

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	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		エネルギー	たんぱく質
1 金	あわごはん かぶとキャベツ味噌汁 さつまいも さつま芋りんご重ね蒸し かぶのなます	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／あわみそ／こめみそ／さつまいも／さつまいも／メープルシロップ	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／さわら／あおのり	かぶ／キャベツ／あさつき／りんご／にんじん	米粉パンメープル干しいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 kcal 19.0 g 6.5 g 0.7 g
2 土	チキンライス 野菜スープ じゃが芋ブロッコリー煮	水稲穀粒(精白米)／なたね油／じゃがいも／ひえめん／こめしょうゆ	鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(削り節)／まぐろ缶詰(水煮フレーク付)	玉葱／にんじん／とうもろこし缶詰(ホム)／キャベツ／ブロッコリー／チンゲンツアイ／きゅうり	ひえめんチャンブルスティックきゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452 kcal 16.1 g 10.6 g 1.8 g
4 月	さつまいもごはん キャベツ人参味噌汁 ぶりの塩焼き 小松菜キャベツのナムル	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／かたくり粉	かたくちいわし(煮干し)／ぶり／カットわかめ／焼きのり／かたくちいわし	キャベツ／玉葱／にんじん／こまつな／りょうとうもやし	いももち いりこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 kcal 20.0 g 11.7 g 1.4 g
5 火	あわごはん かぶ人参の味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き かぼちゃの含め煮 白菜青菜おかかあえ	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／あわみそ／米大豆みそ／ひえみそ／甜菜糖／こめしょうゆ	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かつお加工品(かつお節)／しろさけ	かぶ／にんじん／ねぎ／かぶ(葉)／西洋かぼちゃ／はくさい／チンゲンツアイ／温州蜜柑(普通、生)	鮭おにぎり 果物(みかん)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 kcal 21.7 g 10.0 g 0.5 g
6 水	ひえごはん 豚汁 メカジキ青のり焼き さつま芋レモン煮 にらなっとう	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／ひえみそ／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも／米粉／なたね油／じゃがいも	豚肩ロース(脂肪なし)／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／めかじき／あおのり／挽きわり納豆	にんじん／だいこん／はくさい／ねぎ／ごぼう／あさつき／レモン(果汁、生)／にら／とうもろこし缶詰(ホム)	ツナと人参のチヂミ じゃが芋スティック焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 24.5 g 11.4 g 0.8 g
7 木	人参じゃこご飯 切干し大根えのき味噌汁 カレー肉じゃが ほうれん草きのこ和え	水稲穀粒(精白米)／きりめんとじゃこ／かつお加工品(削り節)／かようゆ／きびみそ／こめみそ／じゃがいも／なたね油／甜菜糖／ひえみそ／えごま(乾)	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ	にんじん／切干しだいこん／ねぎ／えのきたけ／玉葱／ほうれん草／うぶなしめじ	えごまみそお焼き おしよぶり昆布	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 16.6 g 8.8 g 1.5 g
8 金	ごはん えのき佃煮 白菜生揚げ味噌汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き れんこんきんぴら	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／米大豆みそ／なたね油／さつまいも	生揚げ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ	えのきたけ／はくさい／ねぎ／こまつな／れんこん／にんじん／りんご	焼きいも 果物(りんご)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 kcal 19.9 g 7.9 g 0.7 g
9 土	鶏そぼろ丼 かぶとキャベツ味噌汁 じゃが芋人参しりしり ブロッコリー中華あえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／じゃがいも	鶏若鶏肉ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／カットわかめ	しょうが／かぶ／キャベツ／あさつき／にんじん／ブロッコリー／とうもろこし缶詰(ホム)／梅びしお／西洋かぼちゃ	梅わかめおにぎり かぼちゃスティック焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525 kcal 14.6 g 8.2 g 1.2 g
