



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				
4 水	高野豆腐入りドライカレー 春雨と大根のスープ さつまいもサラダ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油 ／純はるさめ／さつまいも ／豆乳マヨネーズ ／甜菜糖／塩せんべい	豚ひき肉／凍り豆腐／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／寒天	玉葱／にんじん／しょうが／にんにく(りん茎)／だいこん／あさつき／干しだいこん／温州蜜柑ストロージュース	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	1 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.3 g		
5 木	わかめごはん じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 五目豆 切干大根のサラダ	水稲穀粒(精白米)／あわ(精白粒)／じゃがいも／こめみそ／あわみそ／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／こめごはん	カットわかめ／わかめ／煮干し／削り節／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／大豆／まぐろ缶詰(水煮ルー付)／こんぶ	玉葱／だいこん／にんじん／れんこん／生しいたけ(園床栽培、生)／切干しいたけ／とうもろこし缶詰(ホム)／いちごジャム(低糖)	米粉バンジヤムサンド カリカリ昆布	1 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 0.9 g		
6 金	ひえごはん おかかふりかけ 京風お雑煮 松風焼き かぼちゃの甘酒煮	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／こめしょうゆ／さといも／こめみそ／かたくり粉／米大豆みそ／なたね油／甘酒	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／豆乳	だいこん／にんじん／ねぎ／西洋かぼちゃ／かぶ(葉)／こまつな	七草がゆ スティックボン菓子	1 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 0.8 g		
7 土	きびめんミートソース ジュリエンスープ ポテトサラダ	なたね油／じゃがいも／豆乳マヨネーズ／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ	豚ひき肉／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／玉葱／キャベツ／とうもろこし缶詰(ホム)／だいこん	鮭おにぎり 大根しょうゆ漬け	1 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 1.3 g		
10 火	きびごはん かぶと油揚げの味噌汁 鶏肉の照焼き ごぼう人参みそ煮 キャベツ塩こうじあえ	きび／水稲穀粒／米みそ／きびみそ／米しょうゆ／なたね油／甜菜糖／塩麹／じゃが芋／片栗粉／米粉／メープルシロップ／えごま	油揚げ／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ひき肉／豆乳／かたくちいわし	かぶ／チンゲンツアイ／ねぎ／にんにく(りん茎)／しょうが／ごぼう／にんじん／キャベツ／西洋かぼちゃ	かぼちゃの伊達巻 田作り	1 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 0.8 g		
11 水	黒米昆布ご飯 関東風お雑煮 ぶりの幽庵焼き 黒豆煮 紅白なます	黒米／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも／切りもち／なたね油	がごめこんぶ(煮干し)／鶏成鶏肉モモ(皮なし)／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／ぶり	だいこん／ねぎ／にんじん／こまつな／ゆず(果汁、生)／りんご	さつま芋りんごきんとん あげ餅	1 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 0.9 g		
12 木	豚丼 豆腐とわかめの味噌汁 かぶの梅おかかあえ	水稲穀粒(精白米)／あわ(精白粒)／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／こめみそ／ひえみそ／米粉／なたね油	豚モモ／豚ひき肉／絹ごし豆腐／カットわかめ／煮干し／削り節／かつお節／ちりめんじゃこ	玉葱／ねぎ／かぶ／チンゲンツアイ／梅びしお／こまつな／温州蜜柑(普通、生)	じゃこと小松菜の子チミ 果物(みかん)	1 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.0 g		
13 金	ひえごはん 白菜と大根の味噌汁 鮭のタンドリー焼き 粉ふきいも 人参ラペ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／ひえみそ／こめみそ／なたね油／じゃがいも／豆乳マーガリン／甜菜糖／こめしょうゆ／塩麹	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／鶏若鶏肉ひき肉	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／ブロッコリースプラウト／かぶ	鶏そぼろおにぎり かぶ塩麹漬け	1 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 6.1 g 食塩相当量 1.2 g		
