

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]キンパ風まぜごはん/[給]ツナサラダ/[給]わかめスープ/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]プリン/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★おむぎ(押麦)/★ごま油/上白糖/★ごま(いり)/サフラワー油/かたくり粉	豚ロース(赤肉)/★凍り豆腐/焼きのり/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	★さやいんげん/ダイコン(いぶりがっこ)/にんじん/玉葱/サニーレタス/きゅうり/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	448 kcal 16.9 g 14.7 g 1.2 g
金	[給]ロールパン/[給]マホー豆腐/[給]フルーツサラダ/[給]あったか味噌汁/[3時]ステップ/[給]かつおおにぎり/[10]ステップ	★ロールパン/とうもろこし油/上白糖/かたくり粉/★ごま油/サフラワー油/さといも/水稲穀粒(精白米)	★木綿豆腐/豚ひき肉/★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	葉ねぎ/にんじん/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/ねぎ/こまつな/えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479 kcal 19.1 g 17.8 g 2.7 g
月	[給]五目炒飯/[給]ポテトサラダ/[給]なめこ味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]揚げぱんココア/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★おむぎ(押麦)/上白糖/とうもろこし油/じゃがいも/★ロールパン/三温糖	★油揚げ/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	玉葱/にんじん/きゅうり/なめこ/ねぎ/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464 kcal 14.0 g 15.6 g 1.9 g
火	[給]フィッシュバーガー/[給]ピクルス/[給]かぼちゃポタージュ/[給]ヨーグルト/[3時]ステップ/[3時]さつま芋きなこあえ/[10]ステップ	★コッペパン(市販品)/有塩バター/★パン粉(乾燥)/上白糖/★薄力粉/さつまいも/三温糖	まだら/★濃厚乳/★脱脂粉乳/★脱脂加糖ヨーグルト/★ステップ/★きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/レタス/きゅうり/だいこん/西洋かぼちゃ/パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468 kcal 18.3 g 10.8 g 1.2 g
水	[給]カレーうどん/[給]鶏肉のから揚げ/[給]レーズンサラダ/[給]果物(りんご)/[3時]ステップ/[3時]果物(バナナ)/[10]ステップ	★干しうどん(ゆで)/かたくり粉/調合油/三温糖	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)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★ステップ	ほうれんそう/玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/にんにく(りん茎)/干しぶどう/キャベツ/きゅうり/りんご/バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	449 kcal 16.1 g 15.9 g 1.8 g
木	[給]ミートスパゲティ/[給]コーンサラダ/[給]ポテトスープ/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]ジャムホイップロールパン/[10]ステップ	★マカロニ・スパゲティ/とうもろこし油/オリブ油/とうもろこし缶詰(ホル)/じゃがいも/★ロールパン/いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/ながこんぶ(素干し)/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/★クリーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/りんご/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	443 kcal 14.4 g 15.2 g 1.7 g
金	[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]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)/★薄力粉/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホル)/サフラワー油/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(油漬フレーク)/わかめ/★ステップ	玉葱/にんじん/きゅうり/レタス/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	459 kcal 14.4 g 14.4 g 1.6 g
土	[給]イタリアンライス/[給]ツナキャベツサラダ/[給]コンソメスープ/[給]果物(なし)/[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/オリブ油/とうもろこし缶詰(ホル)/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/わかめ/★ステップ	玉葱/にんじん/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん茎)/キャベツ/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 13.9 g 16.1 g 1.9 g
火	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]豚汁/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]バースデーパンケーキ/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/さといも/しらす/★プレミックス粉(ホットケーキ用)	めかじき/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★ステップ/★ホットクリーム(乳脂肪)	にんじん/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/日本なし/ぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 14.7 g 16.1 g 1.2 g
水	[給]ご飯/[給]鶏肉の塩トマト焼/[給]けんちん汁/[給]果物(なし)/[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/しらたき/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★生揚げ/★ステップ	玉葱/きゅうり/トマト/にんじん/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	440 kcal 12.8 g 11.8 g 0.8 g
木	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]ほうとう汁/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]チョコットケーキ/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/しらたき/大豆油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖/とうもろこし油/メープルシロップ	鶏若鶏肉ひき肉/★生揚げ/★ステップ/★牛乳	玉葱/にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/干し椎茸/ねぎ/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	432 kcal 14.6 g 12.8 g 0.8 g
金	[給]ロールパン/[給]鶏肉とコーンのオーブン焼/[給]フルーツサラダ/[給]きのこ味噌汁/[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/三温糖/とうもろこし缶詰(ホル)/サフラワー油/水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/鶏成鶏肉胸(皮付き)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/わかめ(乾燥、水戻し)	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	429 kcal 16.2 g 14.0 g 1.5 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 14.7 g	タンパク質 食塩相当量	15.3 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	
