

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 さつまいも豆腐 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 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 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	りんごとぶどうのゼリー 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 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	たんぱく質	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		エネルギー	たんぱく質	
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 いりこ	エネルギー たんぱく質	400 kcal 11.9 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	エネルギー たんぱく質	431 kcal 20.6 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)	エネルギー たんぱく質	495 kcal 27.0 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 煮ルーライト)	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	エネルギー たんぱく質	469 kcal 24.8 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	エネルギー たんぱく質	426 kcal 21.2 g	
25 土	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	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	エネルギー たんぱく質	423 kcal 14.4 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)	エネルギー たんぱく質	435 kcal 19.1 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	エネルギー たんぱく質	509 kcal 22.5 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 煮ルーライト)／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	エネルギー たんぱく質	449 kcal 20.5 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	エネルギー たんぱく質	445 kcal 21.9 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 ／かたくちいわし／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 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	503 kcal 15.4 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	441 kcal 9.7 g	たんぱく質 食塩相当量	19.1 g 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