

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			
1 月	あわごはん 大根と人参味噌汁 鮭の照り焼き さつま芋青のり揚げやき 春キャベツ梅おほかあえ	あわ(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／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)／しろさけ／あおのり	だいこん／ねぎ／にんじん／しょうが／キャベツ／梅びしお／にら／とうもろこし缶詰(ホル)／なつみかん	にらと人参チヂミ 果物(甘夏)	1杯時 - 393 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.1 g	
2 火	ひえごはん ゆかりふりかけ 白菜えのきスープ ポークビーンズ ブロッコリーナムル	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／米粉	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)／豚ロース(脂肪なし)／豚ひき肉／豆乳	しそ葉／梅びしお／はくさい／ねぎ／えのきたけ／にんじん／玉葱／ブロッコリー／干しぶどう	抹茶の米粉蒸しパン レーズン	1杯時 - 441 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.1 g	
6 土	中華丼 豆腐とわかめの味噌汁 大根塩麹あえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油／かたくちいわし／米粉／大豆／みそ／塩こうじ／さつまいも／甜菜糖	豚ばら(脂身付)／豚ひき肉／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)／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)／ねぎ／だいこん	さつま芋シュガー焼き 茹でちりめんじゃこ	1杯時 - 456 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 0.7 g	
8 月	人参ライス 春雨とキャベツのスープ 鯉のぼりハンバーグ アスパラスティック サイコロサラダ	水稲穀粒(精白米)／豆乳マーガリン／純はるさめ／こめしょうゆ／豆乳マヨネーズ／米粉／甜菜糖／なたね油／さつま芋／塩せんべい	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／豆乳	にんじん／キャベツ／あさつき／玉葱／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホル)／アスパラガス／りんご	米粉まんじゅう 星つこせんべい	1杯時 - 435 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.4 g	
9 火	きびごはん 豆腐とねぎの味噌汁 ムキカレイの竜田揚げ焼き ほうれん草ののりあえ 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／こめしょうゆ／かたくちいわし／米粉／なたね油／さつまいも／甜菜糖／えごま	木綿豆腐／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／★まがれい／焼きのり／こんぶ	にんじん／ねぎ／しょうが／ほうれんそう／えのきたけ	えごまの五平餅 茹で昆布	1杯時 - 433 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 0.7 g	
10 水	あわごはん おほかあふりかけ かぼと玉ねぎの味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 新ごぼう人参みそ煮 かぼちゃ揚げ焼き	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／こめしょうゆ／こめみそ／あわみそ／じゃがいも／塩こうじ／なたね油／こめごぼん	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし／かつお加工品／鶏若鶏肉モモ／鶏若鶏肉ひき肉／きな粉／あおのり	かぶ／玉葱／さやえんどう／ごぼう／にんじん／西洋かぼちゃ	米粉パンきなこ 青のりポテト	1杯時 - 481 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 0.8 g	
11 木	ひえごはん 白菜とねぎの味噌汁 タンドリーメカジキ マッシュポテト チンゲン菜お浸し	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／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)／めかじき／豆乳／あおのり／ちりめんじゃこ	はくさい／ねぎ／だいこん／にんにく(りん茎)／しょうが／チンゲンツアイ	青のりとじゃこのおにぎり 茹でさつまいも	1杯時 - 419 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 1.2 g	
12 金	カレーライス 切り干し大根のスープ 春キャベツアスパラのラベ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／こめしょうゆ／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／切干し大根／えのきたけ／あさつき／キャベツ／アスパラガス／蜜柑ジュ	みかんの寒天ゼリー むらさきいもせんべい	1杯時 - 460 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.3 g	
