



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 木	ごはん かぶ人参の味噌汁 メカジキ煮つけ さつまいもの甘酒煮 キャベツ梅おかかあえ	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも／あまぎけ／米粉／なたね油	煮干し／削り節／めかじき／大豆しょうゆ／豆乳／こんぶ	かぶ／にんじん／ねぎ／しょうが／キャベツ／きゅうり／梅びしお	米粉のキャロットケーキ カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質	402 kcal 17.5 g	
2 金	きびごはん 大根えのき味噌汁 ぎせい豆腐 新ごぼうみそ煮 チンゲン菜ナムル	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／きびみそ／こめみそ／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油	削り節／煮干し／鶏ひき肉／豚ひき肉／木綿豆腐／大豆しょうゆ／かたくちいわし	だいこん／あさつき／えのきたけ／ねぎ／にんじん／ごぼう／チンゲンツァイ	ぼたぼた焼き いりこ	エネルギー たんぱく質	412 kcal 21.1 g	
3 土	ごはん のり佃煮 豆腐と青菜の味噌汁 肉じゃが いんげんおひたし	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／じゃがいも／なたね油	大豆しょうゆ／絹ごし豆腐／削り節／煮干し／米大豆みそ／豚肉／豚ひき肉／きな粉(大豆)	ねぎ／チンゲンツァイ／にんじん／玉葱／さやいんげん／西洋かぼちゃ	きなこおほぎ ゆでかぼちゃ	エネルギー たんぱく質	474 kcal 20.0 g	
5 月	あわごはん キャベツとわかめの味噌汁 鮭の塩麹焼き さつま芋オレンジ煮 きゅうり甘酢あえ	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／なたね油／じゃがいも	カットわかめ／煮干し／削り節／しろさけ／あおのり	キャベツ／玉葱／温州蜜柑ストレーツェス／きゅうり／かぶ	青のりポテト かぶ梅あえ	エネルギー たんぱく質	392 kcal 23.3 g	
6 火	キーマカレーライス 春雨と白菜のスープ 人参ラペ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／こめしょうゆ／純ほろさめ／甜菜糖／塩こうじ／なたね油／塩せんべい	豚ひき肉／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／寒天	かぼちゃ／玉葱／トマトケチャップ・ピューレ／にんじんジュース／あさつき／はくさい／にんじん／ブロッコリー／みかんジュース	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	400 kcal 17.6 g	
7 水	ひえごはん 切干し大根青菜の味噌汁 ムキカレイ揚げ焼き 金時豆甘煮 ブロッコリーナムル	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／かたくり粉／なたね油／甜菜糖／こめこぼん	煮干し／削り節／まがれい／大豆しょうゆ	切干しだいこん／ねぎ／こまつな／しょうが／金時豆／ブロッコリー／いちごジャム／ごぼう	米粉パンジャムサンド ごぼうチップ	エネルギー たんぱく質	395 kcal 18.3 g	
8 木	きびごはん キャベツと人参味噌汁 タンドリーチキン ピーマンしりしり じゃが芋コーン	きび(精白粒)／(精白米)／こめみそ／きびみそ／じゃがいも／こめしょうゆ／塩こうじ／なたね油／豆乳マーガリン／米粉／甜菜糖	煮干し／削り節／鶏肉／鶏ひき肉／豆乳／大豆しょうゆ／挽きわり納豆	キャベツ／ねぎ／にんじん／トマトケチャップ／トマトピューレ／青ピーマン／コーン缶／あさつき／きゅうり	ごはんお好み焼き きゅうりのいも床	エネルギー たんぱく質	446 kcal 27.6 g	
9 金	ごはん えのき佃煮 かぶと人参の味噌汁 さわらみそ焼き かぼちゃの含め煮 キャベツ塩こうじあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／なたね油／塩こうじ	大豆しょうゆ／煮干し／削り節／さわら／カットわかめ	えのきたけ／かぶ／にんじん／ねぎ／西洋かぼちゃ／キャベツ／りんご	わかめおにぎり りんごスティック	エネルギー たんぱく質	398 kcal 18.7 g	
10 土	ツナそぼろ丼 白菜人参の味噌汁 さつま芋きんぴら アスパラおかかあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／さつまいも／ホワイトソルガムパスタ	まぐろ缶詰(水煮7-ｸﾞﾗｲﾄﾞ)／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／米大豆みそ／豚ひき肉	しょうが／はくさい／ねぎ／にんじん／アスパラガス／玉葱／トマトケチャップ／トマトピューレ／ブロッコリー	マカロニミートソース ブロッコリーロースト	エネルギー たんぱく質	389 kcal 16.3 g	
12 月	あわごはん 大根青菜の味噌汁 ポークビーンズ キャベツブロッコリーラペ	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／甜菜糖／なたね油／さつまいも	削り節／煮干し／大豆(国産、ゆで)／豚肉／豚ひき肉／大豆しょうゆ／ちりめんじゃこ	だいこん／こまつな／ねぎ／ズッキーニ／玉葱／にんじん／トマトピューレ／トマトケチャップ／キャベツ／ブロッコリー	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	423 kcal 22.5 g	