17 土	[給]ガバオ風ライス/[給]サラダ/[給]味噌汁(切干・コーン)/[給]果物(りんご)/[10]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)/★ごま油/上白糖/かたくり粉/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/オレンジゼリー/塩せんべい	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フル・クワイ)/乾燥わかめ(板わかめ)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	青ピーマン/にんじん/玉葱/ぶなしめじ/きゅうり/切干しだいこん/りんご	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.5 g
19 月	[給]食パン/[給]鮭の西京焼き/[給]具沢山味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]カルシウムおにぎり/[10]ステップ	★食パン(市販品)/とうもろこし油/三温糖/水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)	たいせいやさけ・養殖、生/★生揚げ/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)/★プロセスチーズ	だいこん/にんじん/ごぼう/ほうれんそう/日本なし/こまつな	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g
20 火	[給]枝豆ご飯/[給]鮭の味噌焼き/[給]フルーツサラダ/[給]コンスープ/[3時]ステップ/[3時]ピザトースト/[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-ル)/★食パン(市販品)	たいせいやさけ・養殖、生/わかめ(乾燥、水戻し)/★ステップ/まぐろ缶詰(油漬フル・クワイ)/★プロセスチーズ	★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/青ピーマン	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.4 g
21 水	[給]フィッシュバーガー/[給]ピクルス/[給]かぼちゃポタージュ/[給]ヨーグルト/[3時]ステップ/[3時]さつま芋きなこあえ/[10]ステップ	★コッペパン(市販品)/有塩バター/★パン粉(乾燥)/上白糖/★薄力粉/さつまいも/三温糖	まだら/★濃厚乳/★脱脂粉乳/★脱脂加糖ヨーグルト/★ステップ/★きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/レタス/きゅうり/だいこん/西洋かぼちゃ/パセリ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.2 g
22 木	[給]ミートスパゲティ/[給]コーンサラダ/[給]ポテトスープ/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]ジャムホイップロールパン/[10]ステップ	★マカロニ・スパゲティ/とうもろこし油/オリーブ油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/じゃがいも/★ロールパン/いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フル・クワイ)/なごこんぶ(素干し)/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/★クリーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/りんご/トマト缶詰(ホ-ル)/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/日本なし	エネルギー 443 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.7 g
23 金	[給]ハヤシライス/[給]ワカメとツナのサラダ/[給]スープ/[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)/★薄力粉/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/サフラワー油/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・クワイ)/乾燥わかめ(灰干し、水戻し)/★ステップ	玉葱/にんじん/きゅうり/レタス/日本なし	エネルギー 459 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.6 g
24 土	[給]イタリアンライス/[給]ツナキャベツサラダ/[給]コンソメスープ(わかめ)/[給]果物(なし)/[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/オリーブ油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フル・クワイ)/わかめ/★ステップ	玉葱/にんじん/トマト缶詰(ホ-ル)/にんにく(りん茎)/キャベツ/日本なし	エネルギー 496 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
26 月	[給]ロールパン/[給]鮭の照焼き/[給]りんごサラダ/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[3時]ステップ/[3時]ごはん団子のきなこ和え/[10]ステップ	★ロールパン/調合油/三温糖/水稲穀粒(精白米)/かたくり粉	しろさけ/★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/★きな粉(大豆)	キャベツ/きゅうり/にんじん/りんご/こねぎ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.3 g
27 火	[給]きのこごはん/[給]うまっコリー/[給]ぐだくさん味噌汁/[給]果物(りんご)/[3時]ステップ/[3時]さつま芋もち/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/上白糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(いり)/さといも/しらたき/さつまいも/白玉粉/三温糖	★油揚げ/干ひじき(ア-ル釜、乾)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/かつお加工品(かつお節)/★絹ごし豆腐/★ステップ/★きな粉(大豆)	ぶなしめじ/えのきたけ/干し椎茸/ブロッコリー/にんじん/だいこん/玉葱/ねぎ/ごぼう/りんご	エネルギー 458 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.5 g
28 水	[給]ご飯/[給]鶏肉の塩トマト焼/[給]けんちん汁/[給]果物(なし)/[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/しらたき/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★生揚げ/★ステップ	玉葱/きゅうり/トマト/にんじん/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/日本なし	エネルギー 440 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 0.8 g
29 木	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]ほうとう汁/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]チョコットケーキ/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/しらたき/大豆油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖/とうもろこし油/メープルシロップ	鶏若鶏肉ひき肉/★生揚げ/★ステップ/★牛乳	玉葱/にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/干し椎茸/ねぎ/日本なし	エネルギー 432 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 0.8 g
30 金	[給]おばけナン/[給]チキンカレー/[給]ハロウィンスープ/[給]果物(なし)/[3時]ステップ/[3時]おたのしみクッキー/[10]ステップ	★強力粉(2等)/とうもろこし油/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★薄力粉/無塩バター/上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/わかめ/★ステップ	玉葱/にんじん/りんご/にんにく(りん茎)/ねぎ/だいこん/日本なし	エネルギー 494 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g
31 土	[給]ガバオ風ライス/[給]サラダ/[給]味噌汁(切干・コーン)/[給]果物(りんご)/[10]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)/★ごま油/上白糖/かたくり粉/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/オレンジゼリー/塩せんべい	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フル・クワイ)/乾燥わかめ(板わかめ)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	青ピーマン/にんじん/玉葱/ぶなしめじ/きゅうり/切干しだいこん/りんご	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.5 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 459 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.5 g