

栄 養 月 報

2025年2月1日 ~ 2025年2月28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	850.00	47.22	34.0	162	2.9	0.5	36.6	1	3	0.4	0	0.04
	パン類	40.00	2.22	7.0	7	0.2	0.2	1.1	9	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めん類	113.17	6.29	12.0	14	0.5	0.1	2.8	3	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	79.30	4.41	6.5	16	0.5	0.2	3.2	14	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	65.60	3.64	12.0	4	0.1	0.0	0.9	0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	いも類加工品	9.40	0.52	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		74.51	4.14	4.5	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	102.80	5.71	6.0	6	0.5	0.4	0.1	1	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	51.30	2.85	2.5	6	0.2	0.0	1.4	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		3.60	0.20	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	554.00	30.78	25.0	10	0.5	0.0	2.1	12	22	0.3	135	0.01	0.02	8	0.8	0.0
	その他の野菜類	721.30	40.07	35.0	11	0.5	0.0	2.6	2	11	0.1	1	0.01	0.01	7	0.8	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	91.64	5.09	20.0	4	0.0	0.0	1.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	133.00	7.39	3.5	5	0.0	0.0	1.3	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
きのこ類		30.50	1.69	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	3.40	0.19	0.5	0	0.0	0.0	0.1	9	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類(生)	160.00	8.89	10.0	13	1.7	0.7	0.0	10	1	0.1	2	0.01	0.03	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	28.60	1.59	2.5	3	0.4	0.2	0.0	16	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	14.00	0.78	0.5	1	0.1	0.0	0.1	6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類(生)	334.00	18.56	13.0	34	3.4	2.1	0.0	10	1	0.2	4	0.05	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	5.00	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		57.50	3.19	5.5	5	0.4	0.3	0.1	6	1	0.1	6	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3215.66	178.65	160.0	109	5.9	6.8	8.6	73	197	0.0	68	0.07	0.27	2	0.0	0.2
	乳製品	53.00	2.94	20.0	4	0.1	0.3	0.2	5	5	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	56.70	3.15	1.5	23	0.0	2.5	0.1	16	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	5.40	0.30	0.5	2	0.0	0.2	0.0	2	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.38	0.02	0.2	0	0.0	0.0	0.0	8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	38.40	2.13	2.0	1	0.2	0.0	0.2	126	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	38.50	2.14	2.0	4	0.3	0.1	0.5	105	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	64.94	3.61	4.5	9	0.1	0.3	1.2	122	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.3
その他	その他	644.84	35.82	25.0	42	0.7	1.5	6.3	46	14	0.0	0	0.01	0.01	1	0.1	0.1
	その他1	493.64	27.42	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計				515	19.3	16.6	74.9	609	276	1.5	223	0.21	0.41	20	3.0	1.2	
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				111.71	101.05	129.69	—	—	130.81	65.22	119.89	84.00	151.85	100.00	—	80.00	

給食実施状況

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質	朝食	昼食	夕食	10時	3時	夜食	合計	
199 kcal	149 kcal	77 kcal	12.2 g	10.1 g	468 人	468 人	0 人	0 人	468 人	0 人	1404 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
199 / 515 × 100 = 38.6%		16.6 × 9 / 515 × 100 = 29.0%		100 - 29.0 - (19.3 × 4 / 515 × 100) = 56.0%		12.2 / 19.3 × 100 = 63.2%		10.1 / 16.6 × 100 = 60.8%		2.20 / 6.42 = 0.34		6.42 : 4.80 : 2.20 = 3 : 2.2 : 1

献立予定(実施)表

(2025年 2月 3日～2025年 2月 9日)

