

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 ／ 土	[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) / 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 14.6 g 15.3 g 1.5 g
4 ／ 火	[給]コーンごはん/[給]鮭のみそ焼き/[給]フルーツサラダ/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[3時]ステップ/[3時]ひのもとまんじゅう/[10]ステップ	とうもろこし / 水稲穀粒(精白米) / とうもろこし油 / 三温糖 / サフラワー油 / ★ブレミックス粉(ホットケーキ用) / ★薄力粉	たいせいようさけ・養殖・生 / ★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 / ★ゆで小豆缶詰	りんご / 温州蜜柑缶詰(果肉) / きゅうり / キャベツ / にんじん / こねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476 kcal 16.4 g 15.8 g 1.3 g
5 ／ 水	[給]チョコクリームパン/[給]鶏肉のから揚げ/[給]わかめサラダ/[給]きのこスープ/[3時]ステップ/[3時]ごぼうのからあげ/[10]ステップ	★ロールパン / 上白糖 / かたくり粉 / とうもろこし油 / ★ごま(いり)	★ホイップ・クリーム(乳脂肪) / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 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) / きゅうり / にんじん / レタス / なめこ / 生しいたけ(菌床栽培、生) / ほんしめじ / えのきたけ / ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 14.9 g 24.1 g 1.4 g
6 ／ 木	[給]きのこごはん/[給]うまっコリー/[給]ぐだくさん味噌汁/[給]果物(りんご) / [3時]ステップ/[3時]おからクッキー/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米) / ★ごま油 / 上白糖 / とうもろこし缶詰(ホル) / ★ごま(いり) / さといも / しらたき / 無塩バター / ★薄力粉	★油揚げ / 干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾) / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 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 / ★おから(新製法) / ★	ぶなしめじ / えのきたけ / 赤ピーマン / 干し椎茸 / ブロッコリー / にんじん / だいこん / 玉葱 / ねぎ / ごぼう / りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 kcal 13.6 g 17.9 g 1.4 g
7 ／ 金	[給]ご飯/[給]豚肉のみそ焼き/[給]大学いも/[給]中華風野菜スープ/[3時]ステップ/[3時]マシュマロおこし/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米) / さつまいも / 調合油 / 三温糖 / ★ごま(乾) / ★ごま油 / マシュマロ / 無塩バター / コーンフレーク	豚肩ロース(脂身付) / わかめ / ★ステップ	★りよくとうもやし / たけのこ / にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476 kcal 12.4 g 16.7 g 0.8 g
8 ／ 土	[給]五目ひじきご飯/[給]じゃがいもシリシリ/[給]味噌汁(切干・コーン) / [給]果物(みかん) / [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) / 大豆油 / 上白糖 / じゃがいも / とうもろこし缶詰(ホル) / ★食パン(市販品) / 無塩バター / グラニュー糖	鶏鶏肉胸(皮付き) / 干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾) / ★油揚げ / まぐろ缶詰(油漬フレーク) / かつお加工品(かつお節) / ★ステップ / ★牛乳	にんじん / 切干しだいこん / こまつな / 温州蜜柑(普通、生)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475 kcal 16.3 g 17.6 g 1.6 g
10 ／ 月	[給]茶飯/[給]鮭の味噌揚げ/[給]コーンポタージュスープ/[給]フルーツサラダ/[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) / 三温糖 / かたくり粉 / 調合油 / とうもろこし油 / とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ) / サフラワー油 / ★ごま(いり)	こんぶ / しろさけ / ★牛乳 / ★ステップ	にんじん / 玉葱 / りんご / 温州蜜柑缶詰(果肉) / きゅうり / キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 kcal 15.2 g 14.0 g 1.6 g
11 ／ 火	[給]秋野菜のカレーライス/[給]きゃべコンサラダ/[給]味噌汁(もやし) / [給]果物(みかん) / [3時]ステップ/[3時]カリッ糖/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米) / はす(未熟、生) / 大豆油 / とうもろこし缶詰(ホル) / ★フランスパン / 上白糖 / 無塩バター	豚外モモ(赤肉) / ★油揚げ / わかめ / かつお加工品(かつお節) / ★ステップ	玉葱 / にんじん / ほんしめじ / ごぼう / にんにく(りん茎) / キャベツ / ★りよくとうもやし / 温州蜜柑(普通、生)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 14.5 g 14.3 g 2.0 g