13 土	鶏そぼろ丼 大根青菜の味噌汁 人参しりしり 白菜青菜おほかあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／米大豆みそ／じゃがいも	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)／じゃがいも	だいこん／こまつな／ねぎ／にんじん／はくさい／チンゲンツアイ	ハッシュドポテト ソフトせんべい	1杯時 - 393 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 0.9 g	
15 月	きびごはん 白菜と青菜のスープ さわらみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 ブロッコリーえごまあえ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／きびみそ／甜菜糖／なたね油／甘酒／こめしょうゆ／えごま(乾)／米粉	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／★さわら／豆乳	はくさい／ねぎ／チンゲンツアイ／西洋かぼちゃ／ブロッコリー／スナップえんどう	米粉ココアケーキ スナップエンドウ塩ゆで	1杯時 - 405 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.0 g	
16 火	あわごはん 豆苗と人参の味噌汁 鶏肉の甘辛煮 れんこんきんぴら 小松菜とツナの甘酢あえ	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／あわみそ／こめみそ／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	油揚げ／かたくちいわし／かつお加工品／鶏若鶏肉モモ／鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰／かたくちいわし	豆苗／ねぎ／にんじん／しょうが／れんこん／こまつな	さつまいも米粉のクッキー 茹でいりこ	1杯時 - 445 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 0.9 g	
17 水	ごはん えのき佃煮 キャベツ青菜の味噌汁 ぎせい豆腐 かぼちゃサラダ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／米大豆みそ／豆乳マヨネーズ	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／キャベツ／ねぎ／こまつな／あさつき／にんじん／西洋かぼちゃ／きゅうり／だいこん／梅びしお	ぼたぼた焼き 大根梅あえ	1杯時 - 402 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 1.0 g	
18 木	かつおそぼろ丼 大根と人参味噌汁 さつま芋青のり揚げやき 白菜のゆかりあえ	水稲穀粒(精白米)／ひえ(精白粒)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／ひえみそ／さつまいも／かたくちいわし／黒砂糖	かつお(春獲り)／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／あおのり／きな粉(大豆)	しょうが／だいこん／ねぎ／にんじん／はくさい／しそ葉／梅びしお	黒糖くずもち 塩せんべい	1杯時 - 404 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 5.7 g 食塩相当量 0.8 g	
19 金	きびごはん キャベツと人参のスープ ポークチャップ 粉ふきいも チンゲン菜のソテー	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／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／豆乳マヨネーズ	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／まぐろ缶詰(水煮7-ｸﾗｲﾄ)	キャベツ／ねぎ／にんじん／玉葱／青ピーマン／チンゲンツアイ／きゅうり	ツナマヨおにぎり きゅうりの浅漬け	1杯時 - 466 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 0.9 g	
20 土	ねぎひき肉チャーハン 大根チンゲン菜のスープ キャベツのナムル	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油／甜菜糖／じゃがいも／米大豆みそ	豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)	あさつき／にんじん／だいこん／ねぎ／チンゲンツアイ／キャベツ／りんご	みそポテト りんごスティック	1杯時 - 394 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.2 g	
月平均栄養価					エネルギー 423 kcal 脂 質 10.0 g	たんぱく質 20.1 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		
22 月	あわごはん 大根とえのきのスープ 鮭の味噌マヨ焼き 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)／米大 豆みそ／あわみそ／甜 菜糖／豆乳マヨネーズ ／さつま芋／米しょう ゆ／米こぼん／メプ ルシロップ／塩せんべ	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／えの きたけ／にんじん／レ モン(果汁、生)／ブ ロッコリー	米粉パンメープル おさつスナック	エネルギー 392 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 3.2 g 食塩相当量 0.8 g
