

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]鮭のカレー焼き /[給]ほうとう汁/[給]果物 (オレンジ)/[3時]ステップ/ [3時]きな粉団子/[10]ステッ プ	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/とうもろこし 油/しらたき/大豆油 /上白糖/かたくり粉	しろさげ/★生揚げ/ ★ステップ/★きな粉 (大豆)	日本かぼちゃ/だいご ん/玉葱/にんじん/ 干し椎茸/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	447 kcal 15.3 g 9.9 g 0.7 g
2 火	[給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ /[給]コールスローサラダ/ [給]豆乳味噌汁/[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)/か たくり粉/サフラワー 油/★ごま(いり)/食 パン リッチタイプ/無 塩バター/グラニュー 糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /★油揚げ/かつお加 工品(削り節)/★豆乳 /★ステップ	にんにく(りん茎)/ キャベツ/きゅうり/ にんじん/日本かぼ ちや/玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	444 kcal 15.5 g 16.0 g 1.7 g
3 水	[給]おくらご飯/[給]鶏と大根 の五目煮/[給]味噌汁(キャベ ツ・油揚げ/[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)★ 大麦(七分つき押麦)/ しらたき/調合油/マ シュマロ/無塩バター /コーンフレーク	かつお加工品(かつお 節)/鶏成鶏肉モモ(皮 付き)/★生揚げ/なが こんぶ(素干し)/★油 揚げ/乾燥わかめ(灰干 し、水戻)/かつお加 工品(削り節)/★ステッ プ	オクラ/だいごん/に んじん/干し椎茸/★ スナップえんどう/ 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	453 kcal 14.1 g 15.7 g 1.2 g
4 木	[給]ふりかけご飯/[給]かじき の味噌揚げ/[給]コーンサラダ /[給]わかめと豆腐の味噌汁/ [3時]ステップ/[3時]パリパリ ピザ/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)★ ごま(いり)/三温糖/ かたくり粉/調合油/ とうもろこし缶詰(ホ ル)/★ぎょうざの皮/ とうもろこし油	かつお加工品(削り節) /めかじき/まぐろ缶 詰(油漬フレーク)/★ 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/★プロセス	にんじん/きゅうり/ レタス/こねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441 kcal 19.4 g 14.1 g 1.7 g
5 金	[給]カレーライス/[給]ワカメ とツナのサラダ/[給]コーン スープ/[給]果物(オレンジ)/ [3時]ステップ/[3時]ホット ケーキ/[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(ホル)/サフラワー 油/★プレミックス粉 (ホットケーキ用)/上白糖/ メープルシロップ	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/★牛乳	玉葱/にんじん/にん にく(りん茎)/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	442 kcal 13.4 g 12.8 g 1.8 g
6 土	[給]五目ひじきご飯/[給]野菜 味噌汁/[給]たたききゅうり/ [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]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油/大豆油 /上白糖/★ごま油/ 三温糖/オレンジゼ リー/塩せんべい	鶏成鶏肉胸(皮付き)/ 干ひじき(ステンレス 釜、乾)/★油揚げ/乾燥わか め(板わかめ)/★ス テップ/★牛乳	にんじん/干し椎茸/ だいごん/玉葱/西洋 かぼちゃ/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	443 kcal 14.0 g 13.5 g 1.7 g
8 月	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]即 席漬(きゅうり)/[給]なめ こ味噌汁/[3時]ステップ/[3 時]チョコ糖/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(半生)/★ごま (いり)/★食パン(市 販品)/無塩バター/ 上白糖	鶏若鶏肉ひき肉/かつ お加工品(かつお節)/ ★絹ごし豆腐/★ス テップ	玉葱/にんじん/きゅ うり/こまつな/なめ こ/ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	423 kcal 16.8 g 13.0 g 1.3 g
9 火	[給]ご飯/[給]鮭フライタル タルソース/[給]スナップエンド ウごま和え/[給]野菜のみそ汁 /[3時]ステップ/[3時]コーン フレーククッキー/[10]ステッ プ	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/★パン粉(生) /調合油/★ごま(い り)/上白糖/無塩バ ター/コーンフレーク	しろさげ/わかめ/か つお加工品(かつお節) /★ステップ	にんじん/★スナップ えんどう/キャベツ/ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	438 kcal 14.3 g 12.8 g 1.7 g