12 ／ 水	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]ツナの胡麻和え/[給]すまし汁(チンゲン菜) / [3時]ステップ/[3時]だいこんもち/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / かたくり粉 / 調合油 / ★ごま(いり) / 上白糖 / とうもろこし油 / ★ごま油	めかじき / まぐろ缶詰(油漬フレーク) / ★ステップ / かたくちいわし(煮干し)	にんじん / キャベツ / えのきたけ / チンゲンツァイ / ねぎ / だいこん / こねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 kcal 15.7 g 16.4 g 1.2 g
13 ／ 木	[給]ロールパン/[給]かぼちゃシチュー/[給]ツナときゅうりのサラダ/[給]果物(みかん) / [3時]ステップ/[3時]鮭のラスク/[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 / ★焼きふ(観世ふ) / 上白糖 / 有塩バター	鶏鶏肉モモ(皮なし) / ★濃厚乳 / ★脱脂粉乳 / まぐろ缶詰(油漬フレーク) / わかめ(乾燥、水戻し) / ★ステップ	日本かぼちゃ / にんじん / 玉葱 / 青ピーマン / キャベツ / きゅうり / 温州蜜柑(普通、生)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454 kcal 17.0 g 16.4 g 1.1 g
14 ／ 金	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]豚汁/[給]果物(柿) / [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) / ★パン粉(半生) / ★ごま(いり) / さといも / しらたき / ★ロールパン / 三温糖 / とうもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉 / 豚ばら(脂身付) / ★絹ごし豆腐 / ★ステップ / ★ききな粉(大豆)	玉葱 / にんじん / だいこん / 干し椎茸 / ねぎ / ごぼう / かき(甘がき)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 kcal 19.6 g 20.2 g 1.1 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 脂 質	480 kcal 16.4 g	たんぱく質 食塩相当量 15.5 g 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		
15 土	[給]豚そぼろ丼/[給]さつまいも黒ゴマコロコロ/[給]おかず味噌汁/[給]果物(みかん)/[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)/★ごま(いり)/とうもろこし油/上白糖/さつまいも/かたくり粉/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉/豚中型種肩ロース(脂肪なし)/かつお加工品(かつお節)/なごこんぶ(素干し)/★ステップ	にんじん/ねぎ/玉葱/しょうが/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 kcal 12.9 g 11.9 g 1.2 g
17 月	[給]ロールパン/[給]鮭の西京焼き/[給]ほうとう汁/[給]果物(柿)/[3時]ステップ/[3時]夕焼けおにぎり/[10]ステップ	★ロールパン/とうもろこし油/三温糖/しらたき/大豆油/水稲穀粒(精白米)	たいせいやうさけ・養殖、生/★生揚げ/★ステップ/しらす干し(微乾燥品)	日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/かき(甘がき)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 kcal 16.9 g 16.9 g 1.3 g
18 火	[給]きつねうどん/[給]とり肉のつくね/[給]スティックさきゅうり/[給]果物(みかん)/[3時]ステップ/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]ステップ	★うどん(ゆで)/上白糖/かたくり粉/オレンジゼリー/塩せんべい	かつお加工品(かつお節)/豚中型種ばら/★油揚げ/鶏若鶏肉ひき肉/★ステップ	にんじん/玉葱/干し椎茸/ほうれんそう/ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)/しょうが/きゅうり/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475 kcal 18.0 g 14.5 g 2.0 g
19 水	[給]鮭おにぎり/[給]おかかおにぎり/[給]みんなの味噌汁/[給]果物(みかん)/[3時]ステップ/[3時]ねぎツナせんべい/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/さつまいも/★ぎょうざの皮	塩ざけ/かつお加工品(削り節)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/まぐろ缶詰(油漬フレーク)	にんじん/玉葱/キャベツ/こまつな/ぶなしめじ/えのきたけ/まいたけ/温州蜜柑(普通、生)/こねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476 kcal 16.7 g 12.4 g 1.3 g
