

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]ビビンバ(韓国)／[給]ツナときゅうりのサラダ／[給]わかめスープ／[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	水稻穀粒(精白米)／とうもろこし油／上白糖／★ごま油／★ごま(いり)／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(油漬ﾌﾙｰｸｲﾄ)／乾燥わかめ(板わかめ)／★ステップ	しょうが／こまつな／★だいずもやし／きゅうり／にんじん／葉ねぎ／すいか	エネルギー	425 kcal
					たんぱく質	13.4 g
					脂質	14.9 g
					食塩相当量	1.3 g
3 月	[給]ご飯／[給]鮭の西京焼き／[給]けんちん汁／[給]すいか／[3時]ステップ／[3時]カリッ糖／[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)／とうもろこし油／三温糖／しらたき／大豆油／食パン リッチタイプ／上白糖／ショートニング	たいせいようさけ・養殖、生／★生揚げ／★ステップ	切干しだいこん／玉葱／にんじん／干し椎茸／葉ねぎ／すいか	エネルギー	410 kcal
					たんぱく質	14.0 g
					脂質	14.4 g
					食塩相当量	0.8 g
4 火	[給]ご飯／[給]松風焼／[給]野菜味噌汁／[給]すいか／[3時]ステップ／[3時]ココアケーキ／[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)／★パン粉(半生)／★ごま(いり)／★プレミックス粉(ｷｯﾁﾝｷﾞ用)／上白糖／とうもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉／わかめ(乾燥、水戻し)／★ステップ／★牛乳	玉葱／にんじん／西洋かぼちゃ／こまつな／すいか	エネルギー	452 kcal
					たんぱく質	14.4 g
					脂質	11.5 g
					食塩相当量	1.2 g
5 水	[給]カレーライス／[給]コーンサラダ／[給]キャベツ味噌汁／[給]すいか／[3時]ステップ／[3時]とうもろこし／[3時]せんべい／[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)／じゃがいも／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／とうもろこし／塩せんべい	豚外モモ(赤肉)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸｲﾄ)／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★ステップ	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／きゅうり／レタス／キャベツ／すいか	エネルギー	455 kcal
					たんぱく質	14.2 g
					脂質	12.2 g
					食塩相当量	2.0 g
6 木	[給]ハヤシライス／[給]ツナサラダ／[給]あったか味噌汁／[給]すいか／[3時]ステップ／[3時]麩のラスク／[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／★焼きふ(観世ふ)／上白糖／有塩バター	豚肩ロース(脂身付)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸｲﾄ)／★絹ごし豆腐／カットわかめ／かつお加工品(削り節)／ながこんぶ(素干し)／★ステップ	玉葱／にんじん／サニーレタス／きゅうり／ねぎ／こまつな／えのきたけ／すいか	エネルギー	465 kcal
					たんぱく質	17.2 g
					脂質	16.3 g
					食塩相当量	1.7 g
7 金	[給]ロールパン／[給]ホワイトシチュー／[給]ミックスサラダ／[給]すいか／[3時]ステップ／[3時]わかめおにぎり／[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(ﾎｰﾙ)／★ごま(いり)／三温糖／水稻穀粒(精白米)	豚モモ(脂肪なし)／★濃厚乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸｲﾄ)／★ステップ／乾燥わかめ(板わかめ)	にんじん／玉葱／青ピーマン／レタス／きゅうり／すいか	エネルギー	439 kcal
					たんぱく質	14.1 g
					脂質	15.3 g
					食塩相当量	1.0 g
8 土	[給]豚丼／[給]スティック野菜即席漬け／[給]根菜味噌汁／[給]すいか／[3時]ステップ／[3時]チョコッ糖／[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)／しらたき／三温糖／★食パン(市販品)／無塩バター／上白糖	豚中型種ﾛｰｽ(脂身付き)／かつお加工品(かつお節)／★ステップ	玉葱／きゅうり／にんじん／だいこん／ごぼう／すいか	エネルギー	431 kcal
					たんぱく質	12.8 g
					脂質	13.5 g
					食塩相当量	1.4 g
10 月	[給]生ジャムロールパン／[給]鮭のから揚げ／[給]たっぷり味噌汁／[給]果物(メロン)／[3時]ステップ／[3時]カルシウムおにぎり／[10]ステップ	★ロールパン／いちごジャム(高糖度)／上白糖／三温糖／かたくり粉／調合油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／水稻穀粒(精白米)／★ごま(いり)	★クリーム(乳脂肪)／しろさけ／★絹ごし豆腐／乾燥わかめ(板わかめ)／かつお加工品(かつお節)／★ステップ／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(削り)	キャベツ／ほんしめじ／にんじん／メロン(温室)／こまつな	エネルギー	435 kcal
					たんぱく質	18.0 g
					脂質	13.6 g
					食塩相当量	1.5 g
