚の西京焼き ホキ 1/2切 白味噌 4.00g みりん 1.00g 上白糖 0.50g 小松菜 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■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 ■すまし汁 玉ねぎ 8.00g えのき 6.00g ねぎ 1.00g うす口しょうゆ 1.50g 塩 0.01g	■ご飯 米 50.00g ■五目豆腐 木綿豆腐 40.00g 豚ミンチ 15.00g チンゲン菜 12.00g 人参 4.00g 干し椎茸 0.20g 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 ■白菜のさっぱり和え 白菜 39.00g 人参 5.00g コーン 3.00g ポン酢 1.60g 上白糖 0.64g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 10.00g 玉ねぎ 8.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■ご飯 米 50.00g ■豚肉の甘辛煮 豚肉 30.00g 玉ねぎ 18.00g 人参 6.00g 大根 25.00g グリーンピース 3.00g 上白糖 1.80g みりん 0.70g うす口しょうゆ 2.00g 風味だし汁 20.00g ■ほうれん草のツナ和え ほうれん草 30.00g 人参 5.00g ツナ 5.00g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 10.00g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.50g	■ロールパン ロールパン 1個 ■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 ■野菜サラダ キャベツ 25.00g パプリカ(赤) 5.00g コーン 3.00g 和風ドレッシング 4.00g ■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 ■厚揚げの味噌汁 厚揚げ 12.00g 玉ねぎ 8.00g 小松菜 8.00g 味噌 4.00g ■桃ゼリー 桃ゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.00g ■ふのラスク おつゆ麩 8.00g なたね油 6.00g 上白糖 6.00g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■うどんのおやき うどん 1/8玉 鶏卵 5.80g 小麦粉 2.20g ねぎ 1.00g 粉かつお 0.20g めんつゆ 1.00g ごま油 0.20g	■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	■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 ■ぱりんこ ぱりんこ 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 ■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12月 9日~2024年12月15日)

12月 9日 (月)	12月10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)	12月14日 (土)	12月15日 (日)
E 571kcal 蛋白 20.3g 脂質 20.8g 食塩 1.8g	E 527kcal 蛋白 17.5g 脂質 17.7g 食塩 1.3g	E 527kcal 蛋白 19.3g 脂質 17.3g 食塩 1.0g	E 527kcal 蛋白 22.2g 脂質 14.9g 食塩 1.6g	E 571kcal 蛋白 18.6g 脂質 17.6g 食塩 2.4g	E 387kcal 蛋白 16.0g 脂質 14.8g 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 ■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	昼食
■鶏そぼろ丼 米 55.00g 鶏ミンチ 36.00g 玉ねぎ 18.00g 濃口しょうゆ 3.00g 上白糖 1.50g みりん 0.48g 片栗粉 0.36g 風味だし汁 21.60g 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 ■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 ■わかめの味噌汁 わかめ 0.40g 玉ねぎ 12.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■ご飯 米 50.00g ■メンチカツ メンチカツ 1個 植物油 3.00g ケチャップ 2.00g とんかつソース 2.00g キャベツ 20.00g ■豆菜サラダ 大豆 5.00g 小松菜 25.00g ツナ 5.00g 人参 5.00g ごまだれ 4.00g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.60g 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 50.00g ■牛肉のすき煮 牛肉 20.00g 木綿豆腐 20.00g 糸こんにゃく 10.00g 白菜 30.00g 玉ねぎ 20.00g えのき 4.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 1.00g みりん 0.50g ■インゲンのおかか和え インゲン 24.00g 人参 5.00g 粉かつお 0.80g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■もやしの味噌汁 もやし 12.00g 揚げ 1.80g ねぎ 1.00g 味噌 4.50g	■ご飯 米 50.00g ■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 ほうれん草 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.10g ■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 ■えのきの味噌汁 玉ねぎ 10.00g えのき 6.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■カレーライス 米 55.00g 牛肉 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 ■コーンサラダ キャベツ 30.40g コーン 5.00g 人参 5.00g 和風ドレッシング 4.00g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■五目うどん うどん 1/3玉 豚肉 20.00g 細切り蒲鉾 5.00g 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 0.82g 風味だし汁 123.00g ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 30.00g 人参 5.00g かつお節 0.30g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g ■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 ■フライドポテト シューストポテト 50.00g 塩 0.01g 植物油 2.00g	■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	■牛乳 牛乳 100.00g ■抹茶ちんすこう 小麦粉 10.50g 片栗粉 3.00g 上白糖 5.30g グリーンティ 1.50g なたね油 5.30g	■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 ■ジャムサンド 食パン 2/4枚 りんごジャム 10.00g	■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	

