


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 水	あわごはん えのき佃煮 大根と白菜の味噌汁 きせい豆腐 さつま芋オレンジ煮	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／あわみそ／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	えのきたけ／だいこん／ねぎ／はくさい／あさつき／にんじん／温州蜜柑ストレードジュース／干しぶどう	ぼたぼた焼き レーズン	エネルギー たんぱく質	430 kcal 16.2 g	
2 木	ツナそぼろ丼 豚汁 アスパラかぼちゃサラダ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／ひえみそ／豆乳マヨネーズ／さつまいも(蒸し切干)	まぐろ缶詰(水煮7-10分)／豚ばら(脂身付)／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／木綿豆腐／鶏若鶏肉ひき肉	しょうが／にんじん／だいこん／ねぎ／ごぼう／西洋かぼちゃ／アスパラガス／玉葱	豆腐ナゲット 干しいも	エネルギー たんぱく質	445 kcal 19.1 g	
3 金	ひなちらし かぶと青菜のおすまし 鶏肉の照焼き 菜花と青菜の和え物	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油／米粉／甜菜糖／ひなあられ(関東風)	しろさけ／焼きのり／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	さやえんどう／にんじん／とうもろこし缶詰／かぶ／かぶ(葉)／ねぎ／にんにく／しょうが／ほうれんそう／和種なば／いちご	ひな祭りケーキ 果物(いちご) ひなあられ 	エネルギー たんぱく質	490 kcal 25.9 g	
4 土	鮭ごはん 豆腐と長ねぎの味噌汁 れんこんのきんぴら チンゲン菜ナムル	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも	しろさけ／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	ねぎ／にんじん／れんこん／チンゲンツァイ	大学芋 茹でいりこ	エネルギー たんぱく質	415 kcal 17.3 g	
6 月	ドライカレー 春雨と大根のスープ キャベツと人参ラベ	水稲穀粒(精白米)／あわ(精白粒)／じゃがいも／こめしょうゆ／なたね油／純はるさめ／甜菜糖／かたくり粉／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)／豆乳／きな粉(大豆)	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／キャベツ／ブロッコリースプラウト	豆乳くずもち 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	388 kcal 14.9 g	
7 火	きびごはん キャベツ玉ねぎ人参味噌汁 鮭の塩麹焼き さつまいもの甘酒煮 ブロッコリーのサラダ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／あわみそ／塩こうじ／さつまいも／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／ちりめんじゃこ	キャベツ／玉葱／にんじん／ブロッコリー／カリフラワー	おかおおにぎり 茹でちりめんじゃこ	エネルギー たんぱく質	408 kcal 20.6 g	
8 水	人参ごはん 切り干し大根のスープ かぼちゃグラタン コールスローサラダ	水稲穀粒(精白米)／豆乳マーガリン／米粉／甜菜糖／なたね油／こめこぼん／メープルシロップ／さつまいも	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(皮なし)／豆乳	にんじん／切干しだいこん／えのきたけ／あさつき／西洋かぼちゃ／玉葱／キャベツ／りんご／きゅうり	米粉パンメープル さつまいもチップ	エネルギー たんぱく質	416 kcal 17.5 g	
9 木	あわごはん 白菜えのき味噌汁 ポークチャップ 粉ふきいも ほうれん草じゃこ和え	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／あわみそ／こめみそ／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／じゃがいも／豆乳マーガリン／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)／ちりめんじゃこ／豆乳／こんぶ	はくさい／ねぎ／えのきたけ／にんじん／玉葱／青ピーマン／ほうれんそう	ココアの米粉蒸しパン カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質	433 kcal 18.7 g	
10 金	きびごはん キャベツと人参味噌汁 タンドリーメカジキ チンゲン菜ナムル さつま芋青のりあえ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／きびみそ／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも／かたくり粉	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／あおのり／豚ひき肉	キャベツ／ねぎ／にんじん／にんにく(りん茎)／しょうが／チンゲンツァイ／玉葱	肉味噌きびめん スティックボン菓子	エネルギー たんぱく質	447 kcal 18.1 g	
11 土	ごはん のり佃煮 小松菜と人参の味噌汁 肉じゃが 白菜のお浸し	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／ひえみそ／じゃがいも／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)／豚ばら(脂身付)／豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／きな粉(大豆)	こまつな／ねぎ／にんじん／玉葱／はくさい／れんこん	マカロニきな粉 れんこんチップ	エネルギー たんぱく質	465 kcal 18.2 g	
