日／曜	献立名	材料名 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	栄養価
2／月	[給]ご飯／[給]鮭のから揚げ／[給]フルーツサラダ／[給]なめこ味噌汁／[3時]ステップ／[3時]カルシウムトースト／[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／サフラワー油／食パン リッチタイプ／★ごま(いり)	しろさけ／★木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／★ステップ／★凍り豆腐／しらす干し(微乾燥品)／★プロセスチーズ／あおのり	りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ／にんじん／なめこ／ねぎ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g
4／水	[給]ハヤシライス／[給]ツナサラダ／[給]コーンスープ／[給]果物(みかん)／[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)／★薄力粉／とうもろこし油／★ごま(いり) ／サフラワー油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／マシュマロ／無塩バター／コーンフレーク	豚肩ロース(脂肪なし)／★脱脂乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／わかめ(乾燥、水戻し)／★ステップ	玉葱／にんじん／サニーレタス／きゅうり／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 473 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.7 g
5／木	[給]チョコクリームパン／[給]きのこシチュー／[給]コーンサラダ／[給]果物(みかん)／[3時]ステップ／[3時]ゼリー／[3時]クラッカー10]ステップ	★ロールパン／上白糖／★小麦(玄穀・国産、普通)／有塩バター／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／オレンジゼリー／塩せんべい	★ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪)／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★牛乳／★脱脂粉乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★ステップ	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／まいたけ／玉葱／えのきたけ／ぶなしめじ／きゅうり／レタス／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 450 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 0.8 g
6／金	[給]ご飯／[給]さばのカレー焼き／[給]五目味噌汁／[給]果物(みかん)／[3時]ステップ／[3時]ごまきなこクッキー／[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★ごま(いり)／無塩バター／上白糖	まさば／あおのり／★ステップ／★きな粉(大豆) ／★牛乳／★脱脂粉乳	なめこ／玉葱／にんじん／ねぎ／だいこん／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 0.6 g
7／土	[給]白菜あんかけごはん／[給]さつまいもサラダ／[給]味噌汁（切干・コーン） ／[給]果物(みかん)／[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／三温糖／かたくり粉／さつまいも／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／オレンジゼリー／塩せんべい	豚肩ロース(脂身付)／★プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)／★ステップ	はくさい／にんじん／干し椎茸／にんにく(りん茎)／きゅうり／干しぶどう／切干しだいこん／こまつな／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 459 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.8 g
9／月	[給]ロールパン／[給]鮭の西京焼き／[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]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／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり)	たいせいようさけ・養殖、生／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★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／しらす干し(微乾燥品)	にんじん／きゅうり／レタス／こねぎ／こまつな	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g
10／火	[給]ご飯／[給]しらすごまふりかけ／[給]鶏肉のから揚げ／[給]フルーツサラダ／[給]お肉の入った味噌汁／[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)／★ごま(いり) ／かたくり粉／サフラワー油／★薄力粉／上白糖／無塩バター	しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(削り節)／あおさ(素干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚肩(脂肪なし)／★ステップ／★脱脂粉乳／★ヨーグルト(全脂無	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／にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／干しぶどう	エネルギー 476 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.4 g
11／水	[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(みかん)／[3時]ステップ／[3時]揚げぱんきなこ／[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(ﾎｰﾙ)／★ごま(いり) ／さといも／しらたき／★ロールパン／三温糖／とうもろこし油	★油揚げ／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／かつお加工品(かつお節)／豚ばら(脂身付)／★絹ごし豆腐／★ステップ／★きな粉(大豆)	ぶなしめじ／えのきたけ／赤ピーマン／干し椎茸／ブロッコリー／にんじん／こまつな／だいこん／玉葱／ねぎ／ごぼう／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 455 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.6 g
12／木	[給]ご飯／[給]松風焼／[給]ほうとう汁／[給]果物(みかん)／[3時]ステップ／[3時]バースデーパンケーキ／[10]ステップ／[10]焼きいも	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(半生)／★ごま(いり) ／しらたき／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／調合油／三温糖／さつまいも(焼き)	鶏若鶏肉ひき肉／★木綿豆腐／★ステップ／★ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪)	玉葱／にんじん／日本かぼちゃ／だいこん／干し椎茸／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)／ぶどう	エネルギー 489 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 0.9 g
13／金	[給]カレーライス／[給]かじきの味噌揚げ／[給]コーンスープ／[給]果物(みかん)／[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)／じゃがいも／とうもろこし油／三温糖／かたくり粉／調合油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★焼きふ(観世ふ)／上白糖／無塩バター	豚肩(赤肉)／めかじき／★ステップ	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 420 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.2 g
14／土	[給]豚そぼろ丼／[給]さつまいも黒ゴマコロコロ／[給]おかず味噌汁／[給]果物(みかん)／[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)／★ごま(いり) ／とうもろこし油／上白糖／さつまいも／かたくり粉／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉／豚中型種肩ﾛｰｽ(脂肪なし)／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／玉葱／しょうが／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 465 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.2 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 462 kcal	タンパク質 15.2 g
	脂質 14.1 g	食塩相当量 1.4 g

