

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 月	[給] ご飯/[給] ぶりの照焼き/ [給] 野菜のみそマネズ 和え/ [給] かぼちゃ味噌汁/[3時] ス テッパ/[3時] あまからおやき /[10] ステッパ	水稲穀粒(精白米)/★ ごま(いり)/ごはん/ 三温糖/とうもろこし 油	ぶり/わかめ(乾燥、水 戻し)/干ひじき(アレル 釜、乾)/★ステッパ	キャベツ/にんじん/ 西洋かぼちゃ/玉葱	エネルギー 429 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.4 g
2 火	[給] ご飯/[給] 鉄板ハンバーグ /[給] サクサクサラダ/[給] わ かめスープ/[3時] ステッパ/[3 時] 麩のラスク/[3時] 食べる 煮干し/[10] ステッパ	水稲穀粒(精白米)/★ パン粉(乾燥)/とうも ろこし油/★フランス パン/とうもろこし缶 詰(ホル)/サフラワー油 /★焼きふ(親世ふ)/ 上白糖/有塩バター	鶏若鶏肉ひき肉/乾燥 わかめ(板わかめ)/★ ステッパ/かたくちい わし(煮干し)	にんじん/玉葱/きゅ うり/こまつな/葉ね ぎ	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.2 g
3 水	[給] きつねご飯/[給] ハスの梅 マヨあえ/[給] 味噌汁(切干) /[給] 果物(なし)/[3時] ス テッパ/[3時] コーンフレーク おこし/[10] ステッパ	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油/とうも ろこし缶詰(ホル)/コ ーンフレーク/上白糖/ 有塩バター	★油揚げ/豚中型種ば ら/かつお加工品(削り 節)/かつお加工品(か つお節)/★ステッパ	にんじん/干し椎茸/ こまつな/れんこん/ しそ葉/うめ/切干し だいこん/日本なし	エネルギー 489 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.5 g
4 木	[給] ご飯/[給] ささみガーリッ クフライ/[給] ブロッコリーサ ラダ/[給] なめこ味噌汁/[3 時] ステッパ/[3時] マドレーヌ /[10] ステッパ	水稲穀粒(精白米)/★ 薄力粉/★パン粉(乾 燥)/とうもろこし油/ 上白糖/無塩バター	鶏成鶏肉ささ身/まぐ ろ缶詰(水煮ルーライ) /★絹ごし豆腐/★ス テッパ	にんにく(りん茎)/ブ ロッコリー/レタス/ にんじん/きゅうり/ なめこ/ねぎ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.2 g
5 金	[給] チョコクリームパン/[給] 麩のから揚げ/[給] やさいス ープ/[給] 果物(なし)/[3時] ステッパ/[3時] シュガース イートポテト/[10] ステッパ	★ロールパン/上白糖 /かたくり粉/とうも ろこし油/さつまいも /グラニュー糖/有塩 バター	★ホイップクリーム(乳脂肪) /しろさけ/かつお加工 品(かつお節)/★ス テッパ	青ピーマン/★りよく とうもろやし/にんじん /玉葱/日本なし	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.0 g
6 土	[給] わかめおにぎり/[給] テキ 煮込みハンバーグ/[給] 果物 (なし)/[給] 人きやベコン 味噌汁/[3時] ステッパ/[3時] クラッカーサンド(苺)/[10] ステッパ	水稲穀粒(精白米)/★ パン粉(乾燥)/とうも ろこし缶詰(ホル)/ソー ダクラッカー/いちご ジャム(高糖度)	わかめ(乾燥、水戻し)/ 鶏若鶏肉ひき肉/かつ お加工品(かつお節)/ ★ステッパ	にんじん/玉葱/日本 なし/キャベツ/★さ やいんげん	エネルギー 455 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.6 g
8 月	[給] ご飯/[給] 鮭の西京焼き/ [給] 五色なます/[給] 味噌汁 (もやし)/[3時] ステッパ/[3 時] さつまいもクラッカー/ /[10] ステッパ	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/しらたき/上白 糖/★ごま(いり)/さ つまいも/有塩バター /ソーダクラッカー	たいせiyousake・養 殖・生/★油揚げ/わか め/かつお加工品(かつ お節)/★ステッパ	だいこん/にんじん/ きゅうり/★りよくと うもやし	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g
9 火	[給] 茶飯/[給] 五目野菜煮物/ [給] 味噌汁(チンゲンサイ)/ [給] 果物(なし)/[3時] ス テッパ/[3時] オートミール焼 きドーナツ/[10] ステッパ	水稲穀粒(精白米)/は す(成熟、乾)/★オー トミール/オリブ油/ 上白糖/★ごま(いり)	こんぶ/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/わかめ/か たくちいわし(煮干し) /かつお加工品(かつお 節)/★ステッパ/★豆 乳	だいこん/たけのこ(ゆ で)/にんじん/干し椎 茸/チンゲンツァイ/ 日本なし/日本かぼ ちゃ	エネルギー 424 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.6 g
10 水	[給] ロールパン/[給] 鶏肉と コーンのオーブン焼/[給] 大豆 のサラダ/[給] ココロスープ /[3時] ステッパ/[3時] ゼリー /[3時] せんべい/[10] ステッ パ	★ロールパン/三温糖 /とうもろこし缶詰(ホ ル)/オレンジゼリー/ 揚げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /★大豆(国産、ゆで) /まぐろ缶詰(油漬ルー クイット)/こんぶ/★ス テッパ	にんじん/玉葱/にん にく(りん茎)/きゅ うり/キャベツ/トマト /★さやいんげん	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.5 g