献立予定(実施)表

(2024年12月16日～2024年12月22日)

12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)
E 425kcal 蛋白 18.6g 脂質 12.4g 食塩 1.5g	E 538kcal 蛋白 19.3g 脂質 18.8g 食塩 1.9g	E 374kcal 蛋白 16.8g 脂質 13.3g 食塩 2.7g	E 443kcal 蛋白 18.0g 脂質 11.8g 食塩 1.1g	E 592kcal 蛋白 15.4g 脂質 22.6g 食塩 1.5g	E 468kcal 蛋白 15.8g 脂質 13.6g 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 ■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 2.00g 上白糖 0.30g 酒 0.50g 塩 0.01g ごま油 0.20g カリフラワー 10.00g うす口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.10g ■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 ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.00g 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 50.00g ■マーボー春雨 春雨 5.40g 豚肉 20.00g しょうが 0.50g たけのこ 10.00g 干し椎茸 0.50g 人参 1.00g ねぎ 1.50g なたね油 0.20g ごま油 0.20g チキンスープ 0.50g 濃口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.50g みりん 1.40g 味噌 3.20g 水 21.00g 片栗粉 0.90g ■焼売 焼売 2個 ■野菜スープ チンゲン菜 12.00g 人参 5.00g コーン 3.00g チキンスープ 1.50g 塩 0.01g	■ちゃんぽんめん 中華そば 1/2玉 豚肉 15.00g 玉ねぎ 10.00g もやし 10.00g キャベツ 10.00g 人参 5.00g 細切り蒲鉾 5.00g ねぎ 1.00g 白湯ラーメンスープ 13.00g 水 130.00g ■チンゲン菜の和え物 チンゲン菜 32.00g 人参 5.00g うす口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■黄桃缶 黄桃缶 30.00g	■ご飯 米 50.00g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 20.00g 玉ねぎ 15.00g キャベツ 30.00g 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 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 22.00g 人参 4.00g コーン 4.00g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.30g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 15.00g わかめ 0.40g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■☆お誕生日会☆ ■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 ブロッコリー 10.00g 塩 0.01g ■ポパイサラダ ほうれん草 30.00g 人参 5.00g ツナ 5.00g エッグケア 4.00g 塩 0.01g ■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 12.00g しめじ 6.00g パセリ 0.01g	■ピラフ 米 55.00g 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
■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■たこ焼き たこ焼き 2個 とんかつソース 4.00g 膏のり 0.10g 粉かつお 0.10g	■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 ■じゃが芋のガレット じゃが芋 50.00g ツナ 5.00g 片栗粉 1.00g 塩 0.10g ケチャップ 2.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■コーン蒸しパン コーン 4.50g ホットケーキミックス 11.00g 牛乳 6.30g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ココアプリンアラモード ココア 0.48g プリンミックス 12.90g 水 55.00g ホイップ 8.00g 黄桃缶 10.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■星たべよ 星たべよ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

献立予定(実施)表

(2024年12月23日～2024年12月28日)