2月 3日 (月)	2月 4日 (火)	2月 5日 (水)	2月 6日 (木)	2月 7日 (金)	2月 8日 (土)	2月 9日 (日)
E 467kcal 蛋白 18.2g 脂質 12.8g 食塩 1.4g	E 523kcal 蛋白 15.6g 脂質 19.7g 食塩 1.7g	E 555kcal 蛋白 22.2g 脂質 20.5g 食塩 1.2g	E 546kcal 蛋白 19.6g 脂質 13.9g 食塩 2.2g	E 467kcal 蛋白 19.4g 脂質 14.2g 食塩 1.0g	E 178kcal 蛋白 7.1g 脂質 10.0g 食塩 0.4g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.00g ■たべっこベイビー 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
■散らし寿司 米 50.00g 酢 1.60g 上白糖 1.50g 塩 0.01g ごま 0.50g 揚げ 1.50g 高野豆腐 3.00g 干し椎茸 0.50g 人参 3.00g 風味だし汁 100.00g 濃口しょうゆ 3.00g 上白糖 2.50g 鮭フレーク 12.00g きゅうり 8.00g 錦糸玉子 10.00g のり 0.10g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 30.00g 人参 5.00g 粉かつお 0.30g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■麩のすまし汁 手鞠麩 1.00g わかめ 0.40g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■ご飯 米 50.00g ■メンチカツ メンチカツ 1個 植物油 3.50g 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 ■キャベツのサラダ キャベツ 25.00g 人参 5.00g コーン 3.00g エッグケア 5.00g うす口しょうゆ 0.50g ■白菜の味噌汁 白菜 10.00g しめじ 5.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■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 10.00g かぼちゃ 0.30g 濃口しょうゆ 0.15g ■チンゲン菜のごまだれ和え チンゲン菜 35.00g 人参 5.00g ごまだれ 4.00g ■かき玉汁 鶏卵 12.00g 人参 5.00g みつば 1.00g うす口しょうゆ 1.50g 塩 0.01g	■ロールパン ロールパン 1パック ■マカロニチキン マカロニ 6.50g 玉ねぎ 20.00g 鶏肉 4枚 6.00g しめじ 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 0.10g コンソメ 0.01g 塩 1.00g ■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 じゃが芋 12.00g 玉ねぎ 5.00g 人参 4.00g コンソメ 0.80g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g	■ご飯 米 50.00g ■豚肉のカレー炒め 豚肉 30.00g 玉ねぎ 30.00g キャベツ 30.00g 三色ピーマン 10.00g カレールー 0.80g コンソメ 0.01g なたね油 0.20g ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 22.00g ツナ 5.00g 人参 5.00g 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 人参 5.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■お弁当会	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.00g ■鬼まんじゅう さつま芋 17.60g ホットケーキミックス 9.60g 上白糖 1.50g 牛乳 4.96g	■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 ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■きな粉ちんすこう 小麦粉 10.50g 水 3.00g 片栗粉 5.30g 上白糖 1.30g きな粉 5.30g なたね油	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■鮭わかめおにぎり 米 50.00g わかめ御飯(鮭250g) 1.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■杏仁豆腐 パイナップル 16.00g 黄桃缶 17.00g 杏仁豆腐 14.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 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

(2025年 2月10日～2025年 2月16日)

2月10日 (月)	2月11日 (火)	2月12日 (水)	2月13日 (木)	2月14日 (金)	2月15日 (土)	2月16日 (日)
E 520kcal 蛋白 19.6g 脂質 15.0g 食塩 2.1g		E 550kcal 蛋白 22.4g 脂質 22.8g 食塩 1.2g	E 406kcal 蛋白 15.9g 脂質 8.1g 食塩 1.0g	E 582kcal 蛋白 17.2g 脂質 22.7g 食塩 1.1g	E 429kcal 蛋白 12.3g 脂質 11.3g 食塩 1.4g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.00g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.00g		■牛乳 牛乳 100.00g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■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 ■ばりんこ ばりんこ 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 30.00g 玉ねぎ 15.00g 濃口しょうゆ 2.50g 上白糖 1.25g みりん 0.40g 片栗粉 0.30g なたね油 0.20g 小松菜 15.00g 人参 3.00g 濃口しょうゆ 2.00g 上白糖 1.00g 風味だし汁 18.00g ■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 ■かぼちやの味噌汁 かぼちや 10.00g 玉ねぎ 8.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g		■ご飯 米 50.00g ■鯖の塩焼き さば 1/2切 塩 0.01g なたね油 0.20g チンゲン菜 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■キャベツとさつま揚げの和え キャベツ 25.00g さつま揚げ 5.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■大根の味噌汁 大根 10.00g わかめ 0.30g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■肉うどん うどん 1/3玉 牛肉 20.00g 玉ねぎ 15.00g 人参 5.00g 細切り蒲鉾 4.00g 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 ■白菜のツナ和え 白菜 39.00g 人参 5.00g ツナ 5.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■パイン缶 パイン缶 30.00g	■ご飯 米 50.00g ■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 ■春雨の和え物 春雨 4.00g 人参 5.00g コーン 4.00g きゅうり 5.00g うす口しょうゆ 0.40g 酢 0.30g ごま油 0.20g 塩 0.01g ■ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 10.00g 揚げ 1.60g 味噌 4.00g	■チャーハン 米 50.00g 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 0.80g 濃口しょうゆ 0.60g 塩 0.01g ごま油 0.20g ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 8.00g 人参 5.00g 玉ねぎ 10.00g 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	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.00g ■あんこホットケーキ ホットケーキ 2/4枚 ゆで小豆 10.00g		■牛乳 牛乳 100.00g ■ふのラスク おつけ麺 8.00g なたね油 8.00g 上白糖 6.00g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■カルシウムおにぎり 米 40.00g 小松菜 10.00g 塩 0.10g ちりめんじゃこ 3.00g 濃口しょうゆ 1.00g ごま油 1.00g ごま 1.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■バレンタインクッキー 小麦粉 16.00g ココア 0.10g マーガリン 12.00g 上白糖 5.50g 牛乳 0.70g	■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