11 月	ツナカレーライス 春雨スープ ゆの草と切干のえごま和え	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／こめしょうゆ／なたね油／かたくり粉／緑豆はるさめ／えごま(乾)／きびしょうゆ／甜菜糖	まぐろ缶詰(水煮フレーク付)／きな粉(大豆)	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／しょうが／にんにく(りん茎)／ねぎ／ほうれん草／切干しだいこん／温州蜜柑(普通、生)	マカロニきな粉 果物(みかん)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 15.1 g 4.4 g 2.0 g
12 火	ひえごはん かぼちゃ味噌汁 めかじきマーメイド焼き きざみこんぶのいために かぶときゅうりの甘酢あえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／ひえみそ／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／こめこぼん／日本ぐり(甘露煮)	かつお加工品(削り節)／めかじき／こんぶ／大豆(水煮缶詰)	西洋かぼちゃ／ねぎ／はくさい／チンゲンツアイ／マーメイド(低糖度)／にんじん／かぶ／きゅうり／いちごジャム(低糖度)	米粉パンジャムサンド 甘栗	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 18.5 g 5.8 g 1.1 g
13 水	きびごはん 大根とねぎ味噌汁 ハンバーグ ごぼう人参みそ煮 ブロッコリーのり和え	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／きびみそ／こめみそ／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖	油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／豚ひき肉／豆乳／焼きのり／かつお加工品(かつお節)	だいこん／ねぎ／こまつな／玉葱／ごぼう／にんじん／ブロッコリー	焼きおにぎり 金時豆甘煮	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 20.4 g 12.0 g 0.8 g
14 木	さつまいもごはん キャベツ人参味噌汁 ぶりの塩焼き 小松菜キャベツのナムル	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／塩せんべい	かたくちいわし(煮干し)／ぶり／カットわかめ／寒天	キャベツ／玉葱／にんじん／こまつな／りょうとうもやし／ぶどうストレートジュース	塩せんべい ぶどうゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 kcal 17.4 g 9.4 g 1.8 g
15 金	あわごはん かぶ人参の味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き かぼちゃの含め煮 白菜青菜おかかあえ	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／あわみそ／米大豆みそ／ひえみそ／甜菜糖／こめしょうゆ	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かつお加工品(かつお節)／しろさけ	かぶ／にんじん／ねぎ／かぶ(葉)／西洋かぼちゃ／はくさい／チンゲンツアイ／りんご	鮭おにぎり 果物(りんご)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 kcal 21.3 g 10.0 g 0.5 g
16 土	チキンライス 野菜スープ じゃが芋ブロッコリー煮	水稲穀粒(精白米)／なたね油／じゃがいも／ひえめん／こめしょうゆ	鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(削り節)／まぐろ缶詰(水煮フレーク付)	玉葱／にんじん／とうもろこし缶詰(ホム)／キャベツ／ブロッコリー／チンゲンツアイ／かぶ／梅びしお／かぶ(葉)	ひえめんチャンブルかぶ梅あえ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452 kcal 16.0 g 10.6 g 1.8 g
18 月	ひえごはん 豚汁 メカジキ青のり焼き さつま芋レモン煮 にらなっとう	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／ひえみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも／米粉／なたね油／じゃがいも	豚肩ロース(脂肪なし)／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／めかじき／あおのり／挽きわり納豆	にんじん／だいこん／はくさい／ねぎ／ごぼう／あさつき／レモン(果汁、生)／にら／とうもろこし缶詰(ホム)	ツナと人参のチヂミ じゃが芋スティック焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 kcal 24.4 g 11.4 g 0.8 g

月平均栄養価	エネルギー 脂質	515 kcal 9.4 g	たんぱく質 食塩相当量	19.2 g 1.2 g
--------	-------------	-------------------	----------------	-----------------

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	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		エネルギー	たんぱく質
19 火	豚丼 豆腐とわかめの味噌汁 パンパキンサラダ	水稲穀粒(精白米) / 二 めしょうゆ / 甜菜糖 / かたくり粉 / なたね油 / こめみそ / こめこぼ ん / メープルシロップ	豚肩ロース(脂身付) / 絹ごし豆腐 / カットわ かめ / かたくちいわし / かつお加工 品(削り節) / かたくち いわし	玉葱 / あさつき / 西洋 かぼちゃ / にんじん / ブロッコリー	米粉パンメープル いりこ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	513 kcal 18.1 g 12.9 g 1.3 g