12月23日 (月)	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)
E 478kcal 蛋白 17.0g 脂質 12.3g 食塩 1.9g	E 529kcal 蛋白 22.0g 脂質 17.9g 食塩 1.4g	E 604kcal 蛋白 20.1g 脂質 24.2g 食塩 1.9g	E 456kcal 蛋白 17.1g 脂質 16.4g 食塩 1.4g	E 614kcal 蛋白 18.5g 脂質 19.4g 食塩 2.1g	E 209kcal 蛋白 7.6g 脂質 11.6g 食塩 0.4g
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 ■味しらべ 味しらべ 1枚
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.00g ■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	■ご飯 米 50.00g ■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 ほうれん草 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■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 1.00g 上白糖 1.00g みりん 1.00g 風味だし汁 17.00g ■なめこの味噌汁 なめこ 5.00g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■☆クリスマス会☆ ■ケチャップライス 米 55.00g コーン 3.00g グリーンピース 2.00g ケチャップ 7.00g コンソメ 0.50g ■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 10.00g 塩 0.01g ■大根サラダ 大根 25.00g 人参 5.00g きゅうり 5.00g 青じそドレッシング 4.00g ■コンソメスープ コンソメ 1.10g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g ほうれん草 12.00g 玉ねぎ 8.00g 人参 2.00g	■ご飯 米 40.00g ■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 0.20g うす口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.40g 酒 0.10g ごま油 0.50g ■餃子 餃子 1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	■ハヤシライス 米 60.00g 牛肉 20.00g マッシュルーム 4.00g 玉ねぎ 20.00g 人参 10.00g なたね油 0.20g 水 50.00g コンソメ 0.26g 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 ■カリフラワーのサラダ カリフラワー 25.00g 人参 5.00g ツナ 5.00g ごまだれ 5.00g ■みかん缶 みかん缶 30.00g	■お弁当会
3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.00g ■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 4.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■プレーンクッキー 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 2.80g	■牛乳 牛乳 100.00g ■クリスマスケーキ 小麦粉 4.30g ベーキングパウダー 0.45g 鶏卵 8.10g なたね油 2.70g 上白糖 4.30g 牛乳 1.60g 黄桃缶 8.00g パイン缶 8.00g ホイップ 9.00g	■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 ■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 ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚

献立予定(実施)表

(2024年12月 2日～2024年12月 8日)