(2025年 2月17日~2025年 2月23日)

2月17日 (月)	2月18日 (火)	2月19日 (水)	2月20日 (木)	2月21日 (金)	2月22日 (土)	2月23日 (日)
E 557kcal 蛋白 21.5g 脂質 19.5g 食塩 1.1g	E 459kcal 蛋白 20.6g 脂質 16.6g 食塩 1.2g	E 548kcal 蛋白 23.4g 脂質 21.6g 食塩 1.4g	E 561kcal 蛋白 19.4g 脂質 20.8g 食塩 1.3g	E 527kcal 蛋白 19.3g 脂質 18.8g 食塩 1.6g	E 531kcal 蛋白 17.3g 脂質 18.6g 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
■他人丼 米 55.00g 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 0.20g 風味だし汁 17.00g みつば 1.50g ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 30.00g 人参 5.00g ごま 0.50g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 10.00g わかめ 0.40g 人参 5.00g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■ご飯 米 50.00g ■さわらのごま醤油焼き さわら 1/2切 濃口しょうゆ 1.00g みりん 1.00g 上白糖 1.00g ごま 1.00g なたね油 0.20g インゲン 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.10g ■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 ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.00g 玉ねぎ 8.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■☆お誕生会☆ ■ミートスパゲティ 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 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 22.00g 人参 5.00g 和風ドレッシング 0.80g ■豆乳スープ ベーコン 5.00g 玉ねぎ 8.00g 人参 5.00g 豆乳 50.00g 水 60.00g コンソメ 1.00g 塩 0.01g	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 50.00g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 1.60g みりん 0.80g 片栗粉 2.10g 植物油 2.00g カリフラワー 10.00g 塩 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 ■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 かぼちゃ 12.00g 人参 5.00g 玉ねぎ 8.00g パセリ 1.00g	■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 ■白菜のさっぱり和え 白菜 39.00g 人参 5.00g コーン 5.00g ボン酢 1.00g 上白糖 0.20g ごま油 0.20g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.30g 玉ねぎ 10.00g えのき 4.00g 味噌 4.50g	■ピラフ 米 55.00g 玉ねぎ 15.00g ミックスベジタブル 15.00g 鶏肉 25.00g 塩 0.01g コンソメ 0.80g なたね油 0.20g ■ポトフ ベーコン 5.00g 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 ■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 ■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 ■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 ■抹茶ケーキ 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 グリーンティ 2.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■プリンアラモード プリンミックス 12.90g 水 55.00g ホイップ 8.00g 黄桃缶 10.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■マシュマロおこし コーンフレーク 8.00g マシュマロ 6.40g 有塩バター 5.40g	■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

(2025年 2月24日～2025年 2月28日)