11 木	[給] 鮭おにぎり/[給] 鶏肉のから 揚げ/[給] ミネストローネ/ [給] 果物(なし)/[3時] ス テッパ/[3時] あんホイップ ロールパン/[10] ステッパ	水稲穀粒(精白米)/か たくり粉/とうもろこ し油/★マカロニ・スパ ゲッティ/じゃがいも /★ロールパン/上白 糖	塩ざけ/焼きのり/鶏 若鶏肉モモ(皮付き)/ ★粒状大豆タンパク/ 豚中型種肉(脂身付 き)/なごこんぶ(素干 し)/★ステッパ/★ク リーム(乳脂肪)/★あ ま	にんにく(りん茎)/玉 葱/にんじん/セロ リー/トマト/キャベ ツ/日本なし	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.2 g
12 金	[給] ご飯/[給] 松風焼/[給] 豚 汁/[給] 果物(なし)/[3時] ステッパ/[3時] ホットケーキ /[10] ステッパ	水稲穀粒(精白米)/★ パン粉(半生)/★ごま (いり)/さといも/し らたき/★プレミック ス粉(ホットケーキ用)/上白 糖/とうもろこし油/ メープルシロップ	鶏若鶏肉ひき肉/豚ば ら(脂身付)/★絹ごし 豆腐/★ステッパ/★ 牛乳	玉葱/にんじん/だい こん/干し椎茸/ねぎ /ごぼう/日本なし	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 0.9 g
13 土	[給] 豚丼/[給] スティック野菜 即席漬/[給] 根菜味噌汁/ [給] 果物(なし)/[3時] ス テッパ/[3時] シュガートス ト/[10] ステッパ	水稲穀粒(精白米)/し らたき/三温糖/★食 パン(市販品)/有塩バ ター/グラニュー糖	豚中型種肉(脂身付き) /かつお加工品(かつお 節)/★ステッパ	玉葱/きゅうり/にん じん/だいこん/ごぼ う/日本なし	エネルギー 455 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.6 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 461 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.4 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 火	[給]ご飯/[給]鉄板ハンバーグ/[給]サクサクサラダ/[給]わかめスープ/[3時]ステップ/[3時]麩のラスク/[3時]食べる煮干し/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/★フランスパン/とうもろこし缶詰(ホム)/サフラワー油/★焼きふ(親世ふ)/上白糖/有塩バター	鶏若鶏肉ひき肉/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ/かたくちいわし(煮干し)	にんじん/玉葱/きゅうり/こまつな/葉ねぎ	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.2 g
17 水	[給]きつねご飯/[給]ハスの梅マヨあえ/[給]味噌汁(切干)/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]コーンフレークおこし/[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(ホム)/コーンフレーク/上白糖/有塩バター	★油揚げ/豚中型種ばら/かつお加工品(削り節)/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	にんじん/干し椎茸/こまつな/れんこん/しそ葉/うめ/切干しだいこん/日本なし	エネルギー 489 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.5 g
18 木	[給]ご飯/[給]ささみガーリックフライ/[給]ブロッコリーサラダ/[給]なめこ味噌汁/[3時]ステップ/[3時]マドレーヌ/[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/上白糖/無塩バター	鶏成鶏肉ささ身/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/★絹ごし豆腐/★ステップ	にんにく(りん茎)/ブロッコリー/レタス/にんじん/きゅうり/なめこ/ねぎ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.2 g
19 金	[給]ジャム食パン/[給]鮭のマヨネーズ焼き/[給]フルーツサラダ/[給]きのこスープ/[3時]ステップ/[3時]さつま芋黒糖蒸しパン/[10]ステップ	★食パン(市販品)/いちごジャム(高糖度)/サフラワー油/さつま芋/★薄力粉/黒砂糖/とうもろこし油	しろさけ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/★牛乳	玉葱/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほんしめじ/えのきたけ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.5 g
20 土	[給]わかめおにぎり/[給]チキン煮込みハンバーグ/[給]果物(なし)/[給]人きやペコーン味噌汁/[3時]ステップ/[3時]クラッカーサンド(苺)/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(乾燥)/とうもろこし缶詰(ホム)/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	わかめ(乾燥、水戻し)/鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	にんじん/玉葱/日本なし/キャベツ/★さやいんげん	エネルギー 455 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.6 g
