

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 金	[給]ハヤシライス/[給]ツナサラダ/[給]コーンスープ/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)★薄力粉/とうもろこし油/サフラワー油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/オレンジゼリー/塩せんべい	豚肩ロース(脂身付)/まぐろ缶詰(油漬フル-カット)/わかめ(乾燥、水戻し)★ステップ	玉葱/にんじん/サニーレタス/きゅうり/ねぎ/バレンシアオレンジ	エネルギー	445 kcal
					たんぱく質	13.1 g
					脂質	12.6 g
					食塩相当量	1.6 g
2 土	[給]食パン/[給]マカロニグラタン/[給]フルーツ和え/[給]野菜スープ/[3時]ステップ/[3時]クラッカーサンド(苺)/[10]ステップ	★食パン(市販品)★マカロニ・スパゲッティ/じゃがいも/とうもろこし油/無塩バター/★パン粉(乾燥)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/ソーダクラッカー/い	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★牛乳/★バルメザンチーズ/わかめ(乾燥、水戻し)/★ステップ	玉葱/干し椎茸/にんじん/温州蜜柑缶詰(果肉)/りんご/こまつな/キャベツ	エネルギー	439 kcal
					たんぱく質	12.8 g
					脂質	15.5 g
					食塩相当量	1.2 g
7 木	[給]ジャムロールパン/[給]ホワイトシチュー/[給]ワカメとツナのサラダ/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]カルシウムおやき/[10]ステップ	★ロールパン/いちごジャム(高糖度)/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)/サフラワー油/水稻穀粒(精白)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★濃厚乳/まぐろ缶詰(油漬フル-カット)/生わかめ/★ステップ/しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(削り節)/あおのり/★プロセ	にんじん/玉葱/青ピーマン/きゅうり/レタス/バレンシアオレンジ/こまつな	エネルギー	447 kcal
					たんぱく質	15.8 g
					脂質	15.0 g
					食塩相当量	1.2 g
8 金	[給]ご飯/[給]鮭コーンオープン焼/[給]あったか味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]きな粉っ糖/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/じゃがいも/★食パン(市販品)/無塩バター/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★生揚げ/★豆腐/かつお加工品(削り節)/ながこんぶ(素干し)/★ステップ/★きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/ねぎ/こまつな/えのきたけ/バレンシアオレンジ	エネルギー	443 kcal
					たんぱく質	16.2 g
					脂質	13.5 g
					食塩相当量	1.1 g
9 土	[給]そぼろごはん/[給]ほうとう汁/[給]即席漬け(きゅうり)/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]おいもちゃん/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/しらたき/大豆油/さつまいも/三温糖/無塩バター	鶏若鶏肉ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★生揚げ/★ステップ	にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/きゅうり/バレンシアオレンジ	エネルギー	484 kcal
					たんぱく質	14.7 g
					脂質	15.1 g
					食塩相当量	0.9 g
11 月	[給]ご飯/[給]鮭のゴマ味噌焼き/[給]フレンチサラダ/[給]なめこ味噌汁/[10]ステップ/[3時]チョコっ糖/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/上白糖/調合油/三温糖/★食パン(市販品)/無塩バター	たいせいようさけ・養殖、生/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	干しぶどう/キャベツ/きゅうり/にんじん/りんご/なめこ/ねぎ	エネルギー	452 kcal
					たんぱく質	16.5 g
					脂質	16.0 g
					食塩相当量	1.1 g
12 火	[給]グリーンピースご飯/[給]ささみガーリックフライ/[給]味噌汁(こまつな)/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]ゴマバタークラッカー/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)★薄力粉/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/ソーダクラッカー/無塩バター/★ごま(いり)/上白糖	鶏成鶏肉ささ身/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	★グリーンピース/にんにく(りん茎)/こまつな/にんじん/バレンシアオレンジ	エネルギー	473 kcal
					たんぱく質	16.4 g
					脂質	13.3 g
					食塩相当量	1.5 g
13 水	[給]鮭おにぎり/[給]鉄板ハンバーグ/[給]あいいうえお味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]おからクッキー/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/じゃがいも/★焼きふ(車ふ)/無塩バター/上白糖/★薄力粉	塩ざけ/豚ひき肉/鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/★おから(新製法)/★脱脂粉乳	にんじん/玉葱/エリンギ/バレンシアオレンジ	エネルギー	441 kcal
