



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	脂 質
1 火	あわごぼん 白菜人参の味噌汁 鮭みそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリーナムル	あわ(精白粒)/水稲穀粒(精白米)/こめみそ/あわみそ/甜菜糖/こめしょうゆ/なたね油	かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(削り節)/しろさけ/豚ばら/焼きのり/かたくちいわし	はくさい/ねぎ/にんじん/ごぼう/ブロッコリー	ぼたぼた焼き いりこ	405 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 5.7 g 食塩相当量 1.0 g	
2 水	マーボー丼 切干し大根青菜の味噌汁 かぼちゃサラダ	水稲穀粒(精白米)/ひえ(精白粒)/なたね油/米大豆みそ/甜菜糖/かたくり粉/こめみそ/ひえみそ/豆乳マヨネーズ/米粉	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)/豆腐/こんぶ	ねぎ/玉葱/にんじん/しょうが/切干し/だいこん/こまつな/西洋かぼちゃ/ブロッコリー/マーマレード	米粉のマーマレードケーキ カリカリ昆布	449 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.2 g	
3 木	ひなちらし 大根えのきのおすまし メカジキ揚げ焼カレー 菜花と青菜の和え物	水稲穀粒(精白米)/こめしょうゆ/なたね油/かたくり粉/切りもち/甜菜糖/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)/めかじき	にんじん/さやえんどう/だいこん/あさつき/えのきたけ/ほうれんそう/なばな/いちご	ひなあられ さつま芋スティック焼き 果物(いちご)	395 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 1.1 g	
4 金	黒米ご飯 キャベツと青菜の味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き さつま芋レモン煮 にら納豆	黒米/水稲穀粒(精白米)/こめみそ/米大豆みそ/甜菜糖/さつまいも/こめしょうゆ/塩せんべい	かつお加工品(削り節)/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉(皮なし)/挽きわり納豆/寒天	キャベツ/チンゲンツァイ/ねぎ/にんじん/あさつき/レモン(果汁、生)/にら/りんご(スレッドジュース)	りんごみかんの寒天ゼリー 塩せんべい	386 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 0.9 g	
5 土	ごぼん おかかのふりかけ 鶏肉のねぎみそ焼き 肉じゃが キャベツ青菜お浸し	水稲穀粒(精白米)/こめみそ/じゃがいも/なたね油/こめしょうゆ/甜菜糖	かつお加工品(削り節)/あおのり/木綿豆腐/かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/しろさけ	あさつき/にんじん/玉葱/キャベツ/チンゲンツァイ/西洋かぼちゃ	鮭と青のりおにぎり ゆでかぼちゃ	438 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 0.9 g	
7 月	豚丼 大根と白菜の味噌汁 かぼちゃブロッコリー揚げ	水稲穀粒(精白米)/あわ(精白粒)/こめしょうゆ/甜菜糖/片栗粉/こめみそ/あわみそ/米粉/なたね油/干し芋/さつまいも	豚モモ(赤肉)/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(削り節)/豚ひき肉	玉葱/ねぎ/だいこん/にんじん/はくさい/西洋かぼちゃ/ブロッコリー	大根もち 干しいも	452 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.2 g	
8 火	ひえごぼん えのき佃煮 じゃが芋と野菜みそ汁 ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら	ひえ(精白粒)/水稲穀粒(精白米)/こめしょうゆ/甜菜糖/じゃがいも/ひえみそ/こめみそ/なたね油/さつまいも	かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(削り節)/ぶり/ちりめんじゃこ	えのきたけ/キャベツ/玉葱/にんじん/しょうが/れんこん	ふかしいも ちりめんじゃこ	447 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.0 g	
9 水	キーマカレーライス 春雨とキャベツのスープ サイコロサラダ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/なたね油/純はるさめ/かたくり粉/甜菜糖/黒砂糖/塩せんべい	豚ひき肉/かつお加工品(削り節)/かたくちいわし(煮干し)/きな粉(大豆)	西洋かぼちゃ/にんじん/玉葱/しょうが/にんじんジュース(缶詰)/キャベツ/あさつき/りんご/きゅうり	黒糖くずもち 塩せんべい	428 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 5.9 g 食塩相当量 1.0 g	
10 木	ごぼん キャベツと人参味噌汁 鮭の塩麹焼き かぼちゃの甘酒煮 ブロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米)/こめみそ/塩こうじ/甘酒/こめしょうゆ/甜菜糖/なたね油/米粉	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	キャベツ/ねぎ/にんじん/西洋かぼちゃ/ブロッコリー/りんご	抹茶の米粉蒸しパン りんごチップ	409 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 4.8 g 食塩相当量 1.1 g	
11 金	きびごぼん ゆかりふりかけ 大根と青菜の味噌汁 ぎせい豆腐 さつまいも含め煮	きび(精白粒)/水稲穀粒(精白米)/こめみそ/きびみそ/なたね油/甜菜糖/こめしょうゆ/さつまいも	かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(削り節)/鶏若鶏肉ひき肉/豚ひき肉/木綿豆腐/豆乳/挽きわり納豆/ちりめんじゃこ	しそ葉/梅びしお/だいこん/ねぎ/こまつな/あさつき/にんじん/いちご	納豆チャーハン 果物(いちご)	520 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 0.8 g	
12 土	ツナそぼろ丼 かぶ人参の味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜おかかあえ	水稲穀粒(精白米)/こめしょうゆ/甜菜糖/なたね油/こめみそ/こめこぼん/メープルシロップ	まぐろ缶詰(水煮ルー付)/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(削り節)/鶏若鶏肉ひき肉	しょうが/かぶ/にんじん/ねぎ/西洋かぼちゃ/チンゲンツァイ/れんこん	米粉パンメープル れんこんチップ	398 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.3 g	
14 月	鶏そぼろの炊き込みご飯 白菜と青菜の味噌汁 ぶりの米パン粉揚げ焼き かぶとりんごの甘酢あえ	水稲穀粒(精白米)/甜菜糖/こめしょうゆ/なたね油/こめみそ/きびみそ/かたくり粉/米粉/さつまいも	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)/ぶり/かたくちいわし	にんじん/えのきたけ/はくさい/ねぎ/チンゲンツァイ/しょうが/かぶ/りんご/ごぼう	さつまいも米粉のクッキー いりこ	471 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 0.6 g	
15 火	あわごぼん 大根と人参の味噌汁 ポークビーンズ 白菜青菜の梅おかかあえ	あわ(精白粒)/水稲穀粒(精白米)/こめみそ/あわみそ/じゃがいも/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)/大豆(国産、ゆで)/豚ばら/カットわかめ/ちりめんじゃこ	だいこん/あさつき/にんじん/玉葱/はくさい/こまつな/梅びしお/りんご	わかめじゃこのおにぎり 果物(りんご)	478 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 0.9 g	
16 水	ひえごぼん キャベツと人参味噌汁 鮭みそ焼き かぼちゃの含め煮 ブロッコリーナムル	ひえ(精白粒)/水稲穀粒(精白米)/こめみそ/ひえみそ/甜菜糖/こめしょうゆ/なたね油/こめこぼん/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)/しろさけ/こんぶ	キャベツ/ねぎ/にんじん/西洋かぼちゃ/ブロッコリー	米粉パンメープル カリカリ昆布	385 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 4.3 g 食塩相当量 0.9 g	
17 木	チキンカレーライス 春雨と大根のスープ キャベツと人参ラペ	水稲穀粒(精白米)/こめしょうゆ/なたね油/かたくり粉/純はるさめ/甜菜糖/じゃがいも/塩こうじ	鶏若鶏肉(皮なし)/木綿豆腐/かつお加工品(削り節)/かたくちいわし(煮干し)/あおのり	西洋かぼちゃ/にんじん/玉葱/しょうが/にんじんジュース(缶詰)/だいこん/あさつき/キャベツ/ブロッコリー	青のりポテト 大根塩麹漬	393 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 1.5 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	432 kcal 7.9 g	たんぱく質 17.6 g 食塩相当量 1.1 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
18 ／ 金	さつま芋ごはん 大根と白菜味噌汁 さわらみそ焼き 小松菜のりあえ	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／米大豆みそ／こめみそ／甜菜糖／なたね油／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)／★さわら／焼きのり／豚ひき肉	だいこん／ねぎ／はくさい／チンゲンツアイ／こまつな／えのきたけ／にんじん／玉葱／いちご	マカロニミートソース 果物(いちご)	エネルギー たんぱく質	386 kcal 18.3 g
19 ／ 土	鶏そぼろ丼 豆腐とねぎの味噌汁 じゃが芋人参しりしり チンゲン菜おかかあえ	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／さつまいも	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／あおのり／しろさけ	あさつき／にんじん／チンゲンツアイ	鮭と青のりおにぎり さつま芋スティック煮	エネルギー たんぱく質	435 kcal 15.4 g
22 ／ 火	にんじんごはん 豆乳シチュー タンドリーメカジキ キャベツ青菜サラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／米粉／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／豆乳／めかじき／あずき(乾)／きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／とうもろこし缶詰(クリーム)／にんにく／しょうが／キャベツ／ほうれんそう	ぼたもち さつまいも煮	エネルギー たんぱく質	472 kcal 18.6 g