22 月	[給]ご飯/[給]ぶりの照焼き/[給]野菜のみそマネー和え/[給]かぼちゃ味噌汁/[3時]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)/★ごま(いり)/ごはん/三温糖/とうもろこし油	ぶり/わかめ(乾燥、水戻し)/干ひじき(ステンレス釜、乾)/★ステップ	キャベツ/にんじん/西洋かぼちゃ/玉葱	エネルギー 429 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.4 g
24 水	[給]ロールパン/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]大豆のサラダ/[給]コロコロスープ/[3時]ステップ/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]ステップ	★ロールパン/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/オレンジゼリー/揚げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★大豆(国産、ゆで)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/こんぶ/★ステップ	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/きゅうり/キャベツ/トマト/★さやいんげん	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.5 g
25 木	[給]カレーライス/[給]100点サラダ/[給]わかめスープ/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]あおのりラスク/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/サフラワー油/食パン リッチタイプ/有塩バター	豚肩(赤肉)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ/あおのり	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/にんにく(りん茎)/青ピーマン/キャベツ/レタス/きゅうり/葉ねぎ/日本なし	エネルギー 461 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g
26 金	[給]フィッシュバーガー/[給]ピクルス/[給]かぼちゃポタージュ/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]かつおおにぎり/[10]ステップ	★コッペパン(市販品)/★パン粉(乾燥)/★薄力粉/上白糖/有塩バター/水稲穀粒(精白米)/★ごま油	まだら/★濃厚乳/★脱脂粉乳/★ステップ/かつお加工品(削り節)	玉葱/にんじん/レタス/きゅうり/だいこん/西洋かぼちゃ/パセリ/日本なし	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.4 g
27 土	[給]豚丼/[給]スティック野菜即席漬/[給]根菜味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]シュガートースト/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/しらたき/三温糖/★食パン(市販品)/有塩バター/グラニュー糖	豚中型種ロース(脂身付き)/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	玉葱/きゅうり/にんじん/だいこん/ごぼう/日本なし	エネルギー 455 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.6 g
29 月	[給]ご飯/[給]鮭の西京焼き/[給]五色なます/[給]味噌汁(もやし)/[3時]ステップ/[3時]さつま芋クラッカー/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/しらたき/上白糖/★ごま(いり)/さつま芋/有塩バター/ソーダクラッカー	たいせいようさけ・養殖、生/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	だいこん/にんじん/きゅうり/★りよくとうもやし	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g
30 火	[給]鶏肉と生姜ごはん/[給]うまっコリー/[給]冷や汁/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[給]手作りパースデーケーキ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/★ごま(いり)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/かつお加工品(かつお節)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/★絹ごし豆腐/★ステップ/★キッパクリーム(乳脂肪)/★牛乳	しょうが/葉ねぎ/ブロッコリー/にんじん/きゅうり/しそ葉/みょうが/日本なし/ぶどう	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.9 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 461 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.4 g