14 土	ごはん 大根と人参味噌汁 豚肉のしょうが焼き さつま芋きんぴら 小松菜のりあえ	水稲穀粒(精白米)／米大豆みそ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／さつまいも／米粉	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／豚モモ(脂身付き)／豚ひき肉／焼きのり／豆乳／かたくちいわし	だいこん／ねぎ／にんじん／玉葱／しょうが／こまつな／いちごジャム(低糖度)	いちごジャム米粉蒸しパン いりこ	1 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 0.8 g		
16 月	人参ライス 豆乳シチュー メカジキみそ焼き キャベツわかめのナムル	水稲穀粒(精白米)／豆乳マーガリン／じゃがいも／なたね油／米粉／こめみそ／甜菜糖／こめしょうゆ	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／豆乳／めかじき／カットわかめ／こんぶ	にんじん／玉葱／カリフラワー／とうもろこし缶詰(ホム)／キャベツ	米粉と抹茶のケーキ おしやぶり昆布	1 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.1 g		
17 火	あわごはん キャベツ青梗菜のスープ ポークチャップ さつま芋揚げやき ブロッコリーおかかあえ	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／さつまいも	かつお加工品(削り節)／豚モモ(脂身付き)／まぐろ缶詰(水煮ルー付)	キャベツ／チンゲンツアイ／ねぎ／玉葱／青ピーマン／ブロッコリー／あさつき／にんじん／りんご	ねぎとツナのチャーハン りんごスティック	1 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 0.7 g		
18 水	きびごはん のり佃煮 白菜玉葱味噌汁 鶏肉の揚げ焼きカレー味 小松菜えのきあえ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／きびみそ／じゃがいも／かたくり粉／なたね油／塩せん	焼きのり／煮干し／削り節／鶏成鶏肉モモ／鶏若鶏肉ひき肉／かつお節／豆乳／きな粉	はくさい／玉葱／にんじん／こまつな／えのきたけ	豆乳くずもち 紅芋せんべい	1 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 1.4 g		
19 木	ひえごはん 切干し大根えのき味噌汁 ハンバーグ マッシュポテト ほうれん草コーンソテー	ひえ／水稲穀粒／ひえみそ／こめみそ／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／じゃがいも／豆乳マーガリン／米粉／片栗粉	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／豚ひき肉／豆乳／木綿豆腐	切干しいたけ／ねぎ／えのきたけ／にんじん／玉葱／ほうれんそう／とうもろこし缶詰(ホム)／いちご	豆腐のブラウニー 果物(いちご)	1 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 0.9 g		
20 金	きびごはん 大根と人参の味噌汁 さわらの香味焼き かぼちゃの塩煮 白菜と青菜のお浸し	きび／水稲穀粒／きびみそ／こめみそ／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／さわら／かつお節／焼きのり／ちりめんじゃこ	だいこん／ねぎ／にんじん／しょうが／にんにく／あさつき／西洋かぼちゃ／はくさい／こまつな	ぼたぼた焼き ちりめんじゃこ	1 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 1.0 g		
21 土	チキンライス ジュリエンスープ かぼちゃサラダ	水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／豆乳マヨネーズ／じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／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)／きな粉(大豆)／あおのり	玉葱／青ピーマン／とうもろこし缶詰(ホム)／キャベツ／にんじん／西洋かぼちゃ／ブロッコリー	きなこおはぎ じゃが芋青のり	1 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 1.2 g		
					エネルギー	437 kcal	タンパク質	20.1 g
					脂 質	9.6 g	食塩相当量	1.0 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			
