| 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 5／月 | [給]そぼろまぜごはん／[給]ツナサラダ／[給]ほうとう汁／[給]果物(みかん)／[3時]牛乳／[3時]コーンフレーククッキー／[10]ステップ | 水稲穀粒(精白米)／上白糖／とうもろこし油／大豆油／★薄力粉／無塩バター／コーンフレーク | ★粒状大豆タンパク／★プロセスチーズ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳／★ステップ | にんじん／玉葱／干し椎茸／レタス／きゅうり／日本かぼちゃ／だいこん／ねぎ／温州蜜柑(普通、生) | エネルギー 481 kcal<br>たんぱく質 15.7 g<br>脂質 14.5 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 6／火 | [給]チョコクリームパン／[給]鶏肉のから揚げ／[給]オクラの磯和え／[給]なめこ味噌汁／[3時]牛乳／[3時]麩のラスク／[10]ステップ | ★ロールパン／上白糖／かたくり粉／★焼きふ(観世ふ)／有塩バター | ★ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／焼きのり／かつお加工品(削り節)／★絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★ステップ | にんにく(りん茎)／にんじん／オクラ／きゅうり／なめこ／ねぎ | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂質 21.1 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 7／水 | [給]チキンライス／[給]ツナコロサラダ／[給]具沢山味噌汁２／[給]果物(みかん)／[3時]牛乳／[3時]ホットケーキ／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／なたね油／とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)／★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 | 鶏若鶏肉モモ(皮なし)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★生揚げ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳 | 玉葱／青ピーマン／にんじん／だいこん／きゅうり／ごぼう／ほうれんそう／温州蜜柑(普通、生) | エネルギー 477 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 16.2 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 8／木 | [給]ご飯／[給]さばのカレー焼き／[給]たっぷり味噌汁／[給]果物(みかん)／[3時]牛乳／[3時]さつま芋きなこあえ／[10]ステップ | 水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／さつまいも／三温糖 | まさば／★絹ごし豆腐／乾燥わかめ(板わかめ)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★きな粉(大豆)／★ステップ | はくさい／ほうれんそう／玉葱／にんじん／温州蜜柑(普通、生) | エネルギー 484 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 14.0 g<br>食塩相当量 1.1 g |
| 9／金 | [給]焼きそば／[給]鶏肉オーブン焼／[給]コーンポタージュスープ／[給]果物(みかん)／[3時]牛乳／[3時]あげもち／[10]ステップ | ★蒸し中華めん／とうもろこし油／三温糖／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ) | 豚肩ロース(脂身付)／あおのり／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★牛乳／★脱脂粉乳／★ステップ | ★りょくとうもやし／にんじん／玉葱／キャベツ／にんにく(りん茎)／温州蜜柑(普通、生) | エネルギー 478 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂質 15.5 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 10／土 | [給]豚肉と生姜のごはん／[給]スパゲティーサラダ／[給]味噌汁／[給]果物(みかん)／[3時]牛乳／[3時]ゼリー／[3時]せんべい／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／上白糖／とうもろこし油／★マカロニ・スパゲッティ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／じゃがいも／オレンジゼリー／塩せんべい | 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)／★牛乳 | しょうが／葉ねぎ／きゅうり／にんじん／キャベツ／★さやいんげん／温州蜜柑(普通、生) | エネルギー 461 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂質 15.4 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 13／火 | [給]さくらごはん／[給]ひみつのからあげ／[給]野菜の沢山入った味噌汁／[給]いちご／[3時]牛乳／[3時]バースデーパンケーキ／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／じゃがいも／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／調合油／三温糖 | たら(でんぷ)／★繊維状大豆タンパク／★油揚げ／ながこんぶ(素干し)／★牛乳／★ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪) | にんにく(りん茎)／だいこん／だいこん葉／キャベツ／にんじん／いちご／温州蜜柑缶詰(果肉) | エネルギー 475 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 13.8 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 14／水 | [給]ご飯／[給]鮭フライタルタルソース／[給]白菜サラダ／[給]人きゃべコーン味噌汁／[3時]牛乳／[3時]青菜とジャコのおにぎり／[10]ステップ | 