

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]カラフルサンドイッチ/ [給]鶏肉のから揚げ/[給]春野菜 サラダ/[給]にょきにょき スープ/[3時]ステップ/[3時] かつおおにぎり/[10]ステップ	★食パン(市販品)／上 白糖／かたくり粉／水 稲穀粒(精白米)／★ご ま油	★クリーム(乳脂肪)／ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／かつお加工品(削り 節)／かつお加工品(か つお節)／★ステップ	温州蜜柑缶詰(果肉)／ いちご／にんにく(りん 茎)／たけのこ／きゅう り／にんじん／なめこ ／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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	447 kcal 18.6 g 14.1 g 1.6 g
2 木	[給]春色ごはん/[給]うまっ コリー/[給]味噌汁(小松菜・油 あげ)／[給]果物(オレンジ)／ [給]ステップ/[3時]揚げぱん きなこ/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ホ-ル)／ ★ごま(いり)／★ロー ルパン/三温糖/とう もろこし油	みついしこんぶ(素干 し)／しろさけ/たら (でんぶ)／かつお加工 品(かつお節)／★油揚 げ/ながこんぶ(素干 し)／★ステップ/★き な粉(大豆)	きゅうり/ブロッコ リー/にんじん/こま つな/パレンシアアレ ンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455 kcal 19.7 g 14.0 g 1.5 g
3 金	[給]ご飯/[給]鶏肉のオープン 焼き/[給]ツナサラダ/[給]ほう れん草の味噌汁/[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)／と うもろこし(冷凍)／サ フラワー油/オイルス プレークラッカー/い ちごジャム(高糖度)	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／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	にんにく(りん茎)／ しょうが/玉葱/にん じん/サニーレタス/ きゅうり/ほうれんそ う/こねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445 kcal 14.0 g 16.6 g 1.2 g
4 土	[給]ドライカレー/[給]ツナの 胡麻和え/[給]コンソメスープ (わかめ)／[給]果物(オレンジ) /[3時]ステップ/[3時]ゼリー /[3時]せんべい/[3時]ステッ プ	水稲穀粒(精白米)／調 合油/★ごま(いり)／ 上白糖/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)／わか め/★ステップ	にんじん/玉葱/トマ ト/西洋かぼちゃ/青 ピーマン/生しいたけ (菌床栽培、生)／ごぼ う/りんご/干しぶど う/キャベツ/ねぎ/ パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466 kcal 12.9 g 12.7 g 1.3 g
6 月	[給]ご飯/[給]焼き鮭/[給]ポ テトサラダ/[給]春野菜の味噌 汁1/[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)／ じゃがいも/とうもろ こし油/★ロールパン /三温糖	しろさけ/まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／★油 揚げ/ながこんぶ(素干 し)／★ステップ	きゅうり/にんじん/ ごぼう/玉葱/キャベ ツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457 kcal 17.7 g 13.5 g 1.5 g
7 火	[給]ロールパン/[給]ホワイト シチュー/[給]ミックスサラダ /[給]果物(オレンジ)／[3時] ステップ/[3時]果物(バナナ) /[3時]せんべい/[10]ステッ プ	★ロールパン/じゃが いも/大豆油/★小麦 (玄穀・国産・普通)／有 塩バター/とうもろこ し缶詰(ホ-ル)／★ごま (いり)／三温糖/塩せ んべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／★濃厚乳/まぐろ缶 詰(油漬フレーク)／★ ステップ	にんじん/玉葱/青 ピーマン/レタス/ きゅうり/パレンシア オレンジ/バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 kcal 16.8 g 17.1 g 1.1 g
8 水	[給]たけのこご飯/[給]松風焼 /[給]春野菜の味噌汁1/[給] 果物(オレンジ)／[3時]ステッ プ/[3時]ごまパンケーキ/ [10]ステップ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖/★パン粉(半生) ／★ごま(いり)／じゃ がいも/★プレミック ス粉(ホ-ル)／とう もろこし油/上白糖	ながこんぶ(素干し)／ ★油揚げ/鶏若鶏肉ひ き肉/★ステップ	たけのこ/にんじん/ 玉葱/キャベツ/パレ ンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 kcal 17.4 g 14.0 g 1.5 g
9 木	[給]チキンカレーライス/[給] 人参サラダ/[給]すまし汁 (コーンとわかめ)／[給]果物(オ レンジ)／[3時]牛乳/[3時]ラ スク/[10]10時の牛乳	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-ル)／食パン リッチタイプ/有塩バ ター/グラニュー糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／わかめ(乾燥、水戻し) ／★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼ う/セロリー/きゅう り/レタス/ねぎ/パ レンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 kcal 16.1 g 18.2 g 2.0 g
10 金	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚 げ/[給]サクサク春キャベツサ ラダ/[給]なめこ味噌汁/[3 時]ステップ/[給]ごへいもち /[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖/かたくり粉/調 合油/★フランスパン ／とうもろこし缶詰(ホ- ル)／サフラワー油/★ ごま(いり)	めかじき/★絹ごし豆 腐/★ステップ	にんじん/きゅうり/ キャベツ/なめこ/ね ぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 kcal 15.9 g 13.7 g 1.5 g