2月24日 (月)	2月25日 (火)	2月26日 (水)	2月27日 (木)	2月28日 (金)		
	E 448kcal 蛋白 17.4g 脂質 10.0g 食塩 1.1g	E 510kcal 蛋白 18.4g 脂質 12.4g 食塩 1.4g	E 468kcal 蛋白 17.0g 脂質 12.9g 食塩 1.4g	E 595kcal 蛋白 17.9g 脂質 20.6g 食塩 2.7g		
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		
	■ご飯 米 50.00g ■ホキの味噌マヨネーズ焼き ホキ 1/2切 塩 0.01g 味噌 2.00g エッグケア 2.00g 上白糖 1.00g チンゲン菜 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■金平ごぼう ごぼう 25.00g 人参 5.00g ちくわ 5.00g 濃口しょうゆ 0.50g 上白糖 0.50g ごま 0.60g ごま油 0.10g ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.00g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.00g うす口しょうゆ 0.80g 塩 0.01g	■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 ■白菜のじゃこ和え 白菜 39.00g 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 ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 12.00g 玉ねぎ 8.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■ご飯 米 50.00g ■豚肉の炒めもの 豚肉 20.00g キャベツ 10.00g 玉ねぎ 18.00g 人参 4.50g ピーマン 5.00g うす口しょうゆ 3.00g 上白糖 1.50g ごま油 0.20g ■カリフラワーのおかか和え カリフラワー 25.00g 人参 5.00g 粉かつお 0.30g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g ■もやしスープ もやし 12.00g 人参 5.00g にら 1.00g チキンスープ 1.00g 塩 0.01g	■チキンカレー 米 50.00g 鶏肉 20.00g じゃが芋 16.00g 玉ねぎ 30.00g 人参 5.00g なたね油 0.20g カレールー 16.00g 水 50.00g ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 30.00g コーン 3.00g 人参 5.00g 和風ドレッシング 3.00g ■ストロベリーゼリー ストロベリーゼリー 1個		
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 20.00g ■味しらべ 味しらべ 1枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■芋ぜんざい ゆで小豆 40.00g 塩 0.01g さつま芋 20.00g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■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 ■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		

栄 養 月 報

2025年2月1日 ~ 2025年2月28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	1032.50	57.36	42.0	196	3.5	0.5	44.5	1	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	40.00	2.22	12.0	7	0.2	0.2	1.1	9	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めん類	158.13	8.79	16.0	19	0.6	0.1	3.8	4	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	99.13	5.51	8.5	21	0.6	0.2	4.0	17	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	82.00	4.56	15.0	5	0.1	0.0	1.2	0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	いも類加工品	11.76	0.65	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		89.64	4.98	5.5	18	0.0	0.0	4.6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	128.51	7.14	7.5	7	0.6	0.5	0.2	1	8	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	64.13	3.56	3.0	8	0.2	0.0	1.7	3	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		4.26	0.24	1.0	2	0.1	0.1	0.0	0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	680.01	37.78	30.0	11	0.6	0.0	2.6	16	27	0.3	166	0.02	0.03	10	1.1	0.0
	その他の野菜類	901.63	50.09	45.0	13	0.6	0.0	3.3	3	14	0.1	2	0.02	0.01	9	1.0	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	11.64	0.65	20.0	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	果実加工品	166.25	9.24	4.0	7	0.0	0.0	1.6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
きのこ類		38.13	2.12	3.5	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	4.27	0.24	0.5	0	0.0	0.0	0.1	11	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類(生)	160.00	8.89	10.0	13	1.7	0.7	0.0	10	1	0.1	2	0.01	0.03	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	35.76	1.99	2.0	4	0.5	0.3	0.0	20	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	練製品	17.50	0.97	0.5	1	0.1	0.0	0.1	7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類(生)	437.50	24.31	15.0	44	4.4	2.8	0.0	14	1	0.2	6	0.06	0.05	1	0.0	0.0
	肉加工品	6.25	0.35	1.5	1	0.0	0.1	0.0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		71.88	3.99	10.0	6	0.5	0.4	0.1	7	2	0.1	8	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2119.59	117.76	100.0	72	3.9	4.5	5.7	49	130	0.0	45	0.05	0.18	2	0.0	0.2
	乳製品	66.25	3.68	20.0	5	0.2	0.4	0.3	7	6	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	70.29	3.91	2.0	29	0.0	3.2	0.2	20	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	6.75	0.38	1.0	3	0.0	0.3	0.0	3	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.44	0.02	0.5	0	0.0	0.0	0.0	10	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	47.50	2.64	3.8	2	0.2	0.0	0.2	155	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	46.63	2.59	3.2	5	0.3	0.2	0.6	127	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	80.45	4.47	7.0	11	0.2	0.4	1.6	152	3	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.4
その他	その他	863.30	47.96	30.0	39	0.8	1.4	6.0	50	12	0.0	0	0.01	0.01	1	0.1	0.1
	その他1	612.89	34.05	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合 計				552	20.0	16.3	84.3	701	223	1.8	237	0.23	0.34	24	3.5	1.6
	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				108.66	95.24	114.79	—	127.22	97.81	81.82	123.44	82.14	106.25	120.00	116.67	114.29