					たんぱく質	16.7 g
					脂質	14.7 g
					食塩相当量	1.2 g
14 木	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]五色なます/[給]味噌汁/[3時]ステップ/[3時]パリパリピザ/[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)/★ぎょうざの皮/とうもろこし油	めかじき/★油揚げ/乾燥わかめ(板わかめ)/こんぶ/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/★プロセスチーズ	だいこん/にんじん/きゅうり/こまつな	エネルギー	438 kcal
					たんぱく質	17.1 g
					脂質	12.9 g
					食塩相当量	1.3 g
15 金	[給]チキンカレーライス/[給]よくかもうサラダ/[給]味噌汁(チンゲンサイ)/[給]果物(オレンジ)/[3時]ステップ/[3時]きなかぼちゃ/[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/★ごま(いり)/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フル-カット)/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/★ステップ/★きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/ごぼう/きゅうり/チンゲンサイ/バレンシアオレンジ/西洋かぼちゃ	エネルギー	464 kcal
					たんぱく質	14.5 g
					脂質	16.6 g
					食塩相当量	1.5 g
16 土	[給]豚塩こん炊き込みご飯/[給]さつまいも黒ゴマコロコロ/[給]やさいたっぷり汁/[給]オレンジ/[3時]ステップ/[3時]シュガートースト/[10]10時の牛乳	水稻穀粒(精白米)★ごま油/さつまいも/かたくり粉/とうもろこし油/★ごま(いり)/★食パン(市販品)/有塩バター/グラニュー糖	豚ロース(脂身付き)/塩昆布/★ステップ/★牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/バレンシアオレンジ	エネルギー	454 kcal
					たんぱく質	13.7 g
					脂質	14.3 g
					食塩相当量	0.8 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	454 kcal
月 平均 栄 養 価					たんぱく質	15.2 g
					脂 質	14.7 g
					食塩相当量	1.2 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		
18 月	[給] ご飯/[給] 鮭の西京焼き/[給] けんちん汁/[3時] 果物(オレンジ)/[3時] ステップ/[3時] パナナ/[3時] センペイ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/しらす/塩せんべい	たいせいやさけ・養殖、生/★生揚げ/★ステップ/★牛乳	玉葱/にんじん/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/バレンシアオレンジ/パナナ	エネルギー	464 kcal
					たんぱく質	15.6 g
					脂質	15.4 g
					食塩相当量	0.6 g
19 火	[給] ご飯/[給] 鶏肉のから揚げ/[給] コールスローサラダ/[給] かぶのすまし汁/[3時] ステップ/[3時] パースデーパンケーキ/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/調合油/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/かつお加工品(削り節)/★ステップ/★ホイップクリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/かぶ(葉)/温州蜜柑缶詰(果肉)	エネルギー	446 kcal
					たんぱく質	11.3 g
					脂質	15.2 g
					食塩相当量	1.2 g
20 水	[給] ハヤシライス/[給] ツナサラダ/[給] コーンスープ/[給] 果物(オレンジ)/[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)/★薄力粉/とうもろこし油/サフラワー油/とうもろこし缶詰(ホル)/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)/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/わかめ(乾燥、水戻し)/★ステップ	玉葱/にんじん/サニーレタス/きゅうり/ねぎ/バレンシアオレンジ	エネルギー	459 kcal
					たんぱく質	12.4 g
					脂質	15.9 g
					食塩相当量	1.5 g
21 木	[給] ジャムロールパン/[給] ホワイトシチュー/[給] ワカメとナスのサラダ/[給] 果物(オレンジ)/[3時] ステップ/[3時] カルシウムおやき/[10] ステップ	★ロールパン/いちごジャム(高糖度)/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)/サフラワー油/水稲穀粒(精白)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★濃厚乳/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/生わかめ/★ステップ/しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(削り節)/★おのり/★プロセ	にんじん/玉葱/青ピーマン/きゅうり/レタス/バレンシアオレンジ/こまつな	エネルギー	461 kcal
					たんぱく質	16.1 g
					脂質	15.6 g
					食塩相当量	1.2 g
