

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	[給] グリンピースご飯 / [給] さみしっとり焼き / [給] 味噌汁 (ほうれんそう・油 / [給] 果物 (オレンジ) / [3時] ステップ / [3時] さつまいもクッキー / [10] ステップ	水稲穀粒 (精白米) / ★薄力粉 / ★パン粉 (乾燥) / ★とうもろこし油 / ★オートミール / さつまいも / かたくり粉 / 上白糖 / ★ごま (いり)	鶏成鶏肉ささ身 / ★油揚げ / ★かつお加工品 (かつお節) / ★かたくちいわし (煮干し) / ★ながこんぶ (素干し) / ★ステップ / ★豆乳	★グリンピース / にんにく (りん茎) / ほうれんそう / 玉葱 / にんにん / パレンシアオレンジ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.0 g
2 金	[給] ご飯 / [給] 鶏肉のから揚げ / [給] きんぴらごぼう / [給] 味噌汁 (なす) / [3時] ステップ / [給] カルシウムおやき / [10] ステップ	水稲穀粒 (精白米) / かたくり粉 / ★とうもろこし油 / しらたき / ★とうもろこし缶詰 (ホール) / 調合油 / 三温糖 / ★ごま (いり)	鶏若鶏肉モモ (皮付き) / ★かつお加工品 (かつお節) / ★ステップ / しらす干し (微乾燥品) / ★かつお加工品 (削り節) / ★あおのり / ★プロセスチーズ	にんにく (りん茎) / ごぼう / にんにん / なす / ねぎ / こまつな	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.3 g
7 水	[給] さけレタスチャーハン / [給] オクラの磯和え / [3時] 味噌汁 (もやし) / [給] 果物 (オレンジ) / [3時] ステップ / [3時] コーンフレーククッキー / [10] ステップ	水稲穀粒 (精白米) / 調合油 / 上白糖 / ★薄力粉 / 無塩バター / コーンフレーク	たいせいようさけ・養殖・焼 / 焼きのり / ★かつお加工品 (削り節) / ★油揚げ / わかめ / ★かつお加工品 (かつお節) / ★ステップ	アスパラガス / レタス / ねぎ / 葉ねぎ / にんにん / オクラ / きゅうり / ★りよくとうもろ / パレンシアオレンジ	エネルギー 408 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.4 g
8 木	[給] ご飯 / [給] 鮭のゴマ味噌焼き / [給] ポテト きんぴら / [給] なめこ味噌汁 / [3時] ステップ / [3時] そら豆 / [3時] オレンジ / [3時] せんべい / [10] ステップ	水稲穀粒 (精白米) / 上白糖 / ★じゃがいも / 大豆油 / 塩せんべい	たいせいようさけ・養殖・生 / ★絹ごし豆腐 / ★かつお加工品 (かつお節) / ★ステップ	にんにん / ★さやいんげん / なめこ / ねぎ / ★そらまめ (ゆで) / パレンシアオレンジ	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.1 g
9 金	[給] ひじきご飯 / [給] 小松菜五目和え / [給] 豚汁 / [給] 果物 (オレンジ) / [3時] ステップ / [3時] 手作りパースデーケーキ / [10] ステップ	水稲穀粒 (精白米) / 大豆油 / 上白糖 / しらたき / ★ごま (いり) / ★さといも / ★薄力粉 / 三温糖	干ひじき (ステン以釜、乾) / ★油揚げ / ★豚中型種 / モモ (赤肉) / ★絹ごし豆腐 / ★ステップ / ★ホイップクリーム (乳脂肪)	にんにん / こまつな / だいこん / 玉葱 / 干し椎茸 / ねぎ / ごぼう / パレンシアオレンジ	エネルギー 409 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 0.9 g
10 土	[給] そぼろごはん / [給] ほうとう汁 / [給] 即席漬け (きゅうり) / [3時] 果物 (オレンジ) / [3時] ステップ / [3時] ゼリー / [3時] せんべい / [10] ステップ	水稲穀粒 (精白米) / ★とうもろこし油 / 上白糖 / しらたき / 大豆油 / オレンジゼリー / 塩せんべい	鶏若鶏肉ひき肉 / 鶏若鶏肉モモ (皮付き) / ★生揚げ / ★ステップ	にんにん / 日本かぼちゃ / だいこん / 玉葱 / 干し椎茸 / ねぎ / きゅうり / パレンシアオレンジ	エネルギー 366 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.0 g
12 月	[給] ご飯 / [給] 鮭コーンオーブン焼 / [給] あったか味噌汁 / [給] 果物 (オレンジ) / [3時] ステップ / [3時] スノークッキー / [10] ステップ	水稲穀粒 (精白米) / ★とうもろこし油 / 三温糖 / ★とうもろこし缶詰 (ホール) / ★さといも / ★プレミックス粉 (ホトケイ用) / 無塩バター / 上白糖	しろさけ / ★絹ごし豆腐 / ★かつお加工品 (削り節) / ★ながこんぶ (素干し) / ★ステップ / ★おから (新製法) / ★ヨーグルト (全脂無糖) / ★牛乳	にんにん / 玉葱 / にんにく (りん茎) / ねぎ / こまつな / えのきたけ / パレンシアオレンジ	エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.1 g
13 火	[給] チョコクリームパン / [給] ハンバーグ / [給] フルーツサラダ / [給] コンソメスープ (わかめ) / [3時] ステップ / [3時] ゆかりおにぎり / [10] ステップ	★ロールパン / 上白糖 / ★パン粉 (乾燥) / サラダ油 / ★とうもろこし缶詰 (ホール) / 水稲穀粒 (精白米)	★ホイップクリーム (乳脂肪) / 鶏若鶏肉ひき肉 / わかめ / ★ステップ	玉葱 / にんにん / キャベツ / アスパラガス / りんご / 温州蜜柑缶詰 (果肉) / きゅうり / ねぎ / しそ実	エネルギー 410 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.1 g