12月 2日 (月)	12月 3日 (火)	12月 4日 (水)	12月 5日 (木)	12月 6日 (金)	12月 7日 (土)	12月 8日 (日)
E 600kcal 蛋白 22.8g 脂質 21.1g 食塩 1.7g	E 357kcal 蛋白 17.2g 脂質 4.9g 食塩 1.9g	E 650kcal 蛋白 19.7g 脂質 25.0g 食塩 1.7g	E 430kcal 蛋白 16.7g 脂質 8.5g 食塩 1.8g	E 477kcal 蛋白 15.6g 脂質 9.1g 食塩 2.5g	E 535kcal 蛋白 15.2g 脂質 14.1g 食塩 1.6g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■親子丼 米 65.00g 鶏卵 25.00g 鶏肉 25.00g 玉ねぎ 50.00g みつば 1.25g 上白糖 0.63g みりん 0.63g 濃口しょうゆ 1.25g うす口しょうゆ 1.25g 酒 1.88g 風味だし汁 12.50g ■ブロッコリーのごま和え 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 ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 6.25g 玉ねぎ 12.50g ねぎ 1.25g 味噌 5.63g	■かみかみライス 米 56.25g 大豆 7.50g ちりめんじゃこ 2.50g 濃口しょうゆ 1.25g みりん 0.63g なたね油 0.25g 青のり 0.13g ■白身魚の西京焼き ホキ 1/2切 白味噌 4.00g みりん 1.00g 上白糖 0.50g 小松菜 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■ひじき煮 揚げ 3.75g ひじき 1.88g グリンピース 3.75g 人参 3.75g 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 ■すまし汁 玉ねぎ 10.00g えのき 7.50g ねぎ 1.25g うす口しょうゆ 1.88g 塩 0.01g	■ご飯 米 60.00g ■五目豆腐 木綿豆腐 50.00g 豚ミンチ 18.75g テンゲン菜 15.00g 人参 5.00g 干し椎茸 0.25g 濃口しょうゆ 5.00g 上白糖 2.50g 酒 2.50g なたね油 0.25g 片栗粉 1.00g ■白菜のさっぱり和え 白菜 48.75g 人参 6.25g コーン 3.75g ポン酢 2.00g 上白糖 0.80g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 12.50g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■ご飯 米 60.00g ■豚肉の甘辛煮 豚肉 37.50g 玉ねぎ 22.50g 人参 7.50g 大根 31.25g グリンピース 3.75g 上白糖 2.25g みりん 0.88g うす口しょうゆ 2.50g 風味だし汁 25.00g ■ほうれん草のツナ和え ほうれん草 37.50g 人参 6.25g ツナ 6.25g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 12.50g 玉ねぎ 12.50g 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 ■野菜サラダ キャベツ 31.25g パプリカ(赤) 6.25g コーン 3.75g 和風ドレッシング 5.00g ■みかん缶 みかん缶 37.50g	■チャーハン 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 ■厚揚げの味噌汁 厚揚げ 15.00g 玉ねぎ 10.00g 小松菜 10.00g 味噌 5.00g ■桃ゼリー 桃ゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■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	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.00g ■うどんのおやき うどん 1/7玉 鶏卵 7.25g 小麦粉 2.75g ねぎ 1.25g 粉かつお 0.25g めんつゆ 1.25g ごま油 0.25g	■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	■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 ■ぱりんこ ぱりんこ 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 ■味しらべ 味しらべ 2枚 ■ビスコ ビスコ 2枚	

献立予定(実施)表

(2024年12月 9日～2024年12月15日)

12月 9日 (月)	12月10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)	12月14日 (土)	12月15日 (日)
E 644kcal 蛋白 21.9g 脂質 22.0g 食塩 2.1g	E 596kcal 蛋白 18.8g 脂質 20.2g 食塩 1.7g	E 559kcal 蛋白 20.7g 脂質 16.5g 食塩 1.2g	E 556kcal 蛋白 22.1g 脂質 14.7g 食塩 1.7g	E 663kcal 蛋白 21.5g 脂質 17.0g 食塩 3.0g	E 503kcal 蛋白 18.5g 脂質 16.4g 食塩 1.2g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■鶏そぼろ丼 米 68.75g 鶏ミンチ 45.00g 玉ねぎ 22.50g 濃口しょうゆ 3.75g 上白糖 1.88g みりん 0.60g 片栗粉 0.45g 風味だし汁 27.00g 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 ■大根の昆布和え 大根 43.75g 人参 6.25g 塩昆布 1.25g 濃口しょうゆ 0.01g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.50g 玉ねぎ 15.00g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■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 キャベツ 25.00g ■豆菜サラダ 大豆 6.25g 小松菜 31.25g ツナ 6.25g 人参 6.25g ごまだれ 5.00g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.75g 玉ねぎ 12.50g みつば 1.25g うす口しょうゆ 1.88g 塩 0.01g	■ご飯 米 60.00g ■牛肉のすき煮 牛肉 25.00g 木綿豆腐 25.00g 糸こんにゃく 12.50g 白菜 37.50g 玉ねぎ 25.00g えのき 5.00g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g ■インゲンのおかか和え インゲン 30.00g 湯葉 6.25g 人参 1.00g 粉かつお 1.00g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ■もやしの味噌汁 もやし 15.00g 揚げ 2.25g ねぎ 1.25g 味噌 5.63g	■ご飯 米 60.00g ■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 ほうれん草 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.10g ■かぼちゃサラダ かぼちゃ 43.75g ミックスベジタブル 6.25g エッグゲア 7.50g ■えのきの味噌汁 玉ねぎ 12.50g えのき 7.50g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■カレーライス 米 68.75g 牛肉 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 ■コーンサラダ キャベツ 38.00g コーン 6.25g 人参 6.25g 和風ドレッシング 5.00g ■オレンジ オレンジ 2/6玉	■五目うどん うどん 2/3玉 豚肉 25.00g 細切り蒲鉾 6.25g 玉ねぎ 18.75g 人参 6.25g ねぎ 1.25g うす口しょうゆ 1.25g みりん 1.03g 風味だし汁 153.75g ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 37.50g 人参 6.25g かつお節 0.38g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g ■黄桃 黄桃缶 37.50g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.00g ■フライドポテト シューストポテト 62.50g 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 ■抹茶ちんすこう 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	■牛乳 牛乳 150.00g ■きな粉蒸しパン 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	■牛乳 牛乳 150.00g ■ジャムサンド 食パン 1枚 りんごジャム 12.50g	■牛乳 牛乳 150.00g ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 2個	