13 月	マーボー丼 キャベツと豆苗のスープ パンブキンサラダ	水稲穀粒(精白米)／米大豆みそ／甜菜糖／かたくり粉／豆乳マヨネーズ／塩せんべい	木綿豆腐／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	ねぎ／玉葱／にんじん／しょうが／キャベツ／トウモロコシ／西洋かぼちゃ／ブロッコリー／りんごジュース／ぶどうジュース	りんごぶどうのゼリー 紫いもせんべい	エネルギー たんぱく質	388 kcal 15.3 g	
14 火	ひえごはん 白菜かぶの味噌汁 ぶりの塩焼き さつま芋青のり揚げやき 人参しりしり	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／ひえみそ／さつまいも／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)／ぶり／あおのり	はくさい／ねぎ／かぶ／かぶ(葉)／にんじん／だいこん	焼きおにぎり 大根しょうゆ漬	エネルギー たんぱく質	432 kcal 13.7 g	
15 水	ごはん ジュリエンスープ ミートボール マッシュポテト ブロッコリー塩ゆで	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／じゃがいも／豆乳マーガリン／米粉／かたくり粉／なたね油	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	キャベツ／だいこん／にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホール)／ブロッコリー／いちごジャム(低糖度)	米粉のクレープ みかん缶	エネルギー たんぱく質	414 kcal 18.3 g	
16 木	あわごはん キャベツ油揚げ味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き れんこん人参のきんぴら 小松菜のりあえ	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／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／さつまいも	カットわかめ／油揚げ／かつお加工品(削り節)／煮干し／鶏若鶏肉モモ／鶏若鶏肉ひき肉／焼きのり／かたくちいわし	キャベツ／ねぎ／マーマレード(低糖度)／れんこん／にんじん／こまつな／えのきたけ	さつま芋シュガー焼き 茹でいりこ	エネルギー たんぱく質	453 kcal 25.0 g	
17 金	きびごはん 大根と人参のスープ さわらみそ焼き かぼちゃの含め煮 チンゲン菜コンソテー	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／あわみそ／甜菜糖／なたね油／こめしょうゆ／豆乳マーガリン	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／★さわら／挽きわり納豆／ちりめんじゃこ	だいこん／にんじん／ねぎ／あさつき／西洋かぼちゃ／チンゲンツァイ／とうもろこし缶詰(ホール)／りんご	納豆チャーハン りんごスティック	エネルギー たんぱく質	467 kcal 18.7 g	
					エネルギー	441 kcal	タンパク質	19.1 g
					脂 質	9.7 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			
18 土	ごはん まんまぱっぱふりかけ じゃが芋わかめの味噌汁 豚肉のみそ炒め ブロッコリーおかかあえ	水稲穀粒(精白米)／甜 菜糖／こめしょうゆ／ じゃがいも／ひえみそ ／こめみそ／なたね油	かつお加工品(削り節) ／あおのり／カットわ かめ／かたくちいわし (煮干し)／豚ばら(脂 身付)／きな粉(大豆) ／かたくちいわし	玉葱／にんじん／ブ ロッコリー	きなこおはぎ 茹でいりこ	1杯分 - 400 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 0.7 g	
20 月	黒米ご飯 白菜と玉葱味噌汁 鮭の照り焼き さつま芋りんご重ね煮 ほうれん草のお浸し	黒米／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／さつまいも ／甜菜糖	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／しろさけ／か つお加工品(かつお節) ／鶏若鶏肉ひき肉／こ んぶ	はくさい／玉葱／こま つな／しょうが／りん ご／ほうれんそう／に んじん	チキンライスおにぎり カリカリ昆布	1杯分 - 431 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.2 g	
22 水	人参ごはん 春雨とキャベツのスープ 鶏の唐揚げ じゃが芋コーン ブロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米)／純 はるさめ／じゃがいも ／こめしょうゆ／かた くり粉／なたね油／豆 乳マーガリン／甜菜糖	かつお加工品(削り節) ／かたくちいわし(煮 干し)／鶏成鶏肉モモ (皮なし)／鶏若鶏肉ひ き肉／木綿豆腐	にんじん／キャベツ／ あさつき／しょうが／ にんにく(りん茎)／と うもろこし缶詰(ホム ゴ)／ブロッコリー／いち ご	豆腐のブラウニー 果物(いちご)	1杯分 - 495 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g	