14 水	[給] しめじ入り肉みそ丼 / [給] 大豆のサラダ / [給] 味噌汁 (えのきたけ) / [給] 果物 (オレンジ) / [3時] ステップ / [3時] 緑黄色クッキー / [10] ステップ	水稲穀粒 (精白米) / ★おむぎ (押麦) / 上白糖 / ★薄力粉 / ★ごま (いり) / ★とうもろこし油	豚ひき肉 / ★大豆 (国産、ゆで) / ★まぐろ缶詰 (水煮フレーク付) / ★かたくちいわし (煮干し) / ★かつお加工品 (かつお節) / ★こんぶ / ★ステップ	しょうが / 玉葱 / 赤ピーマン / にんにん / きゅうり / キャベツ / トマト / えのきたけ / チンゲンツァイ / パレンシアオレンジ / 西洋かぼちゃ / ほうれんそう	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.4 g
15 木	[給] グリンピースご飯 / [給] さみしっとり焼き / [給] 味噌汁 (ほうれんそう・油 / [給] 果物 (オレンジ) / [3時] ステップ / [3時] ミルクトースト / [10] ステップ	水稲穀粒 (精白米) / ★薄力粉 / ★パン粉 (乾燥) / ★とうもろこし油 / ★食パン (市販品) / 無塩バター / 粉糖	鶏成鶏肉ささ身 / ★油揚げ / ★かつお加工品 (かつお節) / ★かたくちいわし (煮干し) / ★ながこんぶ (素干し) / ★ステップ / ★牛乳	★グリンピース / にんにく (りん茎) / ほうれんそう / 玉葱 / にんにん / パレンシアオレンジ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.3 g
16 金	[給] ご飯 / [給] 鶏肉のから揚げ / [給] きんぴらごぼう / [給] 味噌汁 (なす) / [3時] ステップ / [3時] カルシウムトースト / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒 (精白米) / かたくり粉 / ★とうもろこし油 / しらたき / ★とうもろこし缶詰 (ホール) / 調合油 / 三温糖 / ★ごま (いり) / 食パン / リッチタイプ / 無塩バター	鶏若鶏肉モモ (皮付き) / ★まぐろ缶詰 (油漬フレーク付) / わかめ (乾燥、水戻し) / ★油揚げ / ★ながこんぶ (素干し) / ★ステップ	にんにく (りん茎) / ごぼう / にんにん / なす / ねぎ	エネルギー 404 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.3 g
17 土	[給] 鶏肉と生姜のごはん / [給] ツナサラダ / [給] 野菜の味噌汁 / [給] オレンジ / [3時] ステップ / [3時] ゼリー / [3時] せんべい / [10] ステップ	水稲穀粒 (精白米) / 上白糖 / ★とうもろこし油 / ★じゃがいも / オレンジゼリー / 塩せんべい	鶏若鶏肉モモ (皮付き) / ★しょうが / 葉ねぎ / レタス / にんにん / きゅうり / キャベツ / だいこん / 玉葱 / パレンシアオレンジ	しょうが / 葉ねぎ / レタス / にんにん / きゅうり / キャベツ / だいこん / 玉葱 / パレンシアオレンジ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)		月 平 均 栄 養 価			エネルギー 424 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.2 g

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 月	[給]ご飯/[給]鮭の西京焼き/[給]コロコロサラダ/[給]かぶのすまし汁/[3時]ステップ/[3時]ごまパンケーキ/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/★ごま(いり)/★ブレミックス粉(ホットケーキ用)/メープルシロップ	たいせいようさけ・養殖、生/かつお加工品(削り節)/★ステップ	だいこん/にんじん/きゅうり/かぶ/かぶ(葉)	エネルギー 399 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.2 g
20 火	[給]味噌ミートスパゲティ/[給]コールスローサラダ/[給]豆腐スープ/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]ドーナツ/[10]ステップ	★マカロニ・スパゲティ/とうもろこし油/三温糖/オリーブ油/★薄力粉/有塩バター/上白糖	豚ひき肉/★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/★ステップ/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/レタス/かぶ/かぶ(葉)/バレンシアオレンジ	エネルギー 397 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.2 g
21 水	[給]さけレタスチャーハン/[給]オクラの磯和え/[3時]味噌汁(もやし)/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]コーンフレーククッキー/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/調合油/上白糖/★薄力粉/無塩バター/コーンフレーク	たいせいようさけ・養殖、焼/焼きのり/かつお加工品(削り節)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	アスパラガス/レタス/ねぎ/葉ねぎ/にんじん/オクラ/きゅうり/★りよくとうもろし/バレンシアオレンジ	エネルギー 408 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.4 g
22 木	[給]ご飯/[給]鮭のゴマ味噌焼き/[給]ポテトきんぴら/[給]なめこ味噌汁/[3時]ステップ/[3時]そら豆/[3時]オレンジ/[3時]せんべい/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/上白糖/じゃがいも/大豆油/塩せんべい	たいせいようさけ・養殖、生/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	にんじん/★さやいんげん/なめこ/ねぎ/★そらまめ(ゆで)/バレンシアオレンジ	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.1 g