日／曜	献立名	材料名 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	栄養価
16／月	[給]こまつなごはん／[給]鮭のカレー焼き／[給]あったか味噌汁／[給]果物(みかん)／[3時]ステップ／[3時]ごまパンケーキ／[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり) ／★ごま油／★薄力粉／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／とうもろこし油／メープルシロップ	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／しろさけ／★木綿豆腐／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／★脱	こまつな／にんじん／ねぎ／えのきたけ／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.3 g
17／火	[給]ご飯／[給]ひじき入りハンバーグ／[給]味噌汁（キャ・じゃが）／[給]果物(みかん)／[3時]ステップ／[3時]メロン風トースト／[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(乾燥)／上白糖／じゃがいも／食パンリッチタイプ／★薄力粉／無塩バター／グラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／★木綿豆腐／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★ステップ	玉葱／にんじん／ごぼう／干し椎茸／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.2 g
18／水	[給]鮭おにぎり／[給]おかかおにぎり／[給]みんなの味噌汁／[給]果物(みかん)／[3時]ステップ／[3時]ねぎツナせんべい／[3時]ステップ	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／★ぎょうざの皮	塩ざけ／焼きのり／かつお加工品(削り節)／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／★ステップ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	にんじん／玉葱／キャベツ／こまつな／ぶなしめじ／えのきたけ／まいたけ／温州蜜柑(普通、生)／こねぎ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.5 g
19／木	[給]ミートごはん／[給]和風サラダ／[給]人参ポタージュスープ／[給]果物(みかん)／[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)／とうもろこし油／オリーブ油／★ごま(いり) ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／オレンジゼリー／塩せんべい	鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★牛乳／みついしこんぶ(素干し)／★ステップ	玉葱／にんじん／りんご／トマト缶詰(ホール) ／にんにく(りん茎)／レタス／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 467 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g
20／金	[給]ロールパン／[給]ﾏｰﾎﾞｰ豆腐／[給]ツナサラダ／[給]コーンスープ／[3時]ステップ／[3時]夕焼けおにぎり／[10]ステップ	★ロールパン／上白糖／かたくり粉／★ごま油／★ごま(いり) ／サフラワー油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／水稲穀粒(精白米)	★木綿豆腐／鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／★ステップ／しらす干し(微乾燥品)	葉ねぎ／にんじん／干し椎茸／しょうが／にんにく(りん茎)／サニーレタス／きゅうり／玉葱	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.8 g
21／土	[給]白菜あんかけごはん／[給]さつまいもサラダ／[給]味噌汁（切干・コーン） ／[給]果物(みかん)／[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／三温糖／かたくり粉／さつまいも／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／オレンジゼリー／塩せんべい	豚肩ロース(脂身付)／★プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)／★ステップ	はくさい／にんじん／干し椎茸／にんにく(りん茎)／きゅうり／干しぶどう／切干しだいこん／こまつな／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 459 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.8 g
24／火	[給]ジャムパン／[給]鶏肉とコーンのオーブン焼／[給]ホワイトシチュー／[給]果物(みかん)／[3時]ステップ／[3時]さつまいもプリッツ／[10]ステップ	★ロールパン／いちごジャム(高糖度)／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／じゃがいも／大豆油／★小麦(玄穀・国産、普通)／有塩バター／★オートミール／さ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★牛乳／★ステップ／★豆乳	にんじん／玉葱／にんにく(りん茎)／青ピーマン／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 0.9 g
25／水	[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(みかん)／[3時]ステップ／[3時]揚げぱんきなこ／[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(ﾎｰﾙ)／★ごま(いり) ／さといも／しらたき／★ロールパン／三温糖／とうもろこし油	★油揚げ／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／かつお加工品(かつお節)／豚ばら(脂身付)／★絹ごし豆腐／★ステップ／★きな粉(大豆)	ぶなしめじ／えのきたけ／赤ピーマン／干し椎茸／ブロッコリー／にんじん／こまつな／だいこん／玉葱／ねぎ／ごぼう／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 455 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.6 g
26／木	[給]秋野菜のカレーライス／[給]きゃべコーンサラダ／[給]味噌汁（もやし） ／[給]果物(みかん)／[3時]ステップ／[3時]チョコッ麩／[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)／はす(未熟、生)／大豆油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★焼きふ(観世ふ)／上白糖／無塩バター	豚外モモ(赤肉)／★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★ステップ	玉葱／にんじん／ほんしめじ／ごぼう／にんにく(りん茎)／キャベツ／★りょくとうもやし／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 466 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.6 g
27／金	[給]ご飯／[給]松風焼／[給]ほうとう汁／[給]果物(みかん)／[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)／★パン粉(半生)／★ごま(いり) ／しらたき／大豆油／★食パン(市販品) ／有塩バター／グラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉／★木綿豆腐／★ステップ	玉葱／にんじん／日本かぼちゃ／だいこん／干し椎茸／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.0 g
28／土	[給]豚そぼろ丼／[給]さつまいも黒ゴマコロコロ／[給]おかず味噌汁／[給]果物(みかん)／[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)／★ごま(いり) ／とうもろこし油／上白糖／さつまいも／かたくり粉／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉／豚中型種肩ﾛｰｽ(脂肪なし)／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／玉葱／しょうが／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 465 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.2 g
30／月	[給]ご飯／[給]鮭フライタルタルソース／[給]野菜の味噌汁／[給]果物(みかん)／[3時]ステップ／[3時]ごまきなこクッキー／[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(生)／調合油／じゃがいも／★ごま(いり) ／無塩バター／上白糖	しろさけ／★油揚げ／ながこんぶ(素干し)／★ステップ／★きな粉(大豆) ／★牛乳	にんじん／こまつな／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.0 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 462 kcal	タンパク質 15.2 g
	脂　質 14.1 g	食塩相当量 1.4 g