10 水	[給]ロールパン/[給]鶏肉と コーンのオープン焼/[給]ア スパガスポタージュ/[給]果物 (メロン)/[3時]ステップ/[3 時]かつおおにぎり/[10]ス テップ	★ロールパン/三温糖 /とうもろこし缶詰(ホ ル)/有塩バター/水稲 穀粒(精白米)/★ごま 油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /★濃厚乳/★ステッ プ/かつお加工品(削り 節)	にんじん/玉葱/にん にく(りん茎)/アスパ ラガス/メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	443 kcal 16.1 g 15.4 g 1.5 g
11 木	[給]ご飯/[給]豚肉梅しそ焼き /[給]ひじきともやしのお浸し /[給]じゃがいもの味噌汁/[3 時]ステップ/[3時]シュガー スイートパン/★[3時]せんべ い/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/★パン粉(生) /とうもろこし油/ じゃがいも/グラ ニュー糖/有塩バター /塩せんべい	豚中型種モモ(脂身付 き)/干ひじき(ステン レス釜、乾)/かつお加 工品(かつお節)/乾燥わか め(素干、水戻、水煮)/な がこんぶ(素干し)/★ ステップ	梅(塩漬)/しそ葉/★ りょくとうもやし/に んじん/玉葱/日本か ぼちや	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	421 kcal 15.5 g 14.0 g 1.5 g
12 金	[給]そら豆鶏肉生姜ごはん/ [給]さばの塩トマト焼/[給]味 噌汁(切干・コーン)/[給]果 物(メロン)/[3時]ステップ/ [3時]パースデーパン/★[10]ステッ プ	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 ル)/★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) /まさば/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/★ホ イアークリーム(乳脂肪)	★そらまめ/しょうが /玉葱/きゅうり/ト マト/切干しだいごん /にんじん/メロン(温 室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	456 kcal 16.6 g 16.3 g 1.5 g
13 土	[給]食パン/[給]マカロニグラ タン/[給]フルーツとえび/[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/★パルメザ 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	442 kcal 12.1 g 15.2 g 1.3 g
15 月	[給]ご飯/[給]鮭のカレー焼き /[給]ほうとう汁/[給]果物 (オレンジ)/[3時]ステップ/ [3時]きな粉団子/[10]ステッ プ	水稲穀粒(精白米)★ 薄力粉/とうもろこし 油/しらたき/大豆油 /上白糖/かたくり粉	しろさげ/★生揚げ/ ★ステップ/★きな粉 (大豆)	日本かぼちゃ/だいご ん/玉葱/にんじん/ 干し椎茸/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	447 kcal 15.3 g 9.9 g 0.7 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		
火	16 [給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]コールスローサラダ/[給]豆乳味噌汁/[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)/かたくり粉/サフラワー油/★ごま(いり)/食パン/リッチタイプ/無塩バター/グラニュー糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★油揚げ/かつお加工品(削り節)/★豆乳/★ステップ	にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/にんじん/日本かぼちゃ/玉葱	エネルギー	444 kcal
水	17 [給]カレーライス/[給]ワカメとツナのサラダ/[給]コンスープ/[給]果物(メロン)/[3時]ステップ/[3時]ホットケーキ/[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(ホル)/サフラワー油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖/メープルシロップ	豚肩(赤肉)/まぐろ缶詰(油漬フルケイト)/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ/★牛乳	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/ねぎ/メロン(温室)	エネルギー	438 kcal
木	18 [給]みかんサンドイッチ/[給]鮭のカリットから揚げ/[給]ミックスサラダ/[給]きのこスープ/[3時]ステップ/[3時]大学いも/[10]ステップ	★食パン(市販品)/上白糖/かたくり粉/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホル)/★ごま(いり)/三温糖/さつまいも/調合油/★ごま(乾)	★クリーム(乳脂肪)/しろさけ/まぐろ缶詰(油漬フルケイト)/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	温州蜜柑缶詰(果肉)/レタス/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	439 kcal
金	19 [給]おくらご飯/[給]鶏と大根の五目煮/[給]味噌汁(キャベツ・油揚げ/[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)/★大麦(七分つき押麦)/しらたき/調合油/マシュマロ/無塩バター/コーンフレーク	かつお加工品(かつお節)/鶏成鶏肉モモ(皮付き)/★生揚げ/ながこんぶ(素干し)/★油揚げ/乾燥わかめ(灰干し、水戻)/かつお加工品(削り節)/★ステップ	オクラ/だいこん/にんじん/干し椎茸/★スナップえんどう/キャベツ/パレンシアオレンジ	エネルギー	453 kcal