11 土	[給]ガパオライス/[給]キャ ベツオカ力和え/[給]おかず味 噌汁/[給]オレンジ/[3時]ス テップ/[3時]パンケーキ/ [10]ステップ	水稲穀粒(精白米)／★ ごま油/上白糖/かた くり粉/★プレミック ス粉(ホ-ル)／とう もろこし油/メープル シロップ	鶏若鶏肉ひき肉/かつ お加工品(かつお節)／ 鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／かつお加工品(削り 節)／ながこんぶ(素干 し)／★ステップ	青ピーマン/玉葱/ぶ なしめじ/にんじん/ ★りょくとうもやし/ キャベツ/ねぎ/こま つな/はくさい/パレ ンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	443 kcal 14.7 g 12.5 g 1.3 g
13 月	[給]ご飯/[給]ホ-豆腐/ [給]フレンチサラダ/[給]味噌 汁(切干・コーン)／[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)／と うもろこし油/上白糖 ／かたくり粉/★ごま 油/サフラワー油/と うもろこし缶詰(ホ-ル) ／★食パン(市販品)／有 塩バター/グラニュー	★木綿豆腐/★粒状大 豆タンパク/わかめ(乾 燥、水戻し)／★油揚げ ／かつお加工品(かつお 節)／★ステップ	葉ねぎ/にんじん/干 し椎茸/しょうが/に んにく(りん茎)／りん ご/きゅうり/キャベ ツ/切干しだいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457 kcal 16.0 g 15.6 g 1.8 g
14 火	[給]カレーうどん/[給]鮭の照 焼き/[給]ワカメサラダ/[給] 果物(オレンジ)／[3時]ステッ プ/[3時]チョコ糖/[10]ス テップ	★干しうどん(ゆで)／ かたくり粉/とうもろ こし缶詰(ホ-ル)／サフラ ワー油/★食パン(市販 品)／無塩バター/上 白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／りしりこんぶ(素干 し)／かつお加工品(か つお節)／しろさけ/乾 燥わかめ(板わかめ)／ ★ステップ	ほうれんそう/玉葱/ にんじん/ごぼう/干 し椎茸/ねぎ/きゅう り/レタス/パレンシ アオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457 kcal 19.1 g 14.4 g 2.3 g
		月平均栄養価		エネルギー 脂 質	463 kcal 14.8 g	たんぱく質 食塩相当量 16.3 g 1.6 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

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 水	[給] ご飯/[給] 鱈ムニエルタルソース/[給] コーンとみかんのサラダ/[給] 全部入ったお味噌汁/[3時] ステップ/[給] 焼き味噌おにぎり/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)★薄力粉/調合油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	まあじ/乾燥わかめ(板わかめ)★ステップ	にんじん/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/レタス/だいこん/玉葱/ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464 kcal 15.1 g 11.1 g 1.5 g
16 木	[給] 味噌ミートスパゲティー/[給] コロコロサラダ/[給] 豆腐スープ/[給] オレンジ/[3時] ステップ/[給] あん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/かたくり粉/★ロールパン/上白糖	鶏若鶏肉ひき肉★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)★ステップ/★クリーム(乳脂肪)★あずき(こし)	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/だいこん/きゅうり/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	446 kcal 16.4 g 16.0 g 2.2 g
17 金	[給] ご飯/[給] 鶏肉のオープン焼き/[給] ツナサラダ/[給] ほうれん草の味噌汁/[3時] ステップ/[3時] クラッカーサンド(毎)/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし(冷凍)/サフラワー油/オイルスプレークラッカー/いちごジャム(高糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フル味)/かつお加工品(かつお節)★ステップ	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/にんじん/サニーレタス/きゅうり/ほうれんそう/こねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454 kcal 14.2 g 15.2 g 1.3 g
18 土	[給] ドライカレー/[給] ツナの胡麻和え/[給] コンソメスープ(わかめ)/[給] 果物(オレンジ)/[3時] ステップ/[3時] ゼリー/[3時] せんべい/[3時] ステップ	水稲穀粒(精白米)/調合油/★ごま(いり)/上白糖/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(油漬フル味)/わかめ/★ステップ	にんじん/玉葱/トマト/西洋かぼちゃ/青ピーマン/生しいたけ(菌床栽培、生)/ごぼう/りんご/干しぶどう/キャベツ/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466 kcal 12.9 g 12.7 g 1.3 g
20 月	[給] ご飯/[給] 焼き鮭/[給] ポテトサラダ/[給] 春野菜の味噌汁1/[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)/じゃがいも/とうもろこし油/★ロールパン/三温糖	しろさけ/まぐろ缶詰(油漬フル味)/★油揚げ/ながこんぶ(素干し)★ステップ	きゅうり/にんじん/ごぼう/玉葱/キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457 kcal 17.7 g 13.5 g 1.5 g