献立予定(実施)表

(2024年12月16日～2024年12月22日)

12月16日 (月)	12月17日 (火)	12月18日 (水)	12月19日 (木)	12月20日 (金)	12月21日 (土)	12月22日 (日)
E 431kcal 蛋白 17.0g 脂質 9.6g 食塩 1.8g	E 607kcal 蛋白 21.2g 脂質 20.3g 食塩 2.2g	E 388kcal 蛋白 17.8g 脂質 11.7g 食塩 3.4g	E 462kcal 蛋白 18.7g 脂質 10.9g 食塩 1.4g	E 651kcal 蛋白 16.0g 脂質 23.1g 食塩 1.9g	E 533kcal 蛋白 16.3g 脂質 13.1g 食塩 1.1g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 60.00g ■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 2.00g 上白糖 0.30g 酒 0.50g 塩 0.01g ごま油 0.20g カリフラワー 10.00g うす口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.10g ■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 ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.25g 玉ねぎ 12.50g みつば 1.25g うす口しょうゆ 1.88g 塩 0.01g	■ご飯 米 60.00g ■マーボー春雨 春雨 6.75g 豚肉 25.00g しょうが 0.63g たけのこ 12.50g 干し椎茸 0.63g 人参 6.25g ねぎ 1.88g なたね油 0.25g ごま油 0.25g チキンスープ 0.63g 濃口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.63g みりん 1.75g 味噌 4.00g 水 26.25g 片栗粉 1.13g ■焼売 焼売 3個 ■野菜スープ チンゲン菜 15.00g 人参 6.25g コーン 3.75g チキンスープ 1.88g 塩 0.01g	■ちゃんぽんめん 中華そば 2/3玉 豚肉 18.75g 玉ねぎ 12.50g もやし 12.50g キャベツ 12.50g 人参 6.25g 細切り蒲鉾 6.25g ねぎ 1.25g 白湯ラーメンスープ 16.25g 水 162.50g ■チンゲン菜の和え物 チンゲン菜 40.00g 人参 6.25g うす口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ■黄桃缶 黄桃缶 37.50g	■ご飯 米 60.00g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 25.00g 玉ねぎ 18.75g キャベツ 37.50g 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 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 27.50g 人参 5.00g コーン 5.00g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.38g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 18.75g わかめ 0.50g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■☆お誕生日会☆ ■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 ブロッコリー 12.50g 塩 0.01g ■ポパイサラダ ほうれん草 37.50g 人参 6.25g ツナ 6.25g エッグゲア 5.00g 塩 0.01g ■コンソメスープ コンソメ 1.25g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g 玉ねぎ 15.00g しめじ 7.50g パセリ 0.01g	■ピラフ 米 68.75g 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 ■パイ缶 パイ缶 37.50g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.00g ■たこ焼き たこ焼き 3個 とんかつソース 5.00g 青のり 0.13g 粉かつお 0.13g	■牛乳 牛乳 150.00g ■シュガーパイ パイシート 18.75g グラニュー糖 3.75g	■牛乳 牛乳 150.00g ■じゃが芋のガレット じゃが芋 62.50g ツナ 6.25g 片栗粉 1.25g 塩 0.13g ケチャップ 2.50g	■牛乳 牛乳 150.00g ■コーン蒸しパン コーン 5.63g ホットケーキミックス 13.75g 牛乳 7.88g	■牛乳 牛乳 150.00g ■ココアプリンアラモード ココア 0.60g プリンミックス 16.13g 水 68.75g ホイップ 10.00g 黄桃缶 12.50g	■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12月23日～2024年12月28日)