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
243 kcal	147 kcal	80 kcal	11.4 g	8.9 g	0 人	1566 人	0 人	0 人	1566 人	0 人	3132 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				
$\frac{243}{552} \times 100 = 44.0\%$	$\frac{16.3 \times 9}{552} \times 100 = 26.6\%$	$100 - 26.6 - (\frac{20.0 \times 4}{552} \times 100) = 58.9\%$	$\frac{11.4}{20.0} \times 100 = 57.0\%$	$\frac{8.9}{16.3} \times 100 = 54.6\%$	$\frac{2.60}{5.57} = 0.47$	5.57 : 5.10 : 2.60 = 3 : 2.7 : 1.4					

献立予定(実施)表

(2025年 2月 3日~2025年 2月 9日)

2月 3日 (月)	2月 4日 (火)	2月 5日 (水)	2月 6日 (木)	2月 7日 (金)	2月 8日 (土)	2月 9日 (日)
E 515kcal 蛋白 19.4g 脂質 11.7g 食塩 1.7g	E 604kcal 蛋白 17.1g 脂質 22.2g 食塩 2.1g	E 576kcal 蛋白 21.7g 脂質 19.6g 食塩 1.4g	E 548kcal 蛋白 19.2g 脂質 11.8g 食塩 2.7g	E 482kcal 蛋白 20.6g 脂質 12.2g 食塩 1.1g	E 154kcal 蛋白 5.5g 脂質 8.3g 食塩 0.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■散らし寿司 米 62.50g 酢 2.00g 上白糖 1.88g 塩 0.01g ごま 0.63g 揚げ 1.88g 高野豆腐 3.75g 干し椎茸 0.63g 人参 3.75g 風味だし汁 125.00g 濃口しょうゆ 3.75g 上白糖 3.13g 鮭フレーク 15.00g きゅうり 10.00g 錦糸玉子 12.50g のり 0.13g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 37.50g 人参 6.25g 粉かつお 0.38g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ■麩のすまし汁 手鞠麩 1.25g わかめ 0.50g うす口しょうゆ 1.00g 塩 0.01g	■ご飯 米 60.00g ■メンチカツ メンチカツ 1+1/2個 植物油 4.38g ケチャップ 2.50g とんかつソース 2.50g ブロッコリー 12.50g 塩 0.01g ■キャベツのサラダ キャベツ 31.25g 人参 6.25g コーン 3.75g エッグケア 6.25g うす口しょうゆ 0.63g ■白菜の味噌汁 白菜 12.50g しめじ 6.25g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■ご飯 米 60.00g ■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 かぼちゃ 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■チンゲン菜のごまだれ和え チンゲン菜 43.75g 人参 6.25g ごまだれ 5.00g ■かき玉汁 鶏卵 15.00g 人参 6.25g みつば 1.25g うす口しょうゆ 1.88g 塩 0.01g	■ロールパン ロールパン 1パック ■マカロニチキン マカロニ 8.13g 玉ねぎ 25.00g 鶏肉 5枚 しめじ 7.50g 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 0.13g 塩 0.01g パセリ 1.25g ■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 じゃが芋 15.00g 玉ねぎ 6.25g 人参 5.00g コンソメ 1.00g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g	■ご飯 米 60.00g ■豚肉のカレー炒め 豚肉 37.50g 玉ねぎ 37.50g キャベツ 37.50g 三色ピーマン 12.50g カレールー 1.00g コンソメ 0.01g なたね油 0.25g ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 27.50g ツナ 6.25g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ■えのきの味噌汁 えのき 6.25g 人参 6.25g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■お弁当会	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.00g ■鬼まんじゅう さつま芋 22.00g ホットケーキミックス 12.00g 上白糖 1.88g 牛乳 6.20g	■牛乳 牛乳 150.00g ■りんご寒天 寒天 0.50g 水 15.00g アップルジュース 50.00g 上白糖 3.00g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚	■牛乳 牛乳 150.00g ■きな粉ちんすこう 小麦粉 13.13g 片栗粉 3.75g 上白糖 6.63g きな粉 1.63g なたね油 6.63g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.00g ■鮭わかめおにぎり 米 62.50g わかめ御飯(鮭250g) 1.25g	■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 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 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