23 木	豚丼 豆腐と青菜の味噌汁 アスパラツナサラダ	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／こめみそ／ きびみそ／なたね油／ さつまいも	豚モモ(脂身付き)／豚 ひき肉／絹ごし豆腐／ 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 煮ルー付)	玉葱／ねぎ／こまつな ／アスパラガス／キャ ベツ／にんじん／と うもろこし缶詰(ホム ゴ)	コーン人参チヂミ さつま芋煮	1杯分 - 469 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.1 g	
24 金	きびごはん おかかぶりかけ 白菜人参の味噌汁 ムキカレイ煮つけ にら納豆 かぼちゃ揚げ焼き ピーマンひき肉丼 白菜と青菜の味噌汁 人参しりしり	きび(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／甜菜糖 ／こめしょうゆ／こめ みそ／きびみそ／なた ね油／塩こうじ	かつお加工品(削り節) ／かたくちいわし(煮 干し)／★まがれい／ 挽きわり納豆／鶏若鶏 肉ひき肉	はくさい／ねぎ／にん じん／にら／西洋かぼ ちゃ／かぶ	鶏そぼろおにぎり かぶ塩麹漬	1杯分 - 426 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 6.1 g 食塩相当量 1.0 g	
25 土	きびごはん おかかぶりかけ 白菜と青菜の味噌汁 人参しりしり	水稲穀粒(精白米)／な たね油／こめみそ／米 大豆みそ／甜菜糖／こ めしょうゆ／こめこぼ ん／じゃがいも	豚ひき肉／かたくち いわし(煮干し)／かつお 加工品(削り節)／あお のり	青ピーマン／しょうが ／にんにく(りん茎)／ はくさい／ねぎ／チン ゲンツァイ／にんじん ／いちごジャム(低糖 度)	米粉パンジャムサンド 青のりポテト	1杯分 - 423 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 1.1 g	
27 月	わかめごはん 豆乳シチュー メカジキみそ焼き キャベツのナムル	水稲穀粒(精白米)／あ わ(精白粒)／じゃがい も／米粉／こめみそ／ 甜菜糖／なたね油／こ めしょうゆ／きびみそ ／えごま(乾)	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／豆乳／めかじき	玉葱／にんじん／カリ フラワー／とうもろこ し缶詰(ホム)／キャ ベツ／なつみかん	えごまの五平餅 果物(清見オレンジ)	1杯分 - 435 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 1.2 g	
28 火	きびごはん のり佃煮 白菜人参の味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 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／甘酒／米 粉／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)／鶏若 鶏肉モモ／鶏若鶏肉ひ き肉／かつお加工品 (かつお節)／豆乳	はくさい／ねぎ／にん じん／あさつき／西洋 かぼちゃ／こまつな ／えのきたけ／ブロッ コリー	米粉ココアケーキ ブロッコリー素揚げ	1杯分 - 509 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.0 g	
29 水	ひえごはん ゆかりふりかけ 切り干し大根のスープ ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ	ひえ(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／じゃが いも／甜菜糖／こめ しょうゆ／なたね油	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)／豚ロース／豚ひ き肉／まぐろ缶詰(水 煮ルー付)／ちりめん	しそ葉／梅びしお／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 ／きゅうり／りんご	じゃこチャーハン りんごスティック	1杯分 - 449 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 1.3 g	
30 木	あわごはん キャベツと人参味噌汁 鮭の塩麹焼き さつま芋レモン煮 ブロッコリーおかかあえ	あわ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／こめみそ ／あわみそ／塩こうじ ／さつまいも／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／木 綿豆腐／こんぶ	キャベツ／ねぎ／にん じん／レモン(果汁、 生)／ブロッコリー	豆腐と米粉のドーナツ カリカリ昆布	1杯分 - 445 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 0.8 g	
31 金	かぼちゃのカレーライス 春雨と白菜のスープ サイコロサラダ	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／豆乳マヨネーズ ／甜菜糖／塩せんべい	豚ばら(脂身付)／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	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)／はくさい／あさ つき／りんご／きゅう り／温州蜜柑ストロ	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	1杯分 - 503 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.3 g	
月平均栄養価					エネルギー 441 kcal 脂 質 9.7 g	たんぱく質 19.1 g 食塩相当量 1.1 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。

3月 旬の食材

- ・春キャベツ・ブロッコリー・チンゲン菜・絹さや・にら・アスパラガス
- ・りんご・清見オレンジ・さわら