土	20 [給]五目ひじきご飯/[給]野菜味噌汁/[給]たたききゅうり/[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]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/大豆油/上白糖/★ごま油/三温糖/オレンジゼリー/塩せんべい	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(ステンレス、乾)/★油揚げ/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ/★牛乳	にんじん/干し椎茸/だいこん/玉葱/西洋かぼちゃ/きゅうり/パレンシアオレンジ	エネルギー	443 kcal
月	22 [給]ご飯/[給]松風焼/[給]即席漬け(きゅうり)/[給]なめこ味噌汁/[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)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/★食パン(市販品)/無塩バター/上白糖	鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/★絹ごし豆腐/★ステップ	玉葱/にんじん/きゅうり/こまつな/なめこ/ねぎ	エネルギー	423 kcal
火	23 [給]ご飯/[給]鮭フライタルタルソース/[給]スナップエンドウごま和え/[給]野菜のみそ汁/[3時]ステップ/[3時]コーンフレーククッキー/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(生)/調合油/★ごま(いり)/上白糖/無塩バター/コーンフレーク	しろさけ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	にんじん/★スナップえんどう/キャベツ/こまつな	エネルギー	438 kcal
水	24 [給]ロールパン/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]アスパラガスポタージュ/[給]果物(メロン)/[3時]ステップ/[3時]かつおおにぎり/[10]ステップ	★ロールパン/三温糖/とうもろこし缶詰(ホル)/有塩バター/水稲穀粒(精白米)/★ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★濃厚乳/★ステップ/かつお加工品(削り節)	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/アスパラガス/メロン(温室)	エネルギー	443 kcal
木	25 [給]ご飯/[給]豚肉梅しそ焼き/[給]ひじきとやしのお浸し/[給]じゃがいも味噌汁/[3時]ステップ/[3時]シュガースイートパンキ/[3時]せんべい/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(生)/とうもろこし油/じゃがいも/グラニュー糖/有塩バター/塩せんべい	豚中型種モモ(脂身付き)/干ひじき(ステンレス、乾)/かつお加工品(かつお節)/乾燥わかめ(素干、水戻、水煮)/ながこんぶ(素干し)/★ステップ	梅(塩漬)/しそ葉/★りょくとやし/にんじん/玉葱/日本かぼちゃ	エネルギー	421 kcal
金	26 [給]ご飯/[給]さばの塩トマト焼/[給]味噌汁(切干・コーン)/[給]果物(メロン)/[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)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホル)/★ロールパン/三温糖	まさば/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/★きな粉(大豆)	玉葱/きゅうり/トマト/切干しだいこん/にんじん/メロン(温室)	エネルギー	421 kcal
土	27 [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(毒)/[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/★パルメザンチーズ/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	442 kcal
月	29 [給]ツナロールパン/[給]ホワイトシチュー/[給]きやべコンサラダ/[給]果物(メロン)/[3時]ステップ/[3時]大きなクッキー/[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)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/無塩バター/三温糖	まぐろ缶詰(水煮フルケイト)/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★濃厚乳/★ステップ/★おから(新製法)/★ヨーグルト(全脂無糖)/★牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/キャベツ/メロン(温室)	エネルギー	435 kcal
火	30 [給]マーボー丼/[給]スティック野菜即席漬け/[給]肉団子と野菜のスープ/[給]果物(メロン)/[3時]ステップ/[3時]焼ききりたんぽ/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/三温糖/かたくり粉/ごはん	★木綿豆腐/豚ひき肉/鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/ながこんぶ(素干し)/★ステップ	にんじん/ねぎ/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/きゅうり/キャベツ/玉葱/えのきたけ/メロン(温室)	エネルギー	441 kcal
(★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	439 kcal
					たんぱく質	15.1 g
					脂 質	14.1 g
					食塩相当量	1.4 g