(2025年 2月10日～2025年 2月16日)

2月10日 (月)	2月11日 (火)	2月12日 (水)	2月13日 (木)	2月14日 (金)	2月15日 (土)	2月16日 (日)
E 639kcal 蛋白 22.0g 脂質 16.6g 食塩 2.8g		E 572kcal 蛋白 22.2g 脂質 22.1g 食塩 1.3g	E 424kcal 蛋白 16.0g 脂質 5.6g 食塩 1.2g	E 626kcal 蛋白 18.0g 脂質 22.8g 食塩 1.3g	E 471kcal 蛋白 12.3g 脂質 10.2g 食塩 1.6g	
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 37.50g 玉ねぎ 18.75g 濃口しょうゆ 3.13g 上白糖 1.56g みりん 0.50g 片栗粉 0.38g なたね油 0.25g 小松菜 18.75g 人参 3.75g 濃口しょうゆ 2.50g 上白糖 1.25g 風味だし汁 22.50g ■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 ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 12.50g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g		■ご飯 米 60.00g ■鯖の塩焼き さば 1/2切 塩 0.01g なたね油 0.20g テンゲン菜 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■キャベツとさつま揚げの和え キャベツ 31.25g さつま揚げ 6.25g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ■大根の味噌汁 大根 12.50g わかめ 0.38g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■肉うどん うどん 1/2玉 牛肉 25.00g 玉ねぎ 18.75g 人参 6.25g 細切り蒲鉾 5.00g ねぎ 1.25g うす口しょうゆ 1.25g みりん 1.00g 風味だし汁 153.75g ■白菜のツナ和え 白菜 48.75g 人参 6.25g ツナ 6.25g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ■パイン缶 パイン缶 37.50g	■ご飯 米 60.00g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 25.00g 玉ねぎ 25.00g キャベツ 37.50g 人参 6.25g 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 ■春雨の和え物 春雨 5.00g 人参 6.25g コーン 5.00g きゅうり 6.25g うす口しょうゆ 0.50g 酢 0.38g ごま油 0.25g 塩 0.01g ■ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 12.50g 揚げ 2.00g 味噌 5.00g	■チャーハン 米 62.50g 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 1.00g 濃口しょうゆ 0.75g 塩 0.01g ごま油 0.25g ■テンゲン菜のスープ テンゲン菜 10.00g 人参 6.25g 玉ねぎ 12.50g チキンスープ 1.00g 塩 0.01g ■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 150.00g ■あんこホットケーキ ホットケーキ 1枚 ゆで小豆 12.50g		■牛乳 牛乳 150.00g ■ふのラスク おつゆ麩 10.00g なたね油 10.00g 上白糖 7.50g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.00g ■カルシウムおにぎり 米 50.00g 小松菜 12.50g 塩 0.13g ちりめんじゃこ 3.75g 濃口しょうゆ 1.25g ごま油 1.25g ごま 1.25g	■牛乳 牛乳 150.00g ■バレンタインクッキー 小麦粉 20.00g ココア 0.13g マーガリン 15.00g 上白糖 6.88g 牛乳 0.88g	■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

(2025年 2月17日～2025年 2月23日)

