

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 火	[給]きつねご飯/[給]ハスの梅マヨあえ/[給]味噌汁(切干)/[給]果物(なし)/[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	★油揚げ/豚中型種ばら/まぐろ缶詰(油漬フ-レ-イト)/かつお加工品(削り節)/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	にんじん/干し椎茸/こまつな/れんこん/しそ葉/うめ/切干しだいこん/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455 kcal 12.2 g 18.0 g 1.5 g
2 水	[給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]コロコロサラダ/[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	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/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)/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ	にんにく(りん茎)/だいこん/にんじん/きゅうり/こまつな/玉葱/キャベツ/★りょくとうもやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454 kcal 13.4 g 17.3 g 1.3 g
3 木	[給]ご飯/[給]鉄板ハンバーグ/[給]サクサクサラダ/[給]わかめスープ/[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)/★パン粉(乾燥)/★フランクパン/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/とうもろこし油/★ロールパン/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産・普通)/有塩バター/水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉ひき肉/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ/★牛乳	にんじん/玉葱/きゅうり/こまつな/葉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	432 kcal 14.7 g 13.5 g 1.3 g
4 金	[給]ロールパン/[給]コーンシチュー/[給]ツナサラダ/[給]果物(なし)/[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/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産・普通)/有塩バター/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-レ-イト)/わかめ(乾燥、水戻し)/★ステップ	にんじん/玉葱/青ピーマン/レタス/きゅうり/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462 kcal 16.2 g 16.7 g 1.4 g
5 土	[給]五目ひじきご飯/[給]さつまいもきんぴら/[給]味噌汁(チンゲンサイ)/[給]果物(なし)/[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)/とうもろこし油/大豆油/上白糖/さつまいも/★ごま(いり)/★食パン(市販品)/無塩バター	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(スルメ釜、乾)/★油揚げ/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	にんじん/干し椎茸/えのきたけ/チンゲンツァイ/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 11.0 g 16.0 g 1.4 g
7 月	[給]ロールパン/[給]鮭のオーブン焼/[給]コーンサラダ/[給]わかめスープ/[3時]牛乳/[3時]かつおおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/とうもろこし油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/水稲穀粒(精白米)/★ごま油	しらすけ/まぐろ缶詰(油漬フ-レ-イト)/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳/かつお加工品(削り節)	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/こまつな/葉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	418 kcal 20.2 g 15.3 g 1.9 g
8 火	[給]豚肉と生姜のごはん/[給]うまっコリー/[給]のっぺい汁にくなし/[給]果物(なし)/[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)/上白糖/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(いり)/さといも/大豆油/かたくくり粉/★食パン(市販品)/有塩バター/グ	豚肩ロース(脂身付)/かつお加工品(かつお節)/★生揚げ/★ステップ	しょうが/葉ねぎ/ブロッコリー/にんじん/だいこん/玉葱/干し椎茸/ごぼう/ねぎ/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463 kcal 13.3 g 16.5 g 1.6 g
9 水	[給]ご飯/[給]ぶりの照焼き/[給]野菜のみそマネ-和え/[給]かぼちゃ味噌汁/[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)/★ごま(いり)/三温糖	ぶり/わかめ(乾燥、水戻し)/★ステップ	キャベツ/にんじん/西洋かぼちゃ/玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 15.2 g 15.1 g 1.3 g
10 木	[給]おにぎり/[給]かじきの味噌揚げ/[給]トマトサラダ/[給]人参コーンキャベツスープ/[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)/三温糖/かたくくり粉/調合油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ロールパン/とうもろこし油	めかじき/★ステップ/★きな粉(大豆)	トマト/きゅうり/にんじん/レタス/キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480 kcal 16.7 g 15.3 g 1.5 g
11 金	[給]ご飯/[給]ささみガーリックフライ/[給]ミックスサラダ/[給]なめこ味噌汁/[3時]ステップ/[3時]マドレーヌ/[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/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(いり)/三温糖/上白糖/無塩バター	鶏成鶏肉ささ身/まぐろ缶詰(油漬フ-レ-イト)/★絹ごし豆腐/★ステップ/★牛乳	にんにく(りん茎)/レタス/きゅうり/にんじん/なめこ/ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445 kcal 17.9 g 15.6 g 1.2 g
12 土	[給]ガパオ風ライス/[給]キャベツオカ力和え/[給]おかず味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]パンケーキ/[3時]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/上白糖/かたくくり粉/★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	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/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	461 kcal 14.9 g 14.1 g 1.3 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	459 kcal 15.6 g
					たんぱく質 食塩相当量	14.9 g 1.5 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		