水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(生)／調合油／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★ごま油／★ごま(いり) | しろさけ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／しらす干し(半乾燥品)／★ステップ | にんじん／はくさい／玉葱／キャベツ／★さやいんげん | エネルギー 491 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂質 13.7 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 15／木 | [給]カレーライス／[給]ひじきの中華和え／[給]味噌汁（もやし）／[給]果物(みかん)／[3時]牛乳／[3時]さつまいもパウンドケーキ／[10]ステップ | 水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★ごま(いり)／★ごま油／上白糖／さつまいも／無塩バター／★薄力粉 | 豚肩(赤肉)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★ヨーグルト(全脂無糖)／★ステップ | 玉葱／にんじん／ごぼう／セロリー／にんにく(りん茎)／★さやえんどう／★りょくとうもやし／温州蜜柑(普通、生) | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂質 16.3 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 16／金 | [給]ロールパン／[給]かぶのホワイトシチュー／[給]コールスローサラダ／[給]果物(みかん)／[3時]牛乳／[3時]甘いパリパリチップ／[10]１０時の牛乳 | ★ロールパン／★小麦(玄穀・国産、普通)／有塩バター／★ぎょうざの皮／とうもろこし油／粉糖 | 豚肩(赤肉)／★脱脂粉乳／★濃厚乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／乾燥わかめ(板わかめ)／★牛乳 | かぶ／かぶ(葉)／にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／レタス／温州蜜柑(普通、生) | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂質 21.4 g<br>食塩相当量 1.1 g |
| 17／土 | [給]鶏塩こん炊き込みご飯／[給]さつまいもきんぴら／[給]野菜となめこ味噌汁／[給]いちご／[3時]牛乳／[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／さつまいも／大豆油／上白糖／★ごま(いり)／オレンジゼリー／塩せんべい | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／塩昆布／★牛乳／★ステップ | にんじん／なめこ／ねぎ／★りょくとうもやし／いちご | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂質 13.1 g<br>食塩相当量 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 480 kcal | タンパク質 18.6 g |
|---|---|---|
| | 脂質 16.3 g | 食塩相当量 1.8 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 19／月 | [給]そぼろまぜごはん／[給]ツナサラダ／[給]ほうとう汁／[給]果物(みかん)／[3時]牛乳／[3時]コーンフレーククッキー／[10]ステップ | 水稲穀粒(精白米)／上白糖／とうもろこし油／大豆油／★薄力粉／無塩バター／コーンフレーク | ★粒状大豆タンパク／★プロセスチーズ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳／★ステップ | にんじん／玉葱／干し椎茸／レタス／きゅうり／日本かぼちゃ／だいこん／ねぎ／温州蜜柑(普通、生) | エネルギー 481 kcal<br>たんぱく質 15.7 g<br>脂質 14.5 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 20／火 | [給]さけごはん／[給]豚肉から揚げ／[給]豚汁／[給]いちご／[3時]牛乳／[3時]スイートパンプキン／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／さといも／しらたき／三温糖／無塩バター | たいせいようさけ・養殖、焼／豚モモ(脂身付き)／豚ばら(脂身付)／★絹ごし豆腐／★牛乳 | にんにく(りん茎)／にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／いちご／西洋かぼちゃ | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 21.2 g<br>食塩相当量 1.2 g |
| 21／水 | [給]チキンライス／[給]ツナコロサラダ／[給]具沢山味噌汁２／[給]果物(みかん)／[3時]牛乳／[3時]ホットケーキ／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／なたね油／とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)／★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 | 鶏若鶏肉モモ(皮なし)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★生揚げ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳 | 玉葱／青ピーマン／にんじん／だいこん／きゅうり／ごぼう／ほうれんそう／温州蜜柑(普通、生) | エネルギー 477 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 16.2 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 22／木 | [給]ロールパン／[給]鶏肉のから揚げ／[給]フルーツサラダ／[給]なめこ味噌汁／[3時]牛乳／[3時]ごへいもち／[10]ステップ | ★ロールパン／かたくり粉／サフラワー油／水稲穀粒(精白米)／三温糖／★ごま(いり) | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★絹ごし豆腐／★牛乳／★ステップ | 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／なめこ／ねぎ | エネルギー 474 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂質 16.5 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 23／金 | [給]ご飯／[給]さばのカレー焼き／[給]たっぷり味噌汁／[給]果物(みかん)／[3時]牛乳／[3時]さつま芋きなこあえ／[10]ステップ | 水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／さつまいも／三温糖 | まさば／★絹ごし豆腐／乾燥わかめ(板わかめ)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★きな粉(大豆)／★ステップ | はくさい／ほうれんそう／玉葱／にんじん／温州蜜柑(普通、生) | エネルギー 484 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 14.0 g<br>食塩相当量 1.1 g |
| 24／土 | [給]豚肉と生姜のごはん／[給]スパゲティーサラダ／[給]味噌汁／[給]果物(みかん)／[3時]牛乳／[3時]ゼリー／[3時]せんべい／[10]１０時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)／上白糖／とうもろこし油／★マカロニ・スパゲッティ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／じゃがいも／オレンジゼリー／塩せんべい | 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)／★牛乳 | しょうが／葉ねぎ／きゅうり／にんじん／キャベツ／★さやいんげん／温州蜜柑(普通、生) | エネルギー 461 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂質 15.4 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 26／月 | [給]茶飯／[給]鮭の味噌揚げ／[給]コーンポタージュスープ／[給]フルーツサラダ／[3時]牛乳／[3時]チョコッ糖／[10]ステップ | 水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／サフラワー油／★食パン(市販品)／無塩バター／上白糖 | こんぶ／しろさけ／★牛乳／★脱脂粉乳／★ステップ | にんじん／玉葱／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ | エネルギー 477 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂質 14.6 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 27／火 | [給]ご飯／[給]松風焼／[給]納豆サラダ／[給]コロコロ味噌汁／[3時]牛乳／[3時]マシュマロおこし／[10]ステップ | 水稲穀粒(精白米)／★パン粉(半生)／★ごま(いり)／じゃがいも／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 | 鶏若鶏肉ひき肉／★挽きわり納豆／こんぶ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★ステップ | 玉葱／にんじん／きゅうり／キャベツ／★さやいんげん | エネルギー 486 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂質 18.3 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 28／水 | [給]ロールパン／[給]チキンのグラタン／[給]プリンセスサラダ／[給]お肌ピチピチスープ／[3時]牛乳／[3時]果物(バナナ)／[3時]せんべい／[10]ステップ | ★ロールパン／大豆油／★薄力粉／有塩バター／★パン粉(乾燥)／塩せんべい | 鶏成鶏肉モモ(皮付き)／★牛乳／★パルメザンチーズ／かつお加工品(かつお節)／★ステップ | 玉葱／にんじん／日本かぼちゃ／キャベツ／赤ピーマン／温州蜜柑缶詰(果肉)／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほんしめじ／えのきたけ／トマト／バナナ | エネルギー 483 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 21.1 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 29／木 | [給]カレーうどん／[給]ソルト焼肉／[給]コーンサラダ／[給]果物(みかん)／[3時]牛乳／[3時]きなこ麩ラスク／[10]ステップ | ★干しうどん(ゆで)／かたくり粉／★ごま(いり)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★焼きふ(観世ふ)／有塩バター／上白糖 | 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)／豚中型種肩ﾛｰｽ(赤肉)／★牛乳／★きな粉(大豆)／★ステップ | ほうれんそう／玉葱／にんじん／ごぼう／干し椎茸／ねぎ／しょうが／にんにく(りん茎)／葉ねぎ／きゅうり／レタス／温州蜜柑(普通、生) | エネルギー 474 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂質 17.6 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 30／金 | [給]ご飯／[給]鮭フライタルタルソース／[給]白菜サラダ／[給]人きゃべコーン味噌汁／[3時]牛乳／[3時]青菜とジャコのおにぎり／[10]ステップ | 水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(生)／調合油／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★ごま油／★ごま(いり) | しろさけ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／しらす干し(半乾燥品)／★ステップ | にんじん／はくさい／玉葱／キャベツ／★さやいんげん | エネルギー 491 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂質 13.7 g<br>食塩相当量 1.6 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 480 kcal | タンパク質 18.6 g |
|---|---|---|
| | 脂質 16.3 g | 食塩相当量 1.8 g |