23 火	豚丼 豆腐と野菜の味噌汁 チンゲン菜コーンサラダ	ひえ(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめ しょうゆ／甜菜糖／か たくり粉／こめみそ／ ひえみそ／なたね油／ じゃがいも	豚モモ(脂身付き)／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)／ちりめんじゃ こ	玉葱／ねぎ／こまつな ／キャベツ／チンゲ ンツァイ／さやえんどう ／とうもろこし缶詰 (ホル)	いももち 茹でちりめんじゃこ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.4 g
24 水	きびごはん 白菜と青菜の味噌汁 ムキカレイの塩麴焼き さつま芋そぼろ炒め煮 かぶ青菜梅あえ	きび(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめ みそ／きびみそ／塩こ うじ／さつまいも／甜 菜糖／こめしょうゆ／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 ／こんぶ	はくさい／ねぎ／チン ゲンツァイ／かぶ／か ぶ(葉)／梅びしお	甘酒の米粉蒸しパン 茹で昆布	エネルギー 397 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 5.7 g 食塩相当量 1.0 g
25 木	ハッシュドポーク 大根とにらのすまし汁 キャベツわかめのナムル	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／こめし ょうゆ／なたね油／甜 菜糖／塩せんべい	豚ばら(脂身付)／かつ お加工品(削り節)／ カットわかめ／寒天	グリーンピース／玉葱 ／にんじん／しょうが ／にんにく(りん茎)／ だいこん／ねぎ／にら ／キャベツ／ぶどうス トレートジュース	ぶどうの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー 402 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.0 g
26 金	あわごはん かぶ人参の味噌汁 メカジキ竜田揚げ焼き にら納豆 じゃが芋甘辛煮	あわ(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／あわ みそ／こめみそ／こめ しょうゆ／かたくり粉 ／なたね油／じゃがい も／甜菜糖	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／めかじき／挽 きわり納豆	かぶ／にんじん／ねぎ ／しょうが／にら／だ いこん	焼きおにぎり 大根しょうゆ漬け	エネルギー 427 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 1.0 g
27 土	鮭ごはん 大根と白菜味噌汁 かぼちゃ揚げ焼き 小松菜のりあえ	水稲穀粒(精白米)／米 大豆みそ／なたね油 ／こめしょうゆ／こめ こぼん／さつまいも	しろさけ／かたくち いわし(煮干し)／かつ お加工品(削り節)／焼 きのり／あおのり	だいこん／ねぎ／はく さい／西洋かぼちゃ ／こまつな／えのきた け／いちごジャム(低糖 度)	米粉パンジャムサンド さつま芋青のりあえ	エネルギー 395 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 0.8 g
29 月	きびごはん 白菜と青菜の味噌汁 さわらの香味焼き かぼちゃの甘酒煮 切干大根サラダ	きび(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめ みそ／きびみそ／こめ しょうゆ／なたね油 ／甘酒／甜菜糖	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／★さわら／豚 ひき肉	はくさい／ねぎ／チン ゲン菜／しょうが／に んにく／あさつき／西 洋かぼちゃ／きゅうり ／切干し大根／にん じん／玉葱／りんご	肉味噌きびめん りんごスティック	エネルギー 395 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 0.9 g
30 火	菜の花風ごはん ジュリエンスープ 鶏の揚げ焼き ブロッコリーナムル さつま芋煮	ひえ(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／じゃが いも／こめしょうゆ ／塩こうじ／かたくり 粉／なたね油／甜菜糖 ／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)／鶏成鶏肉モモ (皮なし)／鶏若鶏肉ひ き肉／きな粉(大豆) ／豆乳	とうもろこし缶詰／こ まつな／キャベツ／だ いこん／にんじん／玉 葱／しょうが／にんに く／ブロッコリー／干 しぶどう	米粉ときな粉のクッキー 果物(メロン)	エネルギー 476 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 0.8 g
31 水	ビビンバ丼 キャベツ大根味噌汁 ポテトサラダ	あわ(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめし ょうゆ／甜菜糖／なた ね油／こめみそ／あ わみそ／じゃがいも ／豆乳マヨネーズ／塩 こうじ	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／焼きのり	しょうが／とうもろこ し缶詰(ホル)／ほう れんそう／だいちもやし ／にんじん／だいこん ／あさつき／キャベツ ／きゅうり	鮭おにぎり きゅうりの塩麴漬け	エネルギー 393 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 0.9 g
月 平均 栄養 価					エネルギー 423 kcal 脂 質 10.0 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。




～5月 旬の食材～




- ・グリーンピース
- ・しいたけ
- ・新じゃがいも
- ・春キャベツ
- ・グリーンアスパラガス
- ・にら
- ・新ごぼう
- ・かぶ
- ・そら豆
- ・新玉ねぎ
- ・きぬさや
- ・スナップエンドウ
- ・わかめ
- ・さやいんげん
- ・カツオ
- ・サワラ
- ・アジ など

