

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 水	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]五色なます/[給]すまし汁(チンゲン菜)/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]マシュマロサンド/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/しらたき/上白糖/★ごま(いり)/ソーダクラッカー/マシュマロ	めかじき/★油揚げ/★ステップ	だいこん/にんじん/きゅうり/えのきたけ/キャベツ/チンゲンツアイ/ねぎ/日本なし	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.3 g
2 木	[給]とりごぼうごはん/[給]じゃこのごま和え/[給]鶏肉豆腐味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[10]手作りかりんとう/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/調合油/三温糖/★ごま(いり)/上白糖/★薄力粉/とうもろこし油	鶏成鶏肉モモ(皮なし)/しらす干し(半乾燥品)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★絹ごし豆腐/★ステップ/★凍り豆腐	ごぼう/にんじん/★りよくとうもやし/玉葱/日本なし	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.4 g
3 金	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]豚汁/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]チョコットケーキ/[10]ステップ	水稻穀粒(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/★ステップ/★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 469 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 0.9 g
6 月	[給]ご飯/[給]マボ-豆腐/[給]味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]チョコ糖/[10]10時の牛乳	水稻穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/かたくり粉/★ごま油/★食パン(市販品)/無塩バター	★木綿豆腐/★粒状大豆タンパク/★油揚げ/★かつお加工品(かつお節)/★ステップ/★牛乳	葉ねぎ/にんじん/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/こまつな/日本なし	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.6 g
7 火	[給]豚肉と生菜のごはん/[給]ポテトサラダ/[給]ほうとう汁/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]ねぎツナせんべい/[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/大豆油/★ぎょうざの皮	豚肩ロース(脂身付)/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★生揚げ/★ステップ/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)	しょうが/葉ねぎ/きゅうり/にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/日本なし/こねぎ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.3 g
8 水	[給]ミートスパゲティー/[給]わかめサラダ/[給]きのこスープ/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]ジャムホイップロールパン/[10]ステップ	★マカロニ・スパゲッティ/とうもろこし油/三温糖/オリーブ油/★ロールパン/いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉/わかめ(乾燥、水戻し)/鶏成鶏肉モモ(皮なし)/★かつお加工品(かつお節)/★ステップ/★クリーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/なめこ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほんしめじ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.2 g
9 木	[給]カレーライス/[給]ツナコロコロサラダ/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]ごぼうのからあげ/[3時]クラッカー/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/かたくり粉/上白糖/★ごま(いり)/ソーダクラッカー	豚肩(赤肉)/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/乾燥わかめ(板わかめ)/★かつお加工品(かつお節)/★ステップ	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/にんにく(りん茎)/だいこん/きゅうり/日本なし	エネルギー 465 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g
10 金	[給]ロールパン/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]ツナサラダ/[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)/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/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 461 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.6 g
11 土	[給]イタリアンライス/[給]ツナキャベツサラダ/[給]コンソメスープ(わかめ)/[給]果物(なし)/[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)/とうもろこし油/オリーブ油/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)	鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/わかめ/★ステップ	玉葱/にんじん/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん茎)/キャベツ/日本なし	エネルギー 496 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
14 火	[給]焼きそば/[給]大根サラダ/[給]わかめスープ/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]マドレーヌ/[10]ステップ	★蒸し中華めん/とうもろこし油/大豆油/★薄力粉/上白糖/無塩バター	豚肩ロース(脂身付)/あおのり/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ/★牛乳	★りよくとうもやし/にんじん/玉葱/キャベツ/だいこん/きゅうり/こまつな/葉ねぎ/日本なし	エネルギー 477 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.6 g
15 水	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]五色なます/[給]すまし汁(チンゲン菜)/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]マシュマロサンド/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/しらたき/上白糖/★ごま(いり)/ソーダクラッカー/マシュマロ	めかじき/★油揚げ/★ステップ	だいこん/にんじん/きゅうり/えのきたけ/キャベツ/チンゲンツアイ/ねぎ/日本なし	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.3 g
16 木	[給]とりごぼうごはん/[給]じゃこのごま和え/[給]鶏肉豆腐味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]チョコットケーキ/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/調合油/三温糖/★ごま(いり)/上白糖/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/とうもろこし油/メープルシロップ	鶏成鶏肉モモ(皮なし)/しらす干し(半乾燥品)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★絹ごし豆腐/★ステップ/★牛乳	ごぼう/にんじん/★りよくとうもやし/玉葱/日本なし	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.9 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 473 kcal 脂 質 16.4 g	たんぱく質 16.0 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	