21 火	[給] ロールパン/[給] ホワイトシチュー/[給] ミックスサラダ/[給] 果物(オレンジ)/[3時] ステップ/[3時] 果物(バナナ)/[3時] せんべい/[10] ステップ	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産、普通)/有塩バター/とうもろこし缶詰(ホ-ル)★ごま(いり)/三温糖/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし)★濃厚乳/まぐろ缶詰(油漬フル味)/★ステップ	にんじん/玉葱/青ピーマン/レタス/きゅうり/パレンシアオレンジ/バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 kcal 16.8 g 17.1 g 1.1 g
22 水	[給] たけのこご飯/[給] 松風焼/[給] 春野菜の味噌汁1/[給] 果物(オレンジ)/[3時] ステップ/[3時] パンケーキ/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/じゃがいも/★プレミックスマイクス粉(ホットケーキ用)/調合油	ながこんぶ(素干し)/★油揚げ/鶏若鶏肉ひき肉/★ステップ/★ホ-ルクリーム(乳脂肪)	たけのこ/にんじん/玉葱/キャベツ/パレンシアオレンジ/いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482 kcal 15.2 g 14.9 g 1.5 g
23 木	[給] チキンカレーライス/[給] 人参サラダ/[給] すまし汁(コーンとわかめ)/[給] 果物(オレンジ)/[3時] 牛乳/[3時] ラスク/[10] 10時の牛乳	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-ル)/食パンリッチタイプ/有塩バター/グラニュー糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/わかめ(乾燥、水戻し)★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/きゅうり/レタス/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 kcal 16.1 g 18.2 g 2.0 g
24 金	[給] ご飯/[給] かじきの味噌揚げ/[給] サクサク春キャベツサラダ/[給] なめこ味噌汁/[3時] ステップ/[給] ごへいもち/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/★フランスパン/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/サフラワー油/★ごま(いり)	めかじき★絹ごし豆腐★ステップ	にんじん/きゅうり/キャベツ/なめこ/ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 kcal 15.9 g 13.7 g 1.5 g
25 土	[給] ガバオ風ライス/[給] キャベツオカカ和え/[給] おかず味噌汁/[給] オレンジ/[3時] ステップ/[3時] パンケーキ/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)★ごま油/上白糖/かたくり粉/★プレミックスマイクス粉(ホットケーキ用)/とうもろこし油/メープルシロップ	鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/鶏成鶏肉モモ(皮付き)/かつお加工品(削り節)/ながこんぶ(素干し)★ステップ	青ピーマン/玉葱/ぶなしめじ/にんじん/★りょくとうもやし/キャベツ/ねぎ/こまつな/はくさい/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	443 kcal 14.7 g 12.5 g 1.3 g
27 月	[給] ご飯/[給] マホ-豆腐/[給] フレンチサラダ/[給] 味噌汁(切干・コーン)/[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)/とうもろこし油/上白糖/かたくり粉/★ごま油/サフラワー油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)★食パン(市販品)/有塩バター/グラニュー糖	★木綿豆腐★粒状大豆タンパク/わかめ(乾燥、水戻し)★油揚げ/かつお加工品(かつお節)★ステップ	葉ねぎ/にんじん/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/りんご/きゅうり/キャベツ/切干しいたご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457 kcal 16.0 g 15.6 g 1.8 g
28 火	[給] ロールパン/[給] 兜ハンバーグ/[給] にんじんグラッセ/[給] 春野菜ポタージュスープ/[給] 果物(オレンジ)/[3時] ステップ/[3時] 兜チップ/[10] ステップ	★ロールパン/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/有塩バター/上白糖/春巻きの皮(生)/粉糖	鶏若鶏肉ひき肉★牛乳★脱脂粉乳★ステップ	にんじん/玉葱/かぶ/キャベツ/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473 kcal 20.3 g 18.3 g 1.3 g
30 木	[給] 味噌ミートスパゲティー/[給] コロコロサラダ/[給] 豆腐スープ/[給] オレンジ/[3時] ステップ/[給] あん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/かたくり粉/★ロールパン/上白糖	鶏若鶏肉ひき肉★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)★ステップ/★クリーム(乳脂肪)★あずき(こし)	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/だいこん/きゅうり/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	446 kcal 16.4 g 16.0 g 2.2 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 脂 質	463 kcal 14.8 g	タンパク質 食塩相当量	16.3 g 1.6 g