

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 火	[給] ご飯/[給] かじきの味噌揚げ/[給] 身体を守る味噌汁/[給] 果物(メロン)/[10] ステップ/[3時] あまからおやき/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	めかじき/干ひじき(スルメ釜、乾)/★ステッ プ	西洋かぼちゃ/こまつな/玉葱/にんじん/メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	421 kcal 11.7 g 9.5 g 1.1 g
2 水	[給] ケチャップスパゲティー/[給] 豚しゃぶサラダ/[給] わかめスープ/[給] 果物(メロン)/[3時] ステップ/[3時] メロンパン/[10] ステップ	★マカロニ・スパゲッ ティ/とうもろこし油 /★ロールパン/★薄 力粉/無塩バター/上 白糖	鶏若鶏肉ひき肉/豚肩 (脂身付き)/乾燥わか め(板わかめ)/★ス テッ プ	にんじん/青ピーマン /玉葱/パセリ/キャ ベツ/きゅうり/レタ ス/こまつな/葉ねぎ /メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	439 kcal 15.0 g 16.0 g 1.4 g
3 木	[給] わかめごはん/[給] 鮭の味噌揚げ/[給] うまっコリー/[給] 豚汁/[3時] ステップ/[3時] さつま芋きなこあえ/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(いり)/しらたき/さつまいも	乾燥わかめ(板わかめ)/しろさけ/かつお加工品(かつお節)/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★ステッ プ/★き な粉(大豆)	ブロッコリー/にんじん/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼ う	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445 kcal 16.3 g 14.2 g 1.3 g
4 金	[給] いろいろごはん/[給] ジューシーフライドチキン/[給] スティック野菜即席漬/[給] 豆腐スープ/[3時] ステップ/[3時] もちもちホットケーキ/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/かたくり粉/とうもろこし油/★オートミール/★ブレ ミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖/メープルシ ロップ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/★ス テッ プ/★牛乳	きゅうり/にんじん/葉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441 kcal 13.5 g 11.2 g 0.9 g
5 土	[給] おにぎり/[給] チキン煮込みハンバーグ/[給] 人参サラダ/[給] 果物(メロン)/[給] 野菜味噌汁/[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)/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/オレンジゼリー/塩せんべい	かつお加工品(かつお節)/鶏若鶏肉ひき肉/★ステッ プ	にんじん/玉葱/きゅうり/メロン(温室)/キャベツ/★さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	416 kcal 13.7 g 10.5 g 1.6 g
7 月	[給] 鰻の変わりどんぶり/[給] セタサラダ/[給] 短冊スープ/[給] 果物(メロン)/[3時] ステップ/[3時] キラキラクッキー/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/かたくり粉/とうもろこし油/三温糖/★マカロニ・スパゲッティ/★薄力粉/無塩バター/上白糖	まあじ/★ステッ プ	しょうが/にんじん/きゅうり/オクラ/だいこん/メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 12.3 g 15.8 g 1.3 g
8 火	[給] ご飯/[給] 鶏肉のから揚げ/[給] けんちん汁/[給] 果物(メロン)/[3時] ステップ/[3時] とうもろこし/[3時] クラッカー/[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/大豆油/とうもろこし/ソーダクラッカー	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★生揚げ/★ステッ プ	にんにく(りん茎)/切干しだいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/葉ねぎ/メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	428 kcal 13.2 g 12.5 g 0.8 g
9 水	[給] ご飯/[給] 松風焼/[給] 暑さに負けないスープ/[給] 果物(メロン)/[3時] ステップ/[3時] ごへいもち/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/三温糖	鶏若鶏肉ひき肉/豚肩ロース(脂身付)/こんぶ/かたくちいわし(煮干し)/★牛乳/★ス テッ プ	玉葱/にんじん/★りよくとうもろやし/キャベツ/干し椎茸/メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452 kcal 14.5 g 11.6 g 1.1 g
10 木	[給] ご飯/[給] 鮭の西京焼き/[給] カもりもり汁/[給] 果物(メロン)/[3時] ステップ/[3時] パリパリピザ/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/じゃがいも/さつまいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ぎょうざの皮	たいせいようさけ・養殖、生/かつお加工品(かつお節)/★ステッ プ/★プロセスチーズ	玉葱/にんじん/こまつな/ねぎ/メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450 kcal 14.9 g 13.8 g 1.2 g