23 月	カレーライス 春雨と大根のスープ カリフラワーナムル	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／こめしょう ゆ／なたね油／純は るさめ／甜菜糖／塩せ んべい	豚モモ(脂身付き)／豚 ひき肉／かつお加工品 (削り節)／かたくちい わし(煮干し)／寒天	にんじん／玉葱／しょ うが／にんにく／にん じんジュース／だいこ ん／あさつき／カリフ ラワー／りんごジュ ース／りんご	りんご寒天ゼリー 塩せんべい	1食あたり たんぱく質 20.1 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.4 g	442 kcal
24 火	あわごはん キャベツ玉ねぎの味噌汁 鮭の塩麹焼き じゃが芋コーン 人参しりしり	あわ／水稲穀粒／米み そ／あわみそ／塩こう じ／じゃが芋／豆乳 マーガリン／米しょう ゆ／なたね油／きびみ そ／甜菜糖／えごま	カットわかめ／かつお 加工品(削り節)／かた くちいわし(煮干し)／ しろさけ／こんぶ	キャベツ／玉葱／とう もろこし缶詰(ネー) にんじん	えごまの五平餅 ゆで昆布	1食あたり たんぱく質 18.1 g 脂 質 5.3 g 食塩相当量 0.5 g	405 kcal
25 水	ひえごはん かぶと油揚げの味噌汁 鶏肉の照焼き さつま芋レモン煮 キャベツと人参ラペ	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／なたね油／ さつまいも／甜菜糖／ 米粉	油揚げ／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／きな粉 (大豆)／豆乳	かぶ／チンゲンツァイ ／ねぎ／にんにく／ しょうが／レモン／ キャベツ／ブロッコ リースプラウト／にん じん／干しぶどう	米粉ときな粉のクッキー 干しぶどう	1食あたり たんぱく質 25.0 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 0.7 g	487 kcal
26 木	マーボー丼 キャベツと人参のスープ かぶと干し柿の甘酢あえ	水稲穀粒(精白米)／な たね油／米大豆みそ／ 甜菜糖／かたくり粉／ 米粉／こめしょうゆ	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)／挽きわり納豆	ねぎ／玉葱／しょうが ／キャベツ／にんじん ／あさつき／かぶ／干 しがき／温州蜜柑(普 通、生)	ごはんお好み焼き 果物(みかん)	1食あたり たんぱく質 17.7 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 0.9 g	430 kcal
27 金	ひえごはん 白菜と大根の味噌汁 ムキカレイ煮つけ れんこん鶏ひき肉みそ炒め かぼちゃの含め煮	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／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)／★まがれい／ 鶏若鶏肉ひき肉／豆乳 ／かたくちいわし	だいこん／ねぎ／はく さい／しょうが／れん こん／西洋かぼちゃ	甘酒の米粉蒸しパン ゆでいりこ	1食あたり たんぱく質 18.0 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 1.0 g	408 kcal
28 土	ごはん 大根とねぎの味噌汁 豚肉のみそ焼き 人参のきんぴら キャベツ青菜おひたし	水稲穀粒(精白米)／米 大豆みそ／じゃがいも ／きびみそ／甜菜糖／ こめしょうゆ／なたね 油／さつまいも／メ ブルシロップ	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／豚ロース(脂身 付き)／豚ひき肉／か つお加工品(かつお節)	だいこん／ねぎ／にん じん／キャベツ／チン ゲンツァイ／ブロッコ リー	さつま芋メープル ブロッコリーゆで	1食あたり たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 0.6 g	470 kcal
30 月	きびごはん キャベツ青梗菜の味噌汁 ポークビーンズ さつま芋揚げやき ブロッコリーナムル	きび／水稲穀粒／こめ みそ／きびみそ／甜菜 糖／さつまいも／なた ね油／こめしょうゆ／ かたくり粉／黒砂糖／ 塩せんべい	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)／豚モモ(脂肪な し)／豚ひき肉／あ おのり／きな粉(大豆)	キャベツ／チンゲン ツァイ／ねぎ／玉葱／ にんじん／ブロッコ リー	黒糖くずもち おさつスナック	1食あたり たんぱく質 21.0 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.0 g	470 kcal
31 火	わかめごはん 豆乳シチュー メカジキの照り焼き キャベツのナムル	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／なたね油 ／米粉／こめしょうゆ ／甜菜糖／こめごぼん ／さつまいも(蒸し切 干)	カットわかめ／鶏成鶏 肉モモ(皮付き)／豆乳 ／めかじき／あおのり	玉葱／にんじん／カリ フラワー／しょうが／ キャベツ／こまつな	青のりマヨトースト 干しいも	1食あたり たんぱく質 16.6 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.2 g	401 kcal
月 平均 栄 養 価					エネルギー 脂 質	437 kcal 9.6 g	たんぱく質 20.1 g 食塩相当量 1.0 g

※食材の仕入れ状況により献立を変更することがあります。



1月 旬の食材

大根・白菜。カリフラワー・キャベツ・ごぼう・小松菜・春菊・ほうれん草・れんこん

ぶり・みかん・いちご・きんかん など

