

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]ロールパン/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]野菜スープ/[給]すいか/[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)/とうもろこし油/水稲穀粒(精白米)/★ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/乾燥わかめ(板わかめ)/★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)/こまつな/キャベツ/★りょくとうもやし/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441 kcal 16.8 g 14.0 g 1.6 g
2 木	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]豚汁/[給]果物(メロン)/[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)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/さともい/しらす/★食パン(市販品)/無塩バター/上白糖	鶏若鶏肉ひき肉/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★ステップ/★きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462 kcal 17.0 g 16.3 g 1.1 g
3 金	[給]夏野菜カレーライス/[給]夏サラダ/[給]豆腐スープ/[給]すいか/[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)/じゃがいも/とうもろこし(ゆで)/とうもろこし油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/オリブ油/メープルシロップ	豚外モモ(赤肉)/★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/★ステップ	玉葱/にんじん/なす/青ピーマン/日本かぼちゃ/トマト/きゅうり/レタス/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476 kcal 13.1 g 12.9 g 1.6 g
4 土	[給]わかめおにぎり/[給]チキン煮込みハンバーグ/[給]スティック野菜即席漬/[給]野菜味噌汁/[給]すいか/[3時]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)/★パン粉(乾燥)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/オレンジゼリー/塩せんべい	わかめ(乾燥、水戻し)/鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	にんじん/玉葱/きゅうり/切干しだいこん/キャベツ/★さやいんげん/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	430 kcal 15.4 g 9.3 g 1.5 g
6 月	[給]ロールパン/[給]ホワイトシチュー/[給]コーンサラダ/[給]すいか/[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)/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★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/きゅうり/レタス/すいか/バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450 kcal 13.1 g 14.3 g 0.8 g
7 火	[給]鱈の変わりどんぶり/[給]七タサラダ/[給]短冊スープ/[給]果物(メロン)/[3時]ステップ/[3時]キラキラクッキー/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/かたくり粉/とうもろこし油/三温糖/★マカロニ・スパゲッティ/★薄力粉/無塩バター/上白糖	まあじ/★ステップ	しょうが/にんじん/きゅうり/オクラ/だいこん/メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469 kcal 12.4 g 14.9 g 1.3 g
8 水	[給]ご飯/[給]鶏肉の西京焼き/[給]トマトサラダ/[給]キッス味噌汁/[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)/とうもろこし油/三温糖/じゃがいも	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	トマト/きゅうり/にんじん/レタス/だいこん/ほうれんそう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	432 kcal 14.1 g 12.7 g 1.4 g
9 木	[給]ハヤシライス/[給]ワカメとツナのサラダ/[給]コーンスープ/[給]すいか/[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)/★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)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/調合油/三温糖	豚肩ロース(脂身付)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ/★ホイップクリーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/きゅうり/レタス/すいか/メロン(露地)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 kcal 11.2 g 16.2 g 1.6 g
10 金	[給]梅しらすごはん/[給]チキンの照焼き/[給]野菜和え物/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[3時]ステップ/[3時]カリッ糖/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)/★ロールパン/上白糖/無塩バター	しらす干し(微乾燥品)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/かつお加工品(かつお節)/★木綿豆腐/★ステップ	梅(塩漬)/にんじん/きゅうり/キャベツ/こねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	430 kcal 16.8 g 16.9 g 1.5 g
11 土	[給]タコライス/[給]ワカメとツナのサラダ/[給]コーンスープ/[給]すいか/[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/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/サフラワー油/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉/★パルメザンチーズ/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ	レタス/トマト/にんじん/きゅうり/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	456 kcal 12.6 g 13.4 g 1.4 g
13 月	[給]ご飯/[給]なまじきの味噌揚げ/[給]五色かじき/[給]味噌汁/[3時]ステップ/[3時]フルーツヨーグルト和え/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/しらす/上白糖/★ごま(いり)	めかじき/★油揚げ/乾燥わかめ(板わかめ)/ごんぶ/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/★ヨーグルト(全脂無糖)	切干しだいこん/にんじん/きゅうり/こまつな/温州蜜柑缶詰(果肉)/バナナ/りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	440 kcal 16.4 g 12.7 g 1.0 g
14 火	[給]チキンライス/[給]切り干し大根と豆苗サラダ/[給]油揚げ豆腐味噌汁/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]コーンフレッククッキー/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/とうもろこし(か-れ冷凍)/★ごま(いり)/★薄力粉/上白糖/無塩バター/コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/★木綿豆腐/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	玉葱/青ピーマン/にんじん/切干しだいこん/★さやえんどう/★トウモロコシ/きゅうり/こねぎ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450 kcal 14.6 g 12.3 g 2.3 g