11 金	[給] ロールパン/[給] コーンシチュー/[給] ツナサラダ/[給] 果物(メロン)/[3時] ステップ/[3時] きなこ麩ラスク/[10] ステップ	★ロールパン/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産・普通)/有塩バター/★焼きふ(親世ふ)/上白糖	豚モモ(脂肪なし)/★濃厚乳/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/わかめ(乾燥、水戻し)/★ステッ プ/★き な粉(大豆)	にんじん/玉葱/青ピーマン/レタス/きゅうり/メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464 kcal 17.9 g 21.3 g 1.0 g
12 土	[給] タコライス/[給] ワカメとツナのサラダ/[給] コーンスープ/[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/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/サフラワー油/オレンジゼリー/塩せんべい	豚ひき肉/★パルメザンチーズ/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/生わかめ/★ステッ プ	レタス/トマト/にんじん/きゅうり/メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	427 kcal 12.6 g 12.5 g 1.2 g
14 月	[給] ご飯/[給] 焼き鯖塩ドレッシング/[給] コロコロ味噌汁/[給] すいか/[3時] ステップ/[3時] ツナロールパン/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ロールパン	まさば/かつお加工品(かつお節)/★ステッ プ/まぐろ缶詰(水煮フレーク付)	玉葱/きゅうり/にんじん/キャベツ/★さやいんげん/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	436 kcal 15.2 g 14.2 g 0.9 g
15 火	[給] コーンごはん/[給] 鮭フライタルタルソース/[給] もやしの和え物/[給] 味噌汁小松菜・人参/[3時] ステップ/[3時] スイートコーンフレーク/[10] ステップ	とうもろこし/水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(生)/大豆油/粉糖/コーンフレーク	しろさけ/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★ステッ プ	にんじん/★りよくとうもろやし/きゅうり/こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	394 kcal 14.2 g 11.2 g 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 450 kcal 脂 質 13.9 g		たんぱく質 14.5 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 水	[給]おにぎり/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]野菜の味噌汁/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]ココアクリームクラッカー/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/じゃがいも/ソーダクラッカー/上白糖	焼きのり/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★油揚げ/ながこんぶ(素干し)/★ステップ/★ホイップクリーム(乳脂肪)	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/キャベツ/すいか	エネルギー 521 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.4 g
17 木	[給]トマトツナそうめん/[給]とうもろこしき揚げ/[給]ごま和え(キ-ホ)/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]きなこカステラ/[10]ステップ	★手延ワカメ・手延ヒヤメ(ゆで)/★ごま油/とうもろこし/★薄力粉/とうもろこし油/★ごま(いり)/上白糖/★強力粉(1等)/黒砂糖/はちみつ	そうだがつお/みついしこんぶ(素干し)/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/しらす干し(半乾燥品)/★ステップ/★きな粉(大豆)/★牛乳	トマト/しそ葉/きゅうり/玉葱/にんじん/キャベツ/ほうれんそう/すいか	エネルギー 464 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g
18 金	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]身体を守るぞ味噌汁/[給]果物(メロン)/[10]ステップ/[3時]あまからおやき/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	めかじき/干ひじき(スルメ釜、乾)/★ステップ	西洋かぼちゃ/こまつな/玉葱/にんじん/メロン(温室)	エネルギー 421 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 1.1 g
19 土	[給]おにぎり/[給]チキン煮込みハンバーグ/[給]人参サラダ/[給]果物(メロン)/[給]野菜味噌汁/[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)/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/オレンジゼリー/塩せんべい	かつお加工品(かつお節)/鶏若鶏肉ひき肉/★ステップ	にんじん/玉葱/きゅうり/メロン(温室)/キャベツ/★さやいんげん	エネルギー 416 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 1.6 g
22 火	[給]ネバネバ3兄弟丼/[給]鶏の照焼き/[給]おかず味噌汁/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]かわらせんべい/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/★薄力粉/無塩バター/上白糖	★糸引納豆/わかめ(乾燥、水戻し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚ばら(脂身付)/かつお加工品(削り節)/ながこんぶ(素干し)/★ステップ	オクラ/きゅうり/しそ葉/にんじん/ねぎ/こまつな/キャベツ/すいか	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.5 g