23 金	[給]五目ひじきご飯/[給]小松菜五目和え/[給]豚汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]きなこカステラ/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/大豆油/上白糖/しらたき/★ごま(いり)/さといも/★強力粉(1等)/★薄力粉/黒砂糖/はちみつ/とうもろこし油	干ひじき(ステンシル釜、乾)/★油揚げ/豚中型種/モモ(赤肉)/★絹ごし豆腐/★ステップ/★きな粉(大豆)/★牛乳	にんじん/こまつな/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/バレンシアオレンジ	エネルギー 407 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 0.9 g
24 土	[給]そばろごはん/[給]ほうとう汁/[給]即席漬(きゅうり)/[3時]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/しらたき/大豆油/オレンジゼリー/塩せんべい	鶏若鶏肉ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★生揚げ/★ステップ	にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/きゅうり/バレンシアオレンジ	エネルギー 366 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.0 g
26 月	[給]ご飯/[給]鮭コーンオープン焼/[給]あったか味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]スノークッキー/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホル)/さといも/★ブレミックス粉(ホットケーキ用)/無塩バター/上白糖	しろさけ/★絹ごし豆腐/かつお加工品(削り節)/なごこんぶ(素干し)/★ステップ/★おから(新製法)/★ヨーグルト(全脂無糖)/★牛乳	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/ねぎ/こまつな/えのきたけ/バレンシアオレンジ	エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.1 g
27 火	[給]おにぎり/[給]鶏肉のオープン焼き/[給]ツナサラダ/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[3時]ステップ/[3時]クラッカーサンド(苺)/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/とうもろこし(冷凍)/サフラワー油/オイルスプレー/クラッカー/いちごジャム(高糖度)	焼きのり/鶏成鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク/刺身)/★木綿豆腐/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/にんじん/サニーレタス/きゅうり/こねぎ	エネルギー 413 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.3 g
28 水	[給]しめじ入り肉みそ丼/[給]大豆のサラダ/[給]味噌汁(えのきたけ)/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]緑黄色クッキー/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/★おむぎ(押麦)/上白糖/★薄力粉/★ごま(いり)/とうもろこし油	豚ひき肉/★大豆(国産、ゆで)/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/★ステップ	しょうが/玉葱/赤ピーマン/にんじん/きゅうり/キャベツ/トマト/えのきたけ/チンゲンツァイ/バレンシアオレンジ/西洋かぼちゃ/ほうれんそ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.4 g
29 木	[給]チキンカレーライス/[給]フレンチサラダ/[給]味噌汁(チンゲンサイ)/[3時]ステップ/[3時]ほくほくかぼちゃのカップ/[10]10時の牛乳	水稻穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/調合油/三温糖/★薄力粉/★強力粉(1等)/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/乾燥わかめ(板わかめ)/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/★ステップ/★豆乳/★牛乳	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/干しぶどう/キャベツ/きゅうり/りんご/えのきたけ/チンゲンツァイ/日本かぼちゃ	エネルギー 403 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.1 g
30 金	[10]おくらそばろご飯/[給]五色なます/[給]きゃべつ味噌汁/[10]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]揚げばんきなこ/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/しらたき/★ごま(いり)/★ロールパン/三温糖	豚ひき肉/かつお加工品(かつお節)/★油揚げ/わかめ(乾燥、水戻し)/ほめここんぶ(素干し)/かつお加工品(削り節)/まいわし(丸干し)/★ステップ/★	オクラ/切干しだいこん/にんじん/きゅうり/キャベツ/バレンシアオレンジ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.3 g
31 土	[給]鶏肉と生菜のごはん/[給]ツナサラダ/[給]野菜の味噌汁/[給]オレンジ/[3時]ステップ/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/じゃがいも/オレンジゼリー/塩せんべい/[10]ステップ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク/刺身)/わかめ(乾燥、水戻し)/★油揚げ/なごこんぶ(素干し)/★ステップ	しょうが/葉ねぎ/レタス/にんじん/きゅうり/キャベツ/だいこん/玉葱/バレンシアオレンジ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g