13 火	ひえごはん キャベツと人参味噌汁 鮭の照り焼き れんこんきんぴら 小松菜えのきあえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／ひえみそ／こめしょうゆ／なたね油／甜菜糖／さつまいも	煮干し／削り節／しろさけ／大豆しょうゆ／豚ひき肉	キャベツ／ねぎ／にんじん／しょうが／れんこん／こまつな／えのきたけ／あさつき	ひき肉野菜チャーハン さつまいもチップ	エネルギー たんぱく質	460 kcal 22.6 g	
14 水	きびごはん 切干し大根人参の味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 きゅうりのナムル	きび／(精白米)／こめみそ／きびみそ／じゃがいも／甜菜糖／あまぎけ／こめしょうゆ／なたね油／こめこぼん／メープルシロップ	煮干し／削り節／鶏肉／鶏ひき肉／大豆しょうゆ	切干しだいこん／ねぎ／にんじん／あさつき／西洋かぼちゃ／きゅうり／りよくとうもろし／スナックえんどう	米粉パンメープル スナックエンドウ塩ゆで	エネルギー たんぱく質	447 kcal 26.3 g	
15 木	人参ごはん わかめのスープ いわしハンバーグ ミートポテト おくらおかかあえ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／こめこぼん／なたね油／甜菜糖／じゃがいも／こめしょうゆ／えごま(乾)	カットわかめ／煮干し／削り節／まいわし／絹ごし豆腐／米大豆みそ／大豆しょうゆ／豚ひき肉／こんぶ	にんじん／ねぎ／えのきたけ／玉葱／しょうが／トマトケチャップ／オクラ	えごまの五平餅 カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質	416 kcal 19.7 g	
16 金	ピーマンひき肉丼 かぶ青菜の味噌汁 さつま芋レモン煮 人参しりしり	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめみそ／甜菜糖／こめしょうゆ／さつまいも／塩せんべい	豚ひき肉／米大豆みそ／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／寒天	青ピーマン／しょうが／にんにく／かぶ／こまつな／ねぎ／レモン(果汁、生)／にんじん／ぶどうストレートジュース	あじさいゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	392 kcal 15.0 g	
17 土	ごはん のり佃煮 豆腐と青菜の味噌汁 肉じゃが いんげんおひたし	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／じゃがいも／なたね油／塩せんべい	大豆しょうゆ／絹ごし豆腐／削り節／煮干し／豚肉／豚ひき肉	ねぎ／チンゲンツァイ／にんじん／玉葱／さやいんげん／西洋かぼちゃ	かぼちゃスティック焼き 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	435 kcal 19.6 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	426 kcal 9.5 g	たんぱく質 食塩相当量	21.0 g 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				
19 月	豚井 春雨スープ かぼちゃココロサラダ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／純はるさめ／豆乳マヨネーズ／米粉／なたね油	豚肉／豚ひき肉／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／まぐろ缶詰(水煮ルータイプ)	玉葱／にんじん／ねぎ／あさつき／西洋かぼちゃ／とうもろこし缶詰(ホル)／りんご	ツナと人参の子デミりんごスティック	1食分 - 461 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.1 g		
20 火	ひえごはん かぶ人参の味噌汁 ムキカレイの照り焼き じゃがいもの甘酒煮 キャベツの梅サラダ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／じゃがいも／あまざけ／米粉	煮干し／削り節／まがれい／大豆しょうゆ／豆乳／こんぶ	かぶ／にんじん／ねぎ／しょうが／キャベツ／きゅうり／梅びしお	米粉と抹茶のケーキ カリカリ昆布	1食分 - 402 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 1.1 g		
21 水	きびごはん 大根と白菜の味噌汁 鶏つくね さつま芋オレンジ煮 小松菜ナムル	きび／水稲穀粒(精白米)／きびみそ／こめみそ／じゃがいも／塩こうじ／かたくり粉／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまい	削り節／煮干し／鶏ひき肉／大豆しょうゆ／かたくちいわし	だいこん／あさつき／はくさい／玉葱／にんじん／温州蜜柑ストリートジュース／こまつな	のり佃煮おにぎり いりこ	1食分 - 442 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 0.5 g		