12 水	[給]ご飯／[給]焼き鮭／[給]ほうとう汁／[給]すいか／[3時]ステップ／[3時]シュガートースト／[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)／しらたき／大豆油／★食パン(市販品)／有塩バター／グラニュー糖	塩ざけ／★生揚げ／★ステップ	日本かぼちゃ／だいこん／玉葱／にんじん／干し椎茸／ねぎ／すいか	エネルギー	430 kcal
					たんぱく質	15.2 g
					脂質	13.7 g
					食塩相当量	1.3 g
13 木	[給]ご飯／[給]鶏の照焼き／[給]のっぺい汁／[給]すいか／[3時]ステップ／[3時]せんべい／[3時]ゼリー／[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)／とうもろこし油／さいとも／大豆油／塩せんべい／オレンジゼリー	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★生揚げ／★ステップ	だいこん／玉葱／にんじん／干し椎茸／葉ねぎ／すいか	エネルギー	417 kcal
					たんぱく質	13.4 g
					脂質	12.3 g
					食塩相当量	1.1 g
14 金	[給]ご飯／[給]かじきの味噌揚げ／[給]具だくさん味噌汁／[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	水稻穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	めかじき／乾燥わかめ(板わかめ)／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	キャベツ／玉葱／えのきたけ／にんじん／チンゲンツアイ／すいか	エネルギー	451 kcal
					たんぱく質	14.5 g
					脂質	12.2 g
					食塩相当量	1.3 g
15 土	[給]豚塩こん炊き込みご飯／[給]さつまいも金平／[給]やさいたっぷり汁／[給]すいか／[3時]ステップ／[3時]パンケーキ／[10]ステップ	水稻穀粒(精白米)／★ごま油／さつまいも／とうもろこし油／★ごま(いり)／★プレミックス粉(ｷｯﾁﾝｷﾞ用)／メープルシロップ	豚中型種ﾛｰｽ(脂身)／塩昆布／★ステップ	にんじん／玉葱／干し椎茸／切干しだいこん／葉ねぎ／すいか	エネルギー	440 kcal
					たんぱく質	7.4 g
					脂質	14.8 g
					食塩相当量	0.7 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	441 kcal	タンパク質	14.1 g
			脂 質	13.9 g	食塩相当量	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		
17 月	[給]ご飯/[給]鮭の西京焼き/[給]けんちん汁/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]カリッ糖/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/しらたき/大豆油/食パン リッチタイプ/上白糖/ショートニング	たいせいようさけ・養殖・生/★生揚げ/★ステップ	切干しだいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/葉ねぎ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	410 kcal 14.0 g 14.4 g 0.8 g
18 火	[給]こがしとうもろこしごはん/[給]鶏肉のから揚げ/[給]なめこ味噌汁/[給]すいか/[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)/とうもろこし/とうもろこし油/かたくり粉/マシュマロ/無塩バター/コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	にんにく(りん茎)/なめこ/ねぎ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450 kcal 15.0 g 14.2 g 1.4 g
19 水	[給]カレーライス/[給]コーンサラダ/[給]キャベツ味噌汁/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]とうもろこし/[3時]せんべい/[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(ホール)/とうもろこし/塩せんべい	豚外モモ(赤肉)/まぐろ缶詰(油漬フル味付)/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/キャベツ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455 kcal 14.2 g 12.2 g 2.0 g
20 木	[給]ハヤシライス/[給]ツナサラダ/[給]あったか味噌汁/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]麩のラスク/[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/★焼きふ(観世ふ)/上白糖/有塩バター	豚肩ロース(脂身付)/まぐろ缶詰(油漬フル味付)/★絹ごし豆腐/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/ながこんぶ(素干し)/★ステップ	玉葱/にんじん/サニーレタス/きゅうり/ねぎ/こまつな/えのきたけ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 kcal 17.2 g 16.3 g 1.7 g
21 金	[給]ロールパン/[給]ホワイトシチュー/[給]ミックスサラダ/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]わかめおにぎり/[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(ホール)/★ごま(いり)/三温糖/水稲穀粒(精白米)	豚モモ(脂肪なし)/★濃厚乳/まぐろ缶詰(油漬フル味付)/★ステップ/乾燥わかめ(板わかめ)	にんじん/玉葱/青ピーマン/レタス/きゅうり/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	439 kcal 14.1 g 15.3 g 1.0 g