20 水	きびごはん 鉄火みそ 大根と白菜味噌汁 ぶりの照り焼き さつま芋オレンジ煮	きび(精白粒) / 水稲 穀粒(精白米) / きびみ そ / こめしょうゆ / 甜 菜糖 / こめみそ / きび しょうゆ / さつま芋	大豆(水煮缶詰) / か たくちいわし(煮干し) / かつお加工品(削り 節) / ぶり / きな粉(大 豆) / こんぶ	ごぼう / にんじん / れ んこん / だいこん / ね ぎ / はくさい / しょう / 温州蜜柑 / スト ー	きびだんご おしゃぶり昆布	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	540 kcal 18.9 g 9.4 g 0.8 g
21 木	ひえごはん かぶ青梗菜の味噌汁 メカジキカレー焼き 里芋の含め煮 ブロッコリーのり和え	ひえ(精白粒) / 水稲 穀粒(精白米) / ひえみ そ / こめみそ / さとい も / 甜菜糖 / こめし ょうゆ / じゃがいも / か たくり粉	かつお加工品(削り節) / めかじき / 焼きのり / かたくちいわし	かぶ / チンゲンツアイ / ねぎ / にんじん / ブ ロccoli	いももち いりこ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	478 kcal 22.0 g 7.1 g 1.2 g
22 金	チキンライス コーンスープ 骨付きチキンの照り焼き ポテトサラダ	水稲穀粒(精白米) / な たね油 / じゃがいも / こめしょうゆ / 米粉 / 甜菜糖	鶏若鶏肉ひき肉 / 豆乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮付 き) / 寒天	玉葱 / にんじん / とう もろこし缶詰(ホム) / とうもろこし缶詰(クリ ム) / にんにく(りん茎) / きゅうり / 温州蜜柑 / スト	米粉のココアケーキ オレンジゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	604 kcal 22.4 g 17.5 g 1.7 g
25 月	人参じゃこご飯 切干し大根えのき味噌汁 肉じゃが ほうれん草きのこ和え	水稲穀粒(精白米) / き び(精白粒) / こめし ょうゆ / あわみそ / こ めみそ / じゃがいも / なたね油 / 甜菜糖 / ひ えみそ / えごま(乾)	ちりめんじゃこ / かつ お加工品(削り節) / か たくちいわし(煮干し) / 豚肩ロース(脂身付) / こんぶ	にんじん / 切干しだい こん / ねぎ / えのきた け / 玉葱 / ほうれんそ う / ぶなしめじ	えごまみそお焼き おしゃぶり昆布	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	510 kcal 17.5 g 8.7 g 1.5 g
26 火	ごはん かぶとしめじの味噌汁 鮭の塩麹焼き かぼちゃの含め煮 キャベツのナムル	水稲穀粒(精白米) / ひ えみそ / こめみそ / 塩 / しょうゆ / 甜菜糖 / こめ しょうゆ / なたね油 / さつま芋(蒸し切干)	油揚げ / かたくちいわ し(煮干し) / かつお加 工品(かつお節) / しろ さけ / カットわかめ	かぶ / ぶなしめじ / 西 洋かぼちゃ / キャベツ / こまつな / りよくと うもやし	干しいも かぶ塩麹漬	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	504 kcal 21.0 g 5.1 g 0.5 g
27 水	ツナカレーライス 春雨スープ 納豆草と切干のえごま和え	水稲穀粒(精白米) / じ ゃがいも / こめし ょうゆ / なたね油 / かたく り粉 / 緑豆はるさめ / えごま(乾) / きびし ょうゆ / 甜菜糖	まぐろ缶詰(水煮フレー ク) / きな粉(大豆)	西洋かぼちゃ / にんじ ん / 玉葱 / しょうが / にんにく(りん茎) / ね ぎ / ほうれんそう / 切 干しだいこん / 温州蜜 柑(普通、生)	マカロニきな粉 果物(みかん)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	483 kcal 15.8 g 4.8 g 2.0 g
28 木	ごはん キャベツねぎの味噌汁 タンドリーチキン ひじきのサラダ じゃが芋コーン	水稲穀粒(精白米) / き びみそ / こめみそ / こ めしょうゆ / なたね油 / 甜菜糖 / じゃがいも / ひえめん	かつお加工品(削り節) / 鶏若鶏肉モモ(皮付 き) / 豆乳 / 干ひじき / スルメ(釜、乾) / まぐろ 缶詰(水煮フレーク)	キャベツ / こまつな / ねぎ / にんにく(りん 茎) / しょうが / かぶ / きゅうり / とうもろ こし缶詰(ホム) / 玉葱 / にんじん...	ひえめんチャンプル 大根しょうゆ漬	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	510 kcal 20.2 g 12.0 g 1.9 g
／					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g	
／					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g	
／					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g	
／					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g	
／					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g	
／					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g	
／					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g	
／					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g	

月平均栄養価	エネルギー	515 kcal	タンパク質	19.2 g
	脂 質	9.4 g	食塩相当量	1.2 g