14 月	[給] ご飯/[給] 鮭の西京焼き/[給] フルーツサラダ/[給] 豆腐の味噌汁/[3時] ステップ/[3時] 納豆ピザ/[3時] ステップ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/サフラワー油/★ぎょうざの皮/★ごま(いり)	たいせiyようさけ・養殖、生/★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/★挽きわり納豆/★プロセスチーズ	りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/にんじん/こねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462 kcal 20.4 g 18.2 g 1.4 g
15 火	[給] きつねご飯/[給] ハスの梅マヨあえ/[給] 味噌汁(切干)/[給] 果物(なし)/[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)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/★ブレミックス粉(ホムケキ用)/調合油/三温糖	★油揚げ/豚中型種ばら/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/かつお加工品(削り節)/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/★ホムフクリーム(乳脂肪)	にんじん/干し椎茸/こまつな/れんこん/しそ葉/うめ/切干しだいこん/日本なし/ぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482 kcal 12.1 g 18.7 g 1.5 g
16 水	[給] カレーライス/[給] みかんサラダ/[給] 豚汁/[給] 果物(りんご)/[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)/じゃがいも/とうもろこし油/サフラワー油/さといも/しらたき/オレンジゼリー/塩せんべい	豚肩(赤肉)/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★ステップ	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/だいこん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	431 kcal 11.8 g 12.4 g 1.9 g
17 木	[給] ご飯/[給] 鉄板ハンバーグ/[給] サクササラダ/[給] わかめスープ/[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)/★パン粉(乾燥)/★フランスパン/とうもろこし缶詰(ホム)/サフラワー油/★ブレミックス粉(ホムケキ用)/上白糖/とうもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉/乾燥わかめ(板わかめ)/★ステップ/★牛乳	にんじん/玉葱/きゅうり/こまつな/葉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	432 kcal 14.7 g 13.5 g 1.3 g
18 金	[給] ロールパン/[給] コーンシチュー/[給] ツナサラダ/[給] 果物(なし)/[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/とうもろこし缶詰(ホム)/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産・普通)/有塩バター/水稲穀粒(精白米)	豚モモ(脂肪なし)/★濃厚乳/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/わかめ(乾燥、水戻し)/★ステップ	にんじん/玉葱/青ピーマン/レタス/きゅうり/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462 kcal 16.2 g 16.7 g 1.4 g
19 土	[給] 五目ひじきご飯/[給] さつまいもきんぴら/[給] 味噌汁(チンゲンサイ)/[給] 果物(なし)/[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)/とうもろこし油/大豆油/上白糖/さつまいも/★ごま(いり)/★食パン(市販品)/無塩バター	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)/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	にんじん/干し椎茸/えのきたけ/チンゲンツァイ/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 11.0 g 16.0 g 1.4 g
24 木	[給] ご飯/[給] ささみガーリックフライ/[給] ミックスサラダ/[給] なめこ味噌汁/[3時] ステップ/[3時] マドレーヌ/[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/とうもろこし缶詰(ホム)/★ごま(いり)/三温糖/上白糖/無塩バター	鶏成鶏肉ささ身/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/★絹ごし豆腐/★ステップ/★牛乳	にんにく(りん茎)/レタス/きゅうり/にんじん/なめこ/ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445 kcal 17.9 g 15.6 g 1.2 g
25 金	[給] ご飯/[給] ぶりの照焼き/[給] 野菜のみそマース和え/[給] かぼちゃ味噌汁/[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)/★ごま(いり)/三温糖	ぶり/わかめ(乾燥、水戻し)/★ステップ	キャベツ/にんじん/西洋かぼちゃ/玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 15.2 g 15.1 g 1.3 g
26 土	[給] ガパオ風ライス/[給] キャベツオカカ和え/[給] おかず味噌汁/[給] 果物(なし)/[3時] ステップ/[3時] パンケーキ/[3時] ステップ	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/上白糖/かたくり粉/★ブレミックス粉(ホムケキ用)/オリブ油/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)/なごこんぶ(素干し)/★ステップ	青ピーマン/玉葱/ぶなしめじ/にんじん/★りよくとうもやし/キャベツ/ねぎ/こまつな/はくさい/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463 kcal 15.0 g 14.1 g 1.3 g
28 月	[給] さくらごはん/[給] 鮭のから揚げ/[給] ツナサラダ/[給] 味噌汁(わかめ)/[3時] ステップ/[3時] メロンパン/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/食パン リッチタイプ/★薄力粉/無塩バター/上白糖	たら(でんぷ)/しろさけ/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★ステップ	レタス/にんじん/きゅうり/玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471 kcal 16.6 g 15.4 g 1.5 g
29 火	[給] 豚肉と生姜のごはん/[給] うまっコリー/[給] のっぺい汁にくなし/[給] 果物(なし)/[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)/上白糖/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/★ごま(いり)/さといも/大豆油/かたくり粉/★食パン(市販品)/有塩バター/グ	豚肩ロース(脂身付)/かつお加工品(かつお節)/★生揚げ/★ステップ	しょうが/葉ねぎ/ブロッコリー/にんじん/だいこん/玉葱/干し椎茸/ごぼう/ねぎ/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463 kcal 13.3 g 16.5 g 1.6 g
30 水	[給] カレーライス/[給] コーンサラダ/[給] 豚汁/[給] 果物(なし)/[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)/じゃがいも/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/さといも/しらたき/オレンジゼリー/塩せんべい	豚肩(赤肉)/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★ステップ	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/だいこん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	432 kcal 13.5 g 12.6 g 1.9 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	459 kcal 15.6 g	たんぱく質 食塩相当量	14.9 g 1.5 g