22 金	[給] ご飯/[給] 鮭コーンオープン焼/[給] あったか味噌汁/[給] 果物(オレンジ)/[3時] ステップ/[3時] きな粉っ糖/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホル)/じゃがいも/★食パン(市販品)/無塩バター/上白糖	しろさけ/★絹ごし豆腐/かつお加工品(削り節)/なごんぶ(素干し)/★ステップ/★きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/ねぎ/こまつな/えのきたけ/バレンシアオレンジ	エネルギー	443 kcal
					たんぱく質	16.2 g
					脂質	13.5 g
					食塩相当量	1.1 g
23 土	[給] そぼろごはん/[給] ほうとう汁/[給] 即席漬(きゅうり)/[給] 果物(オレンジ)/[3時] ステップ/[3時] おいもちゃん/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/しらす/大豆油/さつまいも/三温糖/無塩バター	鶏若鶏肉ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★生揚げ/★ステップ	にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/きゅうり/バレンシアオレンジ	エネルギー	484 kcal
					たんぱく質	14.7 g
					脂質	15.1 g
					食塩相当量	0.9 g
25 月	[給] ご飯/[給] 鮭のゴマ味噌焼き/[給] フレンチサラダ/[給] なめこ味噌汁/[10] ステップ/[3時] チョコッ糖/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/上白糖/調合油/三温糖/★食パン(市販品)/無塩バター	たいせいやさけ・養殖、生/★絹ごし豆腐/★食パン(市販品)/かつお節/★ステップ	干しぶどう/キャベツ/きゅうり/にんじん/りんご/なめこ/ねぎ	エネルギー	452 kcal
					たんぱく質	16.5 g
					脂質	16.0 g
					食塩相当量	1.1 g
26 火	[給] グリンピースご飯/[給] ささみガーリックフライ/[給] 味噌汁(こまつな)/[給] 果物(オレンジ)/[3時] ステップ/[3時] ゴマバタークラッカー/[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/ソーダクラッカー/無塩バター/★ごま(いり)/上白糖	鶏成鶏肉ささ身/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	★グリンピース/にんにく(りん茎)/こまつな/にんじん/バレンシアオレンジ	エネルギー	473 kcal
					たんぱく質	16.4 g
					脂質	13.3 g
					食塩相当量	1.5 g
27 水	[給] ロールパン/[給] 鮭フライ/[給] ポテトフライ/[給] 野菜たっぷりスープ/[給] 果物(オレンジ)/[3時] ステップ/[3時] おからクッキー/[10] ステップ	★ロールパン/★薄力粉/★パン粉(生)/調合油/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホル)/無塩バター/上白糖	しろさけ/かつお加工品(削り節)/★ステップ/★おから(新製法)/★脱脂粉乳	ねぎ/キャベツ/にんじん/バレンシアオレンジ	エネルギー	434 kcal
					たんぱく質	17.9 g
					脂質	14.8 g
					食塩相当量	1.2 g
28 木	[給] 豚肉と生姜のごはん/[給] かじきの味噌揚げ/[給] ひじきの中華和え/[給] わかめと豆腐の味噌汁/[3時] ステップ/[3時] ゼリー/[3時] クラッカー/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/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)/★ごま油/オレンジゼリー/オイル	豚肩ロース(脂身付)/めかじき/干ひじき(すり鉢釜、乾)/かつお加工品(かつお節)/★木綿豆腐/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ	しょうが/葉ねぎ/★さやえんどう/にんじん/こねぎ	エネルギー	442 kcal
					たんぱく質	16.1 g
					脂質	15.5 g
					食塩相当量	1.4 g
29 金	[給] 春野菜のカレーライス/[給] よくかもうサラダ/[給] 味噌汁(チンゲンサイ)/[給] 果物(オレンジ)/[3時] ステップ/[3時] きなこぼちや/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/大豆油/★ごま(いり)/上白糖	豚肉モモ(赤肉)/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/かたくり(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/★ステップ/★きな粉(大豆)	キャベツ/たけのこ/★スナップえんどう/玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/ごぼう/きゅうり/チンゲンツァイ/バレンシアオレンジ/西洋かぼちゃ	エネルギー	451 kcal
					たんぱく質	14.8 g
					脂質	14.6 g
					食塩相当量	1.8 g
30 土	[給] 豚塩こん炊き込みご飯/[給] さつまいも黒ゴマココロ/[給] やさいたっぷり汁/[給] オレンジ/[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)/★ごま油/さつまいも/かたくり粉/とうもろこし油/★ごま(いり)/★食パン(市販品)/有塩バター/グラニュー糖	豚ロース(脂身付き)/塩昆布/★ステップ/★牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/バレンシアオレンジ	エネルギー	454 kcal
					たんぱく質	13.7 g
					脂質	14.3 g
					食塩相当量	0.8 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 454 kcal
						脂 質 14.7 g
						たんぱく質 15.2 g
						食塩相当量 1.2 g