金	[給] さくらごはん/[給] 鮭の味噌揚げ/[給] 豚汁/[給] 果物(りんご)/[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)/三温糖/かたくり粉/調合油/さといも/しらたき/★焼きふ(親世ふ)/上白糖/有塩バター	たら(でんぶ)/しろさけ/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★ステップ	にんじん/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/りんご	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.1 g
	[給] ガバオ風ライス/[給] ポテトサラダ/[給] 味噌汁(切干・コーン)/[給] 果物(りんご)/[10] 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/上白糖/かたくり粉/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホル)/オレンジゼリー/塩せんべい	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/乾燥わかめ(板わかめ)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	青ピーマン/にんじん/玉葱/ぶなしめじ/きゅうり/切干しだいこん/りんご	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.5 g
土	[給] ご飯/[給] 鮭の味噌焼き/[給] 野菜味噌汁/[給] 果物(なし)/[3時] ステップ/[3時] シュガートースト/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/★食パン(市販品)/有塩バター/グラニュー糖	たいせiyousake・養殖・生/★絹ごし豆腐/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/★牛乳	こまつな/玉葱/にんじん/日本なし	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.2 g
	[給] ロールパン/[給] 鶏肉とコーンのオープン焼/[給] ツナサラダ/[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(ホル)/オレンジゼリー/揚げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/こぶ/★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 461 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.6 g
水	[給] ミートスパゲティ/[給] わかめサラダ/[給] きのことスープ/[給] 果物(なし)/[3時] ステップ/[3時] ジャムホイップロールパン/[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/★ロールパン/いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉/わかめ(乾燥・水戻し)/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/★クリーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/なめこ/生しいたけ(菌床栽培・生)/ほんしめじ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.2 g
	[給] ご飯/[給] 松風焼/[給] 豚汁/[給] 果物(なし)/[3時] ステップ/[3時] ごぼうのからあげ/[3時] せんべい/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/さといも/しらたき/かたくり粉/とうもろこし油/上白糖/塩せんべい	鶏若鶏肉ひき肉/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★ステップ	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 466 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.0 g
木	[給] 塩おにぎり/[給] 鶏肉と小松菜のオープン焼/[給] コンソメスープ/[給] 果物(なし)/[3時] ステップ/[3時] パースデーパンケーキ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホル)/★ブレミックス粉(ホトケ用)/調合油	焼きのり/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ/★ホイップクリーム(乳脂肪)/★牛乳	こまつな/にんにく(りん茎)/キャベツ/にんじん/日本なし/ぶどう	エネルギー 467 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.2 g
	[給] イタリアンライス/[給] ツナキャベツサラダ/[給] コーンスープ(わかめ)/[給] 果物(なし)/[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)/とうもろこし油/オリーブ油/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)	鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/わかめ/★ステップ	玉葱/にんじん/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん茎)/キャベツ/日本なし	エネルギー 496 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
月	[給] こまつなごはん/[給] さけのカレー焼き/[給] あったか味噌汁/[給] 果物(なし)/[3時] ステップ/[3時] 揚げばんきなこ/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)/★ごま油/★薄力粉/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/しろさけ/★絹ごし豆腐/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/ながこぶ(素干し)/★ステップ/★	こまつな/にんじん/ねぎ/えのきたけ/日本なし	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.6 g
	[給] さくらごはん/[給] 鶏肉のから揚げ/[給] コンソメスープ/[給] 果物(なし)/[3時] ステップ/[3時] 納豆ピザ/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホル)/★きょうごの皮/★ごま(いり)	たら(でんぶ)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★ステップ/★挽きわり納豆/★プロセスチーズ	にんにく(りん茎)/★りよくとうもやし/ねぎ/にんじん/日本なし	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.4 g
火	[給] ご飯/[給] ささみガーリックフライ/[給] フレンチサラダ/[給] わかめと豆腐の味噌汁/[10] ステップ/[3時] シュガースイートポテト/[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/調合油/三温糖/さつままいも/グラニュー糖/有塩バター	鶏成鶏肉ささ身/★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)/干しぶどう/キャベツ/きゅうり/にんじん/りんご/こねぎ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 0.9 g
	[給] ごましおご飯/[給] ポテト五目きんぴら/[給] 南瓜と里芋の味噌汁/[給] 果物(柿)/[3時] 牛乳/[3時] ミルクトースト/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま(乾)/じゃがいも/しらたき/大豆油/上白糖/さといも/★食パン(市販品)/無塩バター/粉糖	豚肩(脂身付き)/★牛乳	ごぼう/にんじん/日本かぼちゃ/かき(甘がき)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.3 g
金	[給] おばけナン/[給] チキンカレー/[給] ハロウィンスープ/[給] 果物(なし)/[3時] ステップ/[3時] おたのしみクッキー/[10] ステップ	★強力粉(2等)/とうもろこし油/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホル)/★薄力粉/無塩バター/上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/わかめ/★ステップ	玉葱/にんじん/りんご/にんにく(りん茎)/ねぎ/だいこん/日本なし	エネルギー 494 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g