

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	豚丼 豆腐と野菜の味噌汁 キャベツ人参甘酢あえ	水稲穀粒(精白米)／ひえ(精白粒)／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／なたね油／こめみそ／ひえみそ／じゃがいも	豚ばら(脂身付)／豚ひき肉／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／かたくちいわし(煮干し)／かたくちいわし	玉葱／ねぎ／チンゲンツアイ／キャベツ／にんじん	いもち 茹でいりこ	エネルギー たんぱく質	492 kcal 16.1 g	
2 土	ごはん キャベツ青菜の味噌汁 鶏肉の照焼き 粉ふきいも チンゲン菜お浸し	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／あわみそ／こめしょうゆ／なたね油／じゃがいも／米粉／かたくり粉／甜菜糖／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)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(かつお節)／豆乳	キャベツ／玉葱／チンゲンツアイ／にんにく(りん茎)／しょうが／りんご	米粉のホットケーキ 果物(りんご)	エネルギー たんぱく質	493 kcal 22.7 g	
4 月	あわごはん 大根と油揚げ味噌汁 鮭の塩麹焼き かぼちゃの甘酒煮 小松菜のり和え	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／あわみそ／こめみそ／塩こうじ／甘酒／こめしょうゆ／きびみそ／甜菜糖／えごま／さつまいも	油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ	だいこん／ねぎ／はくさい／西洋かぼちゃ／こまつな	えごまの五平餅 干しいも	エネルギー たんぱく質	432 kcal 19.3 g	
5 火	きびごはん 切り干し大根のスープ ポークビーンズ キャベツアスパラのラペ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／甜菜糖／なたね油／さつまいも	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／大豆(国産、ゆで)／豚ばら(脂身付)／豚ひき肉／ちりめんじゃこ	切干しだいこん／えのきたけ／あさつき／玉葱／にんじん／キャベツ／アスパラガス	さつまいもシュガー焼き 茹でちりめんじゃこ	エネルギー たんぱく質	472 kcal 17.8 g	
6 水	ひえごはん 白菜えのき味噌汁 メカジキの照り焼き ポテトサラダ 人参のおかかあえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／きびみそ／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／じゃがいも／米粉／黒砂糖／なたね油／塩こ	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／めかじき／豆乳	はくさい／ねぎ／えのきたけ／にんじん／しょうが／きゅうり／こまつな／干しぶどう／だいこん	黒糖蒸しパン 大根塩麹漬	エネルギー たんぱく質	404 kcal 16.5 g	
7 木	チキンカレーライス かぼちゃ揚げやき わかめスープ ブロッコリーナムル	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／甜菜糖／塩せんべい	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ひき肉／カットわかめ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／寒天	にんじん／玉葱／しょうが／にんにく／にんじんジュース／西洋かぼちゃ／ねぎ／キャベツ／ブロッコリー／温州蜜柑ストロベリー	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	449 kcal 16.9 g	
8 金	納豆そぼろ丼 大根キャベツの味噌汁 さつまいもレモン煮	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／あわみそ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／さつまいも／豆乳マヨネーズ	鶏若鶏肉ひき肉／挽きわり納豆／かつお加工品(かつお節)／かたくちいわし(煮干し)／まぐろ缶詰(水煮フレーク)／こんぶ	玉葱／にんじん／青ピーマン／生しいたけ(菌床栽培、生)／だいこん／ねぎ／キャベツ／レモン(果汁、生)／こまつな	ツナと青菜のおにぎり 茹で昆布	エネルギー たんぱく質	411 kcal 16.0 g	
9 土	ごはん のり佃煮 キャベツ玉ねぎ人参味噌汁 肉じゃが ブロッコリー中華あえ	水稲穀粒／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／あわみそ／じゃがいも／なたね油／こめこぼん／メープルシロップ／さつまいも	焼きのり／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／豚モモ(脂身付き)／豚ひき肉	キャベツ／玉葱／にんじん／ブロッコリー	米粉パンメープル さつまいも煮	エネルギー たんぱく質	452 kcal 17.8 g	