2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)
E 625kcal 蛋白 23.5g 脂質 20.1g 食塩 1.4g	E 467kcal 蛋白 20.0g 脂質 15.7g 食塩 1.3g	E 592kcal 蛋白 25.9g 脂質 22.2g 食塩 1.7g	E 626kcal 蛋白 22.2g 脂質 23.5g 食塩 1.8g	E 557kcal 蛋白 20.6g 脂質 18.0g 食塩 1.6g	E 625kcal 蛋白 18.5g 脂質 20.8g 食塩 1.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■他人丼 米 68.75g 牛肉 31.25g 玉ねぎ 37.50g 鶏卵 25.00g 濃口しょうゆ 1.88g うす口しょうゆ 1.88g 上白糖 1.75g みりん 1.00g 風味だし汁 21.25g みつば 1.88g ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 37.50g 人参 6.25g ごま 0.63g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g ■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 12.50g わかめ 0.50g 人参 6.25g うす口しょうゆ 1.00g 塩 0.01g	■ご飯 米 60.00g ■さわらのごま醤油焼き さわら 1/2切 濃口しょうゆ 1.00g みりん 1.00g 上白糖 1.00g ごま 1.00g なたね油 0.20g インゲン 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.10g ■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 ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.25g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■☆お誕生会☆ ■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 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 27.50g 人参 6.25g 和風ドレッシング 1.00g ■豆乳スープ ベーコン 6.25g 玉ねぎ 10.00g 人参 6.25g 豆乳 62.50g 水 75.00g コンソメ 1.25g 塩 0.01g	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 60.00g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 2.00g みりん 1.00g 片栗粉 2.63g 植物油 2.50g カリフラワー 12.50g 塩 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 ■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 かぼちゃ 15.00g 人参 6.25g 玉ねぎ 10.00g パセリ 1.25g	■ご飯 米 60.00g ■厚揚げと大根の煮物 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 ■白菜のさっぱり和え 白菜 48.75g 人参 6.25g コーン 6.25g ポン酢 1.25g 上白糖 0.25g ごま油 0.25g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.38g 玉ねぎ 12.50g えのき 5.00g 味噌 5.63g	■ピラフ 米 68.75g 玉ねぎ 18.75g ミックスベジタブル 18.75g 鶏肉 31.25g 塩 0.01g コンソメ 1.00g なたね油 0.25g ■ポトフ ベーコン 6.25g ジャガイモ 20.00g 玉ねぎ 6.25g 人参 4.50g コンソメ 1.00g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g ■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 ■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 ■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 ■抹茶ケーキ 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 グリーンティ 2.50g	■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 10.00g 黄桃缶 12.50g	■牛乳 牛乳 150.00g ■マシュマロおこし コーンフレーク 10.00g マシュマロ 8.00g 有塩バター 6.75g	■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

(2025年 2月24日～2025年 2月28日)

2月24日 (月)	2月25日 (火)	2月26日 (水)	2月27日 (木)	2月28日 (金)		
	E 420kcal 蛋白 15.4g 脂質 5.9g 食塩 1.2g	E 552kcal 蛋白 20.0g 脂質 11.4g 食塩 1.7g	E 484kcal 蛋白 17.5g 脂質 12.1g 食塩 1.7g	E 628kcal 蛋白 19.0g 脂質 20.2g 食塩 3.0g		
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
	■ご飯 米 60.00g ■ホキの味噌マヨネーズ焼き ホキ 1/2切 塩 0.01g 味噌 2.00g エッグケア 2.00g 上白糖 1.00g チンゲン菜 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■金平ごぼう ごぼう 31.25g 人参 6.25g ちくわ 6.25g 濃口しょうゆ 0.63g 上白糖 0.63g ごま 0.75g ごま油 0.13g ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.25g 玉ねぎ 12.50g ねぎ 1.25g うす口しょうゆ 1.00g 塩 0.01g	■ご飯 米 60.00g ■鶏のマーマレード焼き 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 ■白菜のじゃこ和え 白菜 48.75g 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 ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 15.00g 玉ねぎ 10.00g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	■ご飯 米 60.00g ■豚肉の炒めもの 豚肉 25.00g キャベツ 12.50g 玉ねぎ 22.50g 人参 5.63g ピーマン 6.25g うす口しょうゆ 3.75g 上白糖 1.88g ごま油 0.25g ■カリフラワーのおかか和え カリフラワー 31.25g 人参 6.25g 粉かつお 0.38g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g ■もやしスープ もやし 15.00g 人参 6.25g にら 1.25g チキンスープ 1.25g 塩 0.01g	■チキンカレー 米 60.00g 鶏肉 25.00g じゃが芋 20.00g 玉ねぎ 37.50g 人参 6.25g なたね油 0.25g カレールー 20.00g 水 62.50g ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 37.50g コーン 3.75g 人参 6.25g 和風ドレッシング 3.75g ■ストロベリーゼリー ストロベリーゼリー 1個		
3時	3時	3時	3時	3時		
	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.00g ■ももヨーグルト ヨーグルト 50.00g 上白糖 6.25g コーンフレーク 3.75g 黄桃缶 25.00g ■味しらべ 味しらべ 1枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.00g ■芋ぜんざい ゆで小豆 50.00g 塩 0.01g さつま芋 25.00g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚	■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 ■スティックケーキ 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		