20 木	[給]きのこごはん/[給]うまっコー/[給]ぐだくさん味噌汁/[給]果物(りんご)/[3時]ステップ/[3時]おからクッキー/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/上白糖/とうもろこし缶詰(ホル)/★ごま(いり)/さといも/しらたき/無塩バター/★薄力粉	★油揚げ/干ひじき(アヲシ釜、乾)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/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/★おから(新製法)/★豚肩ロース(脂身付)/★絹ごし豆腐/わかめ/★ステップ/★キッククリーム(乳脂肪)	ぶなしめじ/えのきたけ/赤ピーマン/干し椎茸/ブロッコリー/にんじん/だいこん/玉葱/ねぎ/ごぼう/りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 13.4 g 16.9 g 1.4 g
21 金	[給]ご飯/[給]豚肉のみそ焼き/[給]大学いも/[給]中華風野菜スープ/[3時]ステップ/[3時]手作りバースデーケーキ/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/さつまいも/調合油/三温糖/★ごま(乾)/★ごま油/★プレミックス粉(ホトケキ用)	★絹ごし豆腐/わかめ/★ステップ/★キッククリーム(乳脂肪)	★りよくとうもやし/たけのこ/にんじん/りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493 kcal 13.1 g 18.9 g 0.8 g
22 土	[給]五目ひじきご飯/[給]じゃがいもシリシリ/[給]味噌汁(切干・コーン)/[給]果物(みかん)/[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)/大豆油/上白糖/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホル)/★食パン(市販品)/無塩バター/グラニュー糖	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(アヲシ釜、乾)/★油揚げ/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/★牛乳	にんじん/切干しだいこん/こまつな/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475 kcal 16.3 g 17.6 g 1.6 g
25 火	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]ツナの胡麻和え/[給]すまし汁(チンゲン菜)/[3時]ステップ/[3時]スイートポテトソテー/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/★ごま(いり)/上白糖/さつまいも/有塩バター	めかじき/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/★ステップ	にんじん/キャベツ/えのきたけ/チンゲンツアイ/ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473 kcal 15.2 g 18.1 g 1.2 g
26 水	[給]ご飯/[給]さばのカレー焼き/[給]切り干し大根と豆苗サラダ/[給]なめこと大根の味噌汁/[3時]ステップ/[3時]だいこんもち/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★ごま(いり)/かたくり粉/とうもろこし油/★ごま油/上白糖	まさば/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/★ステップ/かたくちいわし(煮干し)	切干しだいこん/玉葱/にんじん/★さやえんどう/★トウモロコシ/きゅうり/なめこ/ねぎ/だいこん/こねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 kcal 17.5 g 16.8 g 1.3 g
27 木	[給]ロールパン/[給]かぼちゃシチュー/[給]ツナときゅうりのサラダ/[給]果物(みかん)/[3時]ステップ/[3時]鮭のラスク/[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/★焼きふ(観世ふ)/上白糖/有塩バター	鶏成鶏肉モモ(皮なし)/★濃厚乳/★脱脂粉乳/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/わかめ(乾燥、水戻し)/★ステップ	日本かぼちゃ/にんじん/玉葱/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454 kcal 17.0 g 16.4 g 1.1 g
28 金	[給]さくらごはん/[給]鮭フライタルタルソース/[給]フルーツサラダ/[給]豆腐とわかめのスープ/[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)/★薄力粉/★パン粉(生)/サフラワー油/★食パン(市販品)/無塩バター/上白糖	たら(でんぶ)/しろさけ/★木綿豆腐/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ	にんじん/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/葉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 17.3 g 16.1 g 1.4 g
29 土	[給]豚そぼろ丼/[給]さつまいも黒ゴマコロコロ/[給]おかず味噌汁/[給]果物(みかん)/[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)/★ごま(いり)/とうもろこし油/上白糖/さつまいも/かたくり粉/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉/豚中型種肩ロース(脂肪なし)/かつお加工品(かつお節)/なごこんぶ(素干し)/★ステップ	にんじん/ねぎ/玉葱/しょうが/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 kcal 12.9 g 11.9 g 1.2 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	480 kcal 15.5 g 16.4 g 1.3 g