22 土	[給]豚丼/[給]スティック野菜即席漬/[給]根菜味噌汁/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]チョコ糖/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/しらたき/三温糖/★食パン(市販品)/無塩バター/上白糖	豚中型種ロース(脂身付き)/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	玉葱/きゅうり/にんじん/だいこん/ごぼう/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	431 kcal 12.8 g 13.5 g 1.4 g
24 月	[給]ロールパン/[給]鮭枝豆オープン焼き/[給]ポテトスープ/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]カルシウムおにぎり/[10]ステップ	★ロールパン/とうもろこし油/三温糖/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)	しろさけ/ながこんぶ(素干し)/かつお加工品(かつお節)/★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/★プロセスチーズ	★えだまめ/玉葱/にんにく(りん茎)/にんじん/すいか/こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	435 kcal 18.9 g 12.4 g 1.8 g
25 火	[給]ご飯/[給]マポ-豆腐/[給]夏野菜/[給]すいか/[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/上白糖/かたくり粉/★ごま油/しらたき/★ロールパン/三温糖	★木綿豆腐/鶏若鶏肉/ヒキ肉/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★ステップ/★きな粉(大豆)	葉ねぎ/にんじん/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/なす/生しいたけ(菌栽培・生)/ねぎ/しそ葉/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454 kcal 15.4 g 16.2 g 1.6 g
26 水	[給]五目ひじきご飯/[給]豚肉のみそ焼き/[給]コロコロ味噌汁/[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)/大豆油/上白糖/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホール)/★プレミックス粉(ホトケキ用)/調合油/三温糖	干ひじき(ステンレ釜・乾)/★油揚げ/豚肩ロース(脂身付)/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/★ホイップクリーム(乳脂肪)	にんじん/干し椎茸/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	473 kcal 11.9 g 16.0 g 1.4 g
27 木	[給]ご飯/[給]鶏の照焼き/[給]緑味噌汁/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]せんべい/[3時]ゼリー/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/じゃがいも/塩せんべい/オレンジゼリー	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★油揚げ/こんぶ/かたくちいわし(煮干し)/★ステップ	ほんしめじ/キャベツ/こまつな/にんじん/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	420 kcal 14.3 g 11.8 g 1.4 g
28 金	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]具だくさん味噌汁/[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)/三温糖/かたくり粉/調合油/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	めかじき/乾燥わかめ(板わかめ)/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	キャベツ/玉葱/えのきたけ/にんじん/チンゲンツァイ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451 kcal 14.5 g 12.2 g 1.3 g
29 土	[給]豚塩こん炊き込みご飯/[給]さつまいも金平/[給]やさいたっぷり汁/[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)/★ごま油/さつまいも/とうもろこし油/★ごま(いり)/★プレミックス粉(ホトケキ用)/メープルシロップ	豚中型種ロース(脂身)/塩昆布/★ステップ	にんじん/玉葱/干し椎茸/切干しだいこん/葉ねぎ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	440 kcal 7.4 g 14.8 g 0.7 g
31 月	[給]枝豆ご飯/[給]鮭の味噌焼き/[給]フルーツサラダ/[給]コーンスープ/[3時]ステップ/[3時]果物(バナナ)/[3時]せんべい/[10]ステップ	水稲穀粒(はいが精米)/とうもろこし油/三温糖/サフラワー油/とうもろこし缶詰(ホール)/塩せんべい	たいせいようさけ・養殖・生/わかめ(乾燥・水戻し)/★ステップ	★えだまめ/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/にんじん/玉葱/バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	442 kcal 13.6 g 13.7 g 0.9 g