23 水	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]暑さに負けないスープ/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]ごへいもち/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/三温糖	鶏若鶏肉ひき肉/豚肩ロース(脂身付)/こんぶ/かたくちいわし(煮干し)/★牛乳/★ステップ	玉葱/にんじん/★りょくとうもやし/キャベツ/干し椎茸/すいか	エネルギー 469 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.1 g
24 木	[給]ご飯/[給]豚肉味噌カツ/[給]キャベツアスパラお浸し/[給]なめこ味噌汁/[3時]ステップ/[3時]フレンチトースト/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/上白糖/★パン粉(生)/とうもろこし油/★食パン(市販品)/無塩バター/粉糖	豚中型種モモ(脂身付き)/かつお加工品(かつお節)/★絹ごし豆腐/★ステップ/★牛乳	キャベツ/アスパラガス/なめこ/ねぎ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.2 g
25 金	[給]ロールパン/[給]コーンシチュー/[給]ツナサラダ/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]きなこ鬆ラスク/[10]ステップ	★ロールパン/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産・普通)/有塩バター/★焼きふ(観世ふ)/上白糖	豚モモ(脂肪なし)/★濃厚乳/まぐろ缶詰(油漬フレーク初付)/わかめ(乾燥、水戻し)/★ステップ/★きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/青ピーマン/レタス/きゅうり/すいか	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.2 g
26 土	[給]タコライス/[給]ワカメとツナのサラダ/[給]コーンスープ/[給]すいか/[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/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/サフラワー油/オレンジゼリー/塩せんべい	豚ひき肉/★パルメザンチーズ/まぐろ缶詰(油漬フレーク初付)/生わかめ/★ステップ	レタス/トマト/にんじん/きゅうり/すいか	エネルギー 444 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.2 g
28 月	[給]ご飯/[給]焼き鯖塩ドレッシング/[給]コロコロ味噌汁/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]ツナロールパン/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ロールパン	まさば/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/まぐろ缶詰(水煮フレーク初付)	玉葱/きゅうり/にんじん/キャベツ/★さやいんげん/すいか	エネルギー 436 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 0.9 g
29 火	[給]コーンごはん/[給]鮭フライタルトソース/[給]もやしの和え物/[給]味噌汁小松菜・人参/[3時]ステップ/[3時]スイートコーンフレーク/[10]ステップ	とうもろこし/水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(生)/大豆油/粉糖/コーンフレーク	しろさけ/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	にんじん/★りょくとうもやし/きゅうり/こまつな	エネルギー 401 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.5 g
30 水	[給]トマトツナそうめん/[給]とうもろこしき揚げ/[給]ごま和え(キ-ホ)/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]きなこカステラ/[10]ステップ	★手延ワカメ・手延ヒヤメ(ゆで)/★ごま油/とうもろこし/★薄力粉/とうもろこし油/★ごま(いり)/上白糖/★強力粉(1等)/黒砂糖/はちみつ	そうだがつお/みついしこんぶ(素干し)/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/しらす干し(半乾燥品)/★ステップ/★きな粉(大豆)/★牛乳	トマト/しそ葉/きゅうり/玉葱/にんじん/キャベツ/ほうれんそう/すいか	エネルギー 464 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g
31 木	[給]夏野菜カレーライス/[給]オクラの磯和え/[給]コンソメスープ(わかめ)/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]夏パースデーパンケーキ/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/上白糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★プレミックス粉(ホ-トキ用)/調合油/三温糖	豚外モモ(赤肉)/焼きのり/かつお加工品(削り節)/わかめ/★ステップ/★ホイップクリーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/なす/青ピーマン/日本かぼちゃ/オクラ/きゅうり/ねぎ/すいか	エネルギー 472 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 15.3 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 450 kcal 脂 質 13.9 g タンパク質 14.5 g 食塩相当量 1.3 g