22 木	あわごはん キャベツとわかめの味噌汁 鮭の塩麹焼き ごぼう人参みそ煮 きゅうり甘酢あえ	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／あわみそ／塩こうじ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／じゃがいも	カットわかめ／煮干し／削り節／しらすけ／大豆しょうゆ／あおのり	キャベツ／あさつき／ごぼう／にんじん／きゅうり／トマトケチャップ／だいこん／梅びしお	たご焼きポテト 大根梅あえ	1食分 - 383 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 1.2 g		
23 金	かぼちゃのカレーライス 白菜とらのスープ 人参ラペ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／かたくり粉／甜菜糖／塩こうじ／なたね油／塩せんべい	豚肉／豚ひき肉／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／寒天	かぼちゃ／玉葱／トマトケチャップ・ピューレ／にんじんジュース／白菜／にら／えのき／にんじん／ブロッコリー／みかんジュース	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	1食分 - 455 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.0 g		
24 土	チキンライス 白菜人参の味噌汁 さつま芋きんぴら アスパラおかかあえ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめみそ／さつまいも／こめしょうゆ／甜菜糖／ホワイトソルガム pasta	鶏肉／鶏ひき肉／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／トマトピューレ／トマトケチャップ／はくさい／ねぎ／アスパラガス／ブロッコリー	マカロニきな粉 ブロッコリーロースト	1食分 - 460 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.3 g		
26 月	ごはん えのき佃煮 かぶと人参の味噌汁 さわらみそ焼き かぼちゃの含め煮 キャベツ塩こうじあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／なたね油／塩こうじ	大豆しょうゆ／煮干し／削り節／さわら	えのきたけ／かぶ／にんじん／ねぎ／西洋かぼちゃ／キャベツ／りんご	焼きおにぎり りんごスティック	1食分 - 399 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.1 g		
27 火	人参ツナの炊き込みご飯 春雨スープ チキン南蛮風 さつまいも塩煮	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめしょうゆ／純はるさめ／じゃがいも／豆乳マヨネーズ／さつまいも／米粉／甜菜糖	まぐろ缶詰(水煮ルータイプ)／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／鶏肉／鶏ひき肉／豆乳	にんじん／えのきたけ／あさつき／キャベツ／玉葱／レモン(果汁、生)／ビュアココア	米粉の焼きドーナツ 果物(メロン)	1食分 - 491 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.4 g		
28 水	マーボー丼 じゃが芋と野菜の味噌汁 キャベツわかめのナムル	水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／かたくり粉／なたね油／じゃがいも／こめしょうゆ／さつまいも／メープルシロップ	木綿豆腐／豚ひき肉／米大豆みそ／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／カットわかめ／ちりめんじゃこ	ねぎ／玉葱／にんじん／しょうが／にんにく／こまつな／キャベツ	さつま芋メープル ちりめんじゃこ	1食分 - 396 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 0.9 g		
29 木	ひえごはん 切干し大根青菜の味噌汁 メカジキ米粉揚げ焼き 金時豆甘煮 おくらおかかあえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／甜菜糖／こめごぼん	煮干し／削り節／米大豆みそ／めかじき／大豆しょうゆ	切干しだいこん／ねぎ／こまつな／しょうが／金時豆／オクラ／いちごジャム／ごぼう	米粉パンジャムサンド ごぼうチップ	1食分 - 411 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 0.6 g		
30 金	きびごはん キャベツと人参味噌汁 ポークチャップ ピーマンしりしり マッシュポテト	きび(精白粒)／(精白米)／こめみそ／きびみそ／じゃがいも／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／豆乳マーガリン／米粉／豆乳	煮干し／削り節／豚肉／豚ひき肉／大豆しょうゆ／挽きわり納豆	キャベツ／ねぎ／にんじん／トマトピューレ・ケチャップ／ピーマン／あさつき／きゅうり	ごはんお好み焼き きゅうりのいも床	1食分 - 490 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 0.9 g		
月 平均 栄 養 価					エネルギー 脂 質	426 kcal 9.5 g	タンパク質 食塩相当量	21.0 g 1.0 g


~6月 旬な食材~


- ・じゃがいも ・グリーンアスパラガス ・ピーマン ・おくら ・新ごぼう
- ・ズッキーニ ・さやいんげん ・玉ねぎ ・春キャベツ ・きゅうり
- ・カツオ ・サワラ ・カジキマグロ ・いわし ・梅 ・メロン など