11 月	きびごはん ジュリエンスープ 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ アスパラガスのソテー	きび／精白米／じゃがいも／こめみそ／きびみそ／こめしょうゆ／豆乳マヨネーズ／豆乳マーガリン／甜菜糖／米粉	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(皮なし)／鶏若鶏肉ひき肉／豆乳	キャベツ／だいこん／にんじん／玉葱／あさつき／マーマレード(低糖度)／西洋かぼちゃ／きゅうり／アスパラガス／りんご	米粉と抹茶のケーキ りんごスティック	エネルギー たんぱく質	473 kcal 23.2 g	
12 火	ひえごはん 大根と厚揚げ味噌汁 鮭のタンダー焼き マッシュポテト ほうれん草のえごま和え	ひえ(精白粒)／水稲穀粒／ひえみそ／こめみそ／なたね油／じゃがいも／豆乳マーガリン／えごま／甜菜糖／米粉／メープルシロップ	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／豆乳／木綿豆腐	だいこん／ねぎ／はくさい／にんにく(りん茎)／しょうが／にんじん／ほうれんそう／西洋かぼちゃ／干しぶどう	かぼちゃロール スティックボン菓子	エネルギー たんぱく質	422 kcal 19.4 g	
13 水	春のマーボー丼 かぶと人参のスープ キャベツの梅じゃこサラダ	水稲穀粒(精白米)／あわ(精白粒)／なたね油／米大豆みそ／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／米粉／さつまいも	木綿豆腐／豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／ちりめんじゃこ／豆乳／こんぶ	にら／ねぎ／玉葱／にんじん／しょうが／にんにく(りん茎)／かぶ／あさつき／こまつな／キャベツ／梅びしお	さつまいも米粉蒸しパン 茹でブロッコリー	エネルギー たんぱく質	432 kcal 15.7 g	
14 木	あわごはん えのき佃煮 じゃが芋わかめの味噌汁 豚肉と野菜みそ炒め 小松菜おかか和え	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／じゃがいも／あわみそ／こめみそ／なたね油／塩こうじ	カットわかめ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／豚ばら(脂身付)／かつお加工品(かつお節)	えのきたけ／玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／こまつな／かぶ	焼きおにぎり かぶ塩麹漬	エネルギー たんぱく質	422 kcal 13.8 g	
15 金	菜の花ごはん 肉だんご春雨のスープ れんこんのきんぴら かぼちゃの含め煮	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／純はるさめ／じゃがいも／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／米粉／さつまいも	鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／まぐろ缶詰(水煮フレーク)	とうもろこし缶詰(ホド)／こまつな／にんじん／キャベツ／あさつき／れんこん／西洋かぼちゃ	ツナと人参の手デミ ふかしいも	エネルギー たんぱく質	407 kcal 12.9 g	
16 土	中華丼 大根と人参味噌汁 じゃがいもの含め煮	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油／かたくり粉／こめみそ／きびみそ／じゃがいも／甜菜糖／米粉	豚モモ(脂身付き)／豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／豆乳／ちりめんじゃこ	にんじん／はくさい／玉葱／チンゲンツアイ／しょうが／にんにく(りん茎)／だいこん／ねぎ／いちごジャム(低糖度)	米粉のいちごジャムケーキ 茹でちりめんじゃこ	エネルギー たんぱく質	452 kcal 20.3 g	
18 月	ひえごはん キャベツ青菜の味噌汁 鶏肉の香味焼き ブロッコリーナムル さつまいもオレンジ煮	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／あわみそ／こめしょうゆ／なたね油／甜菜糖／さつまいも	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏成鶏肉モモ／鶏若鶏肉ひき肉／挽きわり納豆／ちりめんじゃこ／かつお節	キャベツ／玉葱／チンゲンツアイ／しょうが／にんにく／あさつき／ブロッコリー／温州蜜柑ジュース／にんじん／だいこん／梅びしお	納豆チャーハン 大根梅あえ	エネルギー たんぱく質	519 kcal 27.8 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	452 kcal 10.2 g	たんぱく質 食塩相当量	18.3 g 1.1 g