23 ／ 水	あわごはん のり佃煮 えのき佃煮 豆腐とわかめのスープ 鶏の唐揚げ ブロッコリーナムル	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／かたくちいわし／なたね油／こめごはん	焼きのり／絹ごし豆腐／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)／鶏成鶏肉モモ(皮なし)	えのきたけ／ねぎ／しょうが／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／りんご／レモン(果汁、生)／いちご／ごぼう	米粉パン手作りジャム ごぼうチップ	エネルギー たんぱく質	442 kcal 22.1 g
24 ／ 木	マーボー丼 切干し大根青菜の味噌汁 かぼちゃサラダ	水稲穀粒(精白米)／ひえ(精白粒)／なたね油／米大豆みそ／甜菜糖／かたくちいわし／こめみそ／ひえみそ／豆乳マヨネーズ／米粉	木綿豆腐／豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／めかじき(削り節)／豆乳／こんぶり	ねぎ／玉葱／にんじん／しょうが／切干しだいこん／しょうが／西洋かぼちゃ／ブロッコリー	米粉と抹茶のケーキ カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質	471 kcal 15.4 g
25 ／ 金	黒米ご飯 キャベツ青梗菜の味噌汁 メカジキ竜田揚げ焼き さつまいも含め煮 にら納豆	黒米／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／こめしょうゆ／かたくちいわし／なたね油／さつまいも／甜菜糖	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／めかじき／挽きわり納豆／寒天	キャベツ／チンゲンツアイ／ねぎ／にんじん／しょうが／にら／りんご(ストレートジュース)	りんごみかんの寒天ゼリー スティックポン菓子	エネルギー たんぱく質	402 kcal 16.0 g
26 ／ 土	ツナそぼろ丼 かぶ人参の味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜おかかあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／きびみそ／こめみそ／えごま(乾)	まぐろ缶詰(水煮フレーク付)／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉ひき肉	しょうが／かぶ／にんじん／ねぎ／西洋かぼちゃ／チンゲンツアイ／れんこん	えごまの五平餅 れんこんチップ	エネルギー たんぱく質	434 kcal 15.9 g
28 ／ 月	ひえごはん 大根と人参味噌汁 鮭の塩麴焼き さつま芋レモン煮 キャベツと青菜の梅あえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／ひえみそ／塩こうじ／さつまいも／甜菜糖／こめしょうゆ／かたくちいわし	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／きな粉(大豆)	だいこん／ねぎ／にんじん／レモン(果汁、生)／キャベツ／こまつな／梅びしお	豆乳くずもち 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	399 kcal 20.0 g
29 ／ 火	きびごはん 豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 かぶとりんごの甘酢あえ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／きびみそ／こめみそ／じゃがいも／甜菜糖／甘酒／こめしょうゆ／さつまいも／なたね油	絹ごし豆腐／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)／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／ちりめんじゃこ	ねぎ／あさつき／西洋かぼちゃ／かぶ／りんご	さつま芋シュガー焼き ちりめんじゃこ	エネルギー たんぱく質	432 kcal 20.7 g
30 ／ 水	あわごはん のり佃煮 さつま芋と野菜みそ汁 ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも／あわみそ／こめみそ／なたね油	焼きのり／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／ぶり／カットわかめ	キャベツ／玉葱／にんじん／しょうが／れんこん／そらまめ	わかめおにぎり 揚げそら豆	エネルギー たんぱく質	455 kcal 18.5 g
31 ／ 木	かぼちゃのカレーライス 春雨とキャベツのスープ 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／かたくちいわし／純はるさめ／甜菜糖／こめごはん／メープルシロップ	豚ばら(脂身付)／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／しょうが／にんじんジュース(缶詰)／キャベツ／あさつき／ブロッコリー／いちご	米粉パンメープル 果物(いちご)	エネルギー たんぱく質	450 kcal 12.1 g
／						エネルギー たんぱく質	kcal g
／						脂 質 食塩相当量	g g
／						エネルギー たんぱく質	kcal g
／						脂 質 食塩相当量	g g
／						エネルギー たんぱく質	kcal g
／						脂 質 食塩相当量	g g
月平均栄養価				エネルギー	432 kcal	たんぱく質	17.6 g
				脂 質	7.9 g	食塩相当量	1.1 g