12月23日 (月)	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)
E 512kcal 蛋白 17.6g 脂質 11.3g 食塩 2.2g	E 579kcal 蛋白 23.4g 脂質 20.0g 食塩 1.7g	E 681kcal 蛋白 23.0g 脂質 26.9g 食塩 2.5g	E 521kcal 蛋白 19.3g 脂質 18.6g 食塩 1.7g	E 672kcal 蛋白 19.7g 脂質 18.9g 食塩 2.5g	E 216kcal 蛋白 6.6g 脂質 11.6g 食塩 0.4g
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 60.00g ■肉じゃが 牛肉 18.75g じゃが芋 31.25g 玉ねぎ 25.00g 人参 6.25g 糸こんにゃく 6.25g グリーンピース 1.25g なたね油 0.25g 濃口しょうゆ 6.88g 上白糖 4.38g みりん 2.50g ■チンゲン菜のさっぱり和え チンゲン菜 40.00g 人参 6.25g コーン 6.25g ボン酢 1.25g 上白糖 0.25g ごま油 0.25g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.25g わかめ 0.50g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■ご飯 米 60.00g ■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 ほうれん草 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■がんもの煮物 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 ■なめこの味噌汁 なめこ 6.25g 玉ねぎ 12.50g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■☆クリスマス会☆ ■ケチャップライス 米 68.75g コーン 3.75g グリーンピース 2.50g ケチャップ 8.75g コンソメ 0.63g ■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 フロッコリー 12.50g 塩 0.01g ■大根サラダ 大根 31.25g 人参 6.25g きゅうり 6.25g 青じそドレッシング 5.00g ■コンソメスープ コンソメ 1.38g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g ほうれん草 15.00g 玉ねぎ 10.00g 人参 2.50g	■ご飯 米 50.00g ■豚肉のチンジャオロース風 豚肉 31.25g うす口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ごま油 0.25g 玉ねぎ 31.25g 三色ピーマン 25.00g たけのこ 12.50g なたね油 0.25g チキンスープ 0.25g うす口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.50g 酒 0.13g ごま油 0.63g ■餃子 餃子 2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	■ハヤシライス 米 75.00g 牛肉 25.00g マッシュルーム 5.00g 玉ねぎ 25.00g 人参 12.50g なたね油 0.25g 水 62.50g コンソメ 0.33g ケチャップ 2.50g 上白糖 2.50g 塩 0.01g ビーフシチュールー 7.50g ハヤシフレーク 7.50g ■カリフラワーのサラダ カリフラワー 31.25g 人参 6.25g ツナ 6.25g ごまだれ 6.25g ■みかん缶 みかん缶 37.50g	■お弁当会
3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.00g ■ジャムクラッカーサンド 全粒粉クラッカー 6枚 いちごジャム 5.00g	■牛乳 牛乳 150.00g ■プレーンクッキー 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 3.50g	■牛乳 牛乳 150.00g ■クリスマスケーキ 小麦粉 5.38g ベーキングパウダー 0.56g 鶏卵 10.13g なたね油 3.38g 上白糖 5.38g 牛乳 2.00g 黄桃缶 10.00g パイ缶 10.00g ホイップ 11.25g	■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 ■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 ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