

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	
2 月	[給]ご飯/[給]鮭の味噌揚げ/[給]けんちん汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]揚げぱんココア/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/しらたき/とうもろこし油/★ロールパン	しろさけ/★生揚げ/★ステップ	玉葱/にんじん/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 0.9 g
3 火	[給]むぎご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]コールスローサラダ/[給]かぶのすまし汁/[3時]ステップ/[給]シュガートースト/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★大麦(七分つき押麦)/かたくり粉/サフラワー油/食パン リッチタイプ/無塩バター/グラニュー糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/かつお加工品(削り節)/★ステップ	にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/かぶ(葉)	エネルギー 442 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.5 g
4 水	[給]ロールパン/[給]かぼちゃシチュー/[給]生きくらげ中華サラダ/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[給]カルシウムおにぎり/[10]ステップ	★ロールパン/とうもろこし缶詰(ホル)/★小麦(玄穀・国産・普通)/無塩バター/上白糖/★ごま(いり)/★ごま油/水稲穀粒(精白米)	豚肩ロース(脂身付)/★濃厚乳/★ステップ/しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(削り節)/★プロセスチーズ	日本かぼちゃ/にんじん/玉葱/青ピーマン/あらげきくらげ(生)/きゅうり/パレンシアオレンジ/こまつな	エネルギー 442 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.0 g
5 木	[給]ご飯/[給]豚肉梅しそ焼き/[給]ひじきともやしのお浸し/[給]じゃがいもの味噌汁/[3時]ステップ/[3時]南瓜ちゃん/[3時]せんべい/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(生)/とうもろこし油/じゃがいも/三温糖/有塩バター/塩せんべい	豚中型種モモ(脂身付き)/干ひじき(スルメ釜、乾)/かつお加工品(かつお節)/乾燥わかめ(素干、水戻、水煮)/ながこんぶ(素干し)/★ステップ	梅(塩漬)/しそ葉/★りょくとうもやし/にんじん/玉葱/西洋かぼちゃ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.4 g
6 金	[給]ご飯/[給]鰯フライタルタルソース/[給]スナックエンドウごま和え/[給]野菜のみそ汁/[3時]ステップ/[3時]ホットケーキ/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/調合油/★ごま(いり)/上白糖/★ブレミックス粉(ホトケキ用)/とうもろこし油/メープルシロップ	まあじ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/★牛乳	玉葱/にんじん/★スナックえんどう/キャベツ/こまつな	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.7 g
7 土	[給]豚塩こん炊き込みご飯/[給]さつまいも黒ゴマコロコロ/[給]やさしいたつぷり汁/[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)/★ごま油/さつまいも/かたくり粉/とうもろこし油/★ごま(いり)/オレンジゼリー/塩せんべい	豚中型種モモ(脂身)/塩昆布/★ステップ	にんじん/玉葱/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー 446 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 0.6 g
9 月	[給]ご飯/[給]さばのカレー焼き/[給]ほうとう汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]わかめおにぎり/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/しらたき/大豆油	まさば/★生揚げ/★ステップ/乾燥わかめ(板わかめ)	日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.0 g
10 火	[給]おくらご飯/[給]鶏と大根の五目煮/[給]味噌汁(キャベツ・油揚げ/[3時]ステップ/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]焼きドーナツ/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★大麦(七分つき押麦)/こんにやく(精粉)/調合油/★ブレミックス粉(ホトケキ用)/上白糖/とうもろこし油	かつお加工品(かつお節)/鶏乾鶏肉モモ(皮付き)/★生揚げ/ながこんぶ(素干し)/★油揚げ/乾燥わかめ(灰干し、水戻)/かつお加工品(削り節)/★ステップ	オクラ/だいこん/にんじん/干し椎茸/★スナックえんどう/キャベツ/パレンシアオレンジ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.1 g
11 水	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]即席漬け(きゅうり)/[給]なめこ味噌汁/[3時]ステップ/[3時]チョコッ糖/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/★食パン(市販品)/無塩バター/上白糖	鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/★絹ごし豆腐/★ステップ	玉葱/にんじん/きゅうり/こまつな/なめこ/ねぎ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.3 g
12 木	[給]ご飯/[給]鮭コーンオープン焼/[給]ツナサラダ/[給]わかめスープ/[3時]ステップ/[3時]ハニートースト/[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(ホル)/★食パン(市販品)/有塩バター/はちみつ	しろさけ/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/きゅうり/トマト/キャベツ/こまつな	エネルギー 423 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.1 g
13 金	[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)/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]ほくほくかぼちゃのカップ/[10]ステップ	水稲穀粒(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)/こんにぶ/★ステップ/★豆乳	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/チンゲンサイ/パレンシアオレンジ/日本かぼちゃ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g
14 土	[給]五目ひじきご飯/[給]野菜味噌汁/[給]たたききゅうり/[給]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/大豆油/上白糖/★ごま油/三温糖/オレンジゼリー/塩せんべい	鶏乾鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(スルメ釜、乾)/★油揚げ/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ	にんじん/干し椎茸/だいこん/玉葱/西洋かぼちゃ/きゅうり/パレンシアオレンジ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.6 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 449 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.3 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	