15 水	[給]とうもろこしごはん/[給]あじフライ/[給]野菜味噌汁/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]かわらせんべい/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/無塩バター/上白糖	まあじ/ながこんぶ(素干し)/★ステップ	なす/キャベツ/にんじん/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	438 kcal 12.1 g 11.4 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		
木	[給]カレーうどん/[給]鮭のから揚げ/[給]チーズツナサラダ/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]枝豆とこぶのおにぎり/[10]ステップ	★干しうどん(ゆで)/かたくり粉/とうもろこし油/サフラワー油/水稲穀粒(はいが精米)/★ごま(いり)	豚中型種ばら/りしりこんぶ(素干し)/かつお加工品(かつお節)/しらすけ/★プロセスチーズ/まぐろ缶詰(油漬フルークイ) /★ステップ/塩昆布	ほうれんそう/玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/サニーレタス/きゅうり/すいか/★えだまめ	エネルギー	467 kcal
金	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]豚汁/[給]果物(メロン)/[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)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/さといも/しらたき/★食パン(市販品)/無塩バター/上白糖	鶏若鶏肉ひき肉/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★ステップ/★きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/メロン(温室)	エネルギー	462 kcal
土	[給]わかめおにぎり/[給]チキン煮込みハンバーグ/[給]スティック野菜即席漬/[給]野菜味噌汁/[給]すいか/[3時]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)/★パン粉(乾燥)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/オレングゼリー/塩せんべい	わかめ(乾燥、水戻し)/鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	にんじん/玉葱/きゅうり/切干しだいこん/キャベツ/★さやいんげん/すいか	エネルギー	430 kcal
火	[給]ロールパン/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]野菜スープ/[給]すいか/[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)/とうもろこし油/水稲穀粒(精白米)/★ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/乾燥わかめ(板わかめ)/★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)/こまつな/キャベツ/★りよくとうもやし/すいか	エネルギー	441 kcal
水	[給]ご飯/[給]鶏肉の西京焼き/[給]トマトサラダ/[給]キツネ味噌汁/[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)/とうもろこし油/三温糖/じゃがいも	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	トマト/きゅうり/にんじん/レタス/だいこん/ほうれんそう	エネルギー	432 kcal
木	[給]ハヤシライス/[給]ワカメとツナのサラダ/[給]コーンスープ/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]ヨーグルトレーズンケーキ/[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)/上白糖/有塩バター	豚肩ロース(脂身付)/まぐろ缶詰(油漬フルークイ)/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ/★ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱/にんじん/きゅうり/レタス/すいか/干しぶどう	エネルギー	465 kcal
金	[給]梅しらすごはん/[給]チキンの照焼き/[給]野菜和え物/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[3時]ステップ/[3時]カリッ糖/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)/★ロールパン/上白糖/無塩バター	しらす干し(微乾燥品)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フルークイ)/かつお加工品(かつお節)/★木綿豆腐/★ステップ	梅(塩漬)/にんじん/きゅうり/キャベツ/こねぎ	エネルギー	430 kcal
土	[給]タコライス/[給]ワカメとツナのサラダ/[給]コーンスープ/[給]すいか/[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/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/サフラワー油/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉/★パルメザンチーズ/まぐろ缶詰(油漬フルークイ)/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ	レタス/トマト/にんじん/きゅうり/すいか	エネルギー	456 kcal
月	[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]フルーツヨーグルト和え/[10]ステップ	水稲穀粒(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)	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/★ヨーグルト(全脂無糖)	切干しだいこん/にんじん/きゅうり/こまつな/温州蜜柑缶詰(果肉)/バナナ/りんご	エネルギー	440 kcal
火	[給]チキンライス/[給]切り干し大根と豆腐サラダ/[給]油揚げ豆腐味噌汁/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]コーンフレックッキー/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/とうもろこし(カ-ル冷凍)/★ごま(いり)/★薄力粉/上白糖/無塩バター/コーンフレック	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/まぐろ缶詰(油漬フルークイ)/★木綿豆腐/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	玉葱/青ピーマン/にんじん/切干しだいこん/★さやえんどう/★トウモロコシ/きゅうり/こねぎ/すいか	エネルギー	450 kcal
水	[給]とうもろこしごはん/[給]あじフライ/[給]野菜味噌汁/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]かわらせんべい/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/無塩バター/上白糖	まあじ/ながこんぶ(素干し)/★ステップ	なす/キャベツ/にんじん/すいか	エネルギー	438 kcal
木	[給]鶏飯/[給]スープ/[給]だし(山形県)/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]きなこトースト/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/上白糖/★食パン(市販品)/無塩バター	鶏成鶏肉ささ身/かつお加工品(かつお節)/焼きのり/かつお加工品(削り節)/ながこんぶ(素干し)/こんぶ/★ステップ/★きな粉(大豆)	大根(たくあん干し大根漬)/干し椎茸/ねぎ/きゅうり/なす/オクラ/しそ葉/すいか	エネルギー	433 kcal
金	[給]ミートスパゲティ/[給]鶏肉のカレーから揚げ/[給]コーンスープ/[給]すいか/[3時]ステップ/[10]枝豆とこぶのおにぎり/[10]10時の牛乳	★マカロニ・スパゲティ/とうもろこし油/かたくり粉/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/水稲穀粒(はいが精米)/★ごま(いり)	豚ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/★ステップ/塩昆布/★牛乳	玉葱/にんじん/りんご/トマト缶詰(ホ-ル)/にんにく(りん茎)/すいか/★えだまめ	エネルギー	463 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 448 kcal 脂 質 13.4 g
					タンパク質	15.0 g
					食塩相当量	1.5 g