16 月	[給]ご飯/[給]鮭の味噌揚げ/[給]けんちん汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]揚げばんこコア/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/しらたき/とうもろこし油/★ロールパン	しろさけ/★生揚げ/★ステップ	玉葱/にんじん/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 0.9 g
17 火	[給]むぎご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]コールスローサラダ/[給]かぶのすまし汁/[3時]ステップ/[3時]パースデーパンケーキ/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★大麦(七分つき押麦)/かたくり粉/サフラワー油/★ブレミックス粉(ホットケーキ用)/調合油/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/かつお加工品(削り節)/★ステップ/★木匠クリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/かぶ(葉)/メロン(露地)	エネルギー 431 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.4 g
18 水	[給]ロールパン/[給]かぼちゃシチュー/[給]生きくらげ中華サラダ/[給]果物(メロン)/[3時]ステップ/[3時]カルシウムおにぎり/[10]ステップ	★ロールパン/とうもろこし缶詰(ホル)/★小麦(玄穀・国産・普通)/無塩バター/上白糖/★ごま(いり)/★ごま油/水稲穀粒(精白米)	豚肩ロース(脂身付)/★濃厚乳/★ステップ/しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(削り節)/★プロセスチーズ	日本かぼちゃ/にんじん/玉葱/青ピーマン/あらげきくらげ(生)/きゅうり/メロン(温室)/こまつな	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.0 g
19 木	[給]ご飯/[給]豚肉梅しそ焼き/[給]ひじきともやしのお浸し/[給]じゃがいも味噌汁/[3時]ステップ/[3時]南瓜ちゃん/[3時]せんべい/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(生)/とうもろこし油/じゃがいも/三温糖/有塩バター/塩せんべい	豚中型種モモ(脂身付き)/干ひじき(スライス、乾)/かつお加工品(かつお節)/乾燥わかめ(素干、水戻、水煮)/ながこんぶ(素干し)/★ステップ	梅(塩漬)/しそ葉/★りょくとうもやし/にんじん/玉葱/西洋かぼちゃ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.4 g
20 金	[給]ご飯/[給]鰯フライタルタルソース/[給]スナックエンドウごま和え/[給]野菜のみそ汁/[3時]ステップ/[3時]ホットケーキ/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/調合油/★ごま(いり)/上白糖/★ブレミックス粉(ホットケーキ用)/とうもろこし油/メープルシロップ	まあじ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/★牛乳	玉葱/にんじん/★スナックえんどう/キャベツ/こまつな	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.7 g
23 月	[給]ご飯/[給]さばのカレー焼き/[給]ほうとう汁/[給]果物(メロン)/[3時]ステップ/[3時]わかめおにぎり/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/しらたき/大豆油	まさば/★生揚げ/★ステップ/乾燥わかめ(板わかめ)	日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/メロン(温室)	エネルギー 447 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.0 g
24 火	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]即席漬(きゅうり)/[給]なめこ味噌汁/[3時]ステップ/[3時]チョコッ糖/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/★食パン(市販品)/無塩バター/上白糖	鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/★絹ごし豆腐/★ステップ	玉葱/にんじん/きゅうり/こまつな/なめこ/ねぎ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.3 g
25 水	[給]おくらご飯/[給]鶏と大根の五目煮/[給]味噌汁(キャベツ・油揚げ/[給]果物(メロン)/[3時]ステップ/[3時]麩のラスク/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★大麦(七分つき押麦)/こんにやく(精粉)/調合油/★焼きふ(親生ふ)/上白糖/有塩バター	かつお加工品(かつお節)/鶏乾鶏肉モモ(皮付き)/★生揚げ/ながこんぶ(素干し)/★油揚げ/乾燥わかめ(灰干し、水戻)/かつお加工品(削り節)/★ステップ	オクラ/だいこん/にんじん/干し椎茸/★スナックえんどう/キャベツ/メロン(温室)	エネルギー 454 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.0 g
26 木	[給]2色ごはん/[給]ポテトサラダ/[給]コンソメスープ(わかめ)/[給]果物(メロン)/[3時]ステップ/[3時]青のりポテト/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホル)	鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フグ刺身)/わかめ/★ステップ/あおのり	こまつな/きゅうり/にんじん/ねぎ/メロン(温室)	エネルギー 442 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.6 g
27 金	[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)/[給]果物(メロン)/[3時]ステップ/[3時]ほくほくかぼちゃのカップ/[10]ステップ	水稲穀粒(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)/こんにゃく/★ステップ/★豆乳	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/チンゲンサイ/メロン(温室)/日本かぼちゃ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.2 g
28 土	[給]五目ひじきご飯/[給]野菜味噌汁/[給]たたききゅうり/[給]果物(メロン)/[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/大豆油/上白糖/★ごま油/三温糖/オレンジゼリー/塩せんべい	鶏乾鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(スライス、乾)/★油揚げ/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ	にんじん/干し椎茸/だいこん/玉葱/西洋かぼちゃ/きゅうり/メロン(温室)	エネルギー 437 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.6 g
30 月	[給]ご飯/[給]マホー豆腐/[給]味噌汁(切干)/[給]果物(メロン)/[3時]ステップ/[3時]あんホイップロールパン/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/かたくり粉/★ごま油/★ロールパン	★木綿豆腐/★粒状大豆/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/★クリーム(乳脂肪)/★あずき(こし)	葉ねぎ/にんじん/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/切干しだいこん/こまつな/メロン(温室)	エネルギー 471 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.5 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 449 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.3 g