

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
2 月	あわごはん えのき佃煮 かぶ人参の味噌汁 ぎせい豆腐 小松菜のりあえ	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／あわみそ／こめみそ	大豆しょうゆ／煮干し／削り節／鶏ひき肉／豚ひき肉／木綿豆腐／ちりめんじゃこ	えのきたけ／かぶ／にんじん／ねぎ／あさつき／こまつな	ぼたぼた焼き ちりめんじゃこゆで	エネルギー たんぱく質	399 kcal 21.9 g
3 火	ポークカレーライス 春雨スープ キャベツと人参ラベ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／こめしょうゆ／純はるさめ／甜菜糖／塩せんべい	豚モモ(脂身付き)／豚ひき肉／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／寒天	にんじん／玉葱／しょうが／にんにく／トマトケチャップ／トマトピューレ／にんじんジュース／ねぎ／あさつき／キャベツ／りんご(ストロージュース)	りんご寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	454 kcal 23.7 g
4 水	ひえごはん 切干し大根青菜の味噌汁 さわらみそ焼き ブロッコリーカリフラワーのナム さつま芋レモン煮	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／ひえみそ／甜菜糖／なたね油／こめしょうゆ／さつまいも／こめこぼん／メープルシロップ／塩こうじ	煮干し／削り節／さわら／大豆しょうゆ	切干しだいこん／ねぎ／こまつな／ブロッコリー／カリフラワー／レモン(果汁、生)／かぶ	米粉パンメープル かぶしょうゆ麹漬け	エネルギー たんぱく質	420 kcal 20.1 g
5 木	きびごはん 大根と玉ねぎ味噌汁 いわしの筒煮 白菜青菜の梅おかかあえ かぼちゃの含め煮	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／ホワイトソルガムパスタ／なたね油	煮干し／まいわし／大豆しょうゆ／削り節／豚ひき肉	だいこん／玉葱／チンゲンツアイ／しょうが／ねぎ／はくさい／こまつな／梅ひしお／西洋かぼちゃ／にんじん／トマトケチャップ／トマトピューレ／かき	マカロニミートソース 果物(柿)	エネルギー たんぱく質	395 kcal 18.1 g
6 金	豚みそ丼 なすと野菜の味噌汁 じゃが芋人参ツナの煮物	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／じゃがいも／米粉	豚ひき肉／米大豆みそ／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／まぐろ缶詰(水煮フレーク)／豆腐乳	こまつな／ねぎ／しょうが／なす／にんじん／マーマレード(低糖度)／ごぼう	マーマレード米粉蒸しパン ごぼうチップ	エネルギー たんぱく質	390 kcal 15.5 g
7 土	ごはん 豆腐玉ねぎの味噌汁 鶏ひき肉の照焼き ブロッコリーおかかあえ さつま芋青のりあえ	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／こめしょうゆ／なたね油／さつまいも／塩こうじ	絹ごし豆腐／削り節／鶏ひき肉／大豆しょうゆ／あおのり／ちりめんじゃこ	チンゲンツアイ／玉葱／ブロッコリー／きゅうり	ゆかりとじゃこおにぎり きゅうりの塩麹漬け	エネルギー たんぱく質	474 kcal 26.4 g
10 火	あわごはん 白菜えのき味噌汁 ムキカレイの揚げ焼き 秋なすとひき肉みそ炒め かぼちゃ塩煮	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／甜菜糖／じゃがいも	煮干し／削り節／まがれい／大豆しょうゆ／豚ひき肉／あおのり	はくさい／ねぎ／えのきたけ／にんじん／しょうが／なす／西洋かぼちゃ	青のりポテト おせんべい	エネルギー たんぱく質	419 kcal 18.1 g
11 水	マーボー丼 大根とねぎのスープ ほうれん草きのこソテー	水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／かたくり粉／なたね油／こめしょうゆ／豆乳マーガリン／米粉	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／まぐろ缶詰(水煮フレーク)	玉葱／にんじん／しょうが／にんにく／だいこん／ねぎ／あさつき／こまつな／がなしめじ／とうもろこし缶詰(赤身)／りんご	ツナと人参の子デミ 果物(りんご)	エネルギー たんぱく質	393 kcal 16.4 g
12 木	ひえごはん キャベツとわかめの味噌汁 タンダーメカジキ チンゲン菜ナムル さつまいもの甘酒煮	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／ひえみそ／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも／あまざけ	カットわかめ／煮干し／削り節／めかじき／豆乳／大豆しょうゆ／鶏ひき肉／かたくちいわし	キャベツ／あさつき／にんにく／しょうが／トマトピューレ／トマトケチャップ／チンゲンツアイ	鶏そぼろおにぎり いりこゆで	エネルギー たんぱく質	415 kcal 16.4 g
13 金	きびごはん ジュリエンスープ ポークチャップ マッシュポテト かぶ人参甘酢あえ	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／米粉／さつまいも	煮干し／豚モモ(脂身付き)／豚ひき肉／豆乳／こんぶ	キャベツ／だいこん／にんじん／玉葱／青ピーマン／トマトピューレ／トマトケチャップ／かぶ	さつまいも米粉のクッキー カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質	493 kcal 23.1 g
14 土	ねぎとツナのチャーハン 大根青菜の味噌汁 キャベツのりあえ かぼちゃソテー	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油／こめみそ／豆乳マーガリン／じゃがいも／甜菜糖	まぐろ缶詰(水煮フレーク)／削り節／煮干し／大豆しょうゆ	あさつき／にんじん／だいこん／こまつな／ねぎ／キャベツ／西洋かぼちゃ	みそポテト にんじんチップ	エネルギー たんぱく質	395 kcal 12.6 g
16 月	あわごはん 白菜小松菜味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう さつま芋レモン煮	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／甜菜糖／なたね油／さつまいも／えごま(乾)	煮干し／削り節／しろさけ／大豆しょうゆ	はくさい／ねぎ／こまつな／キャベツ／玉葱／にんじん／ごぼう／レモン(果汁、生)／りんご	えごまの五平餅 りんごスティック	エネルギー たんぱく質	422 kcal 18.3 g
17 火	ひえごはん 切り干し大根のスープ 鶏ひき肉のトマト煮 ほうれん草じゃこ和え じゃが芋コーン	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめしょうゆ／じゃがいも／豆乳マーガリン／こめこぼん	削り節／煮干し／鶏若鶏ひき肉／ちりめんじゃこ／大豆しょうゆ	切干しだいこん／えのきたけ／あさつき／玉葱／トマト缶／トマトピューレ／トマトケチャップ／にんにく／ほうれん草／とうもろこし缶／いちごジャム／ブロッコリー	米粉パンジャムサンド ブロッコリーロースト	エネルギー たんぱく質	430 kcal 20.9 g
18 水	きびごはん かぶとチンゲン菜の味噌汁 さわらの塩麹焼き ブロッコリーカリフラワーのナムル かぼちゃの含め煮	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／塩こうじ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／ホワイトソルガムパスタ	煮干し／削り節／さわら／大豆しょうゆ／豚ひき肉	かぶ／チンゲンツアイ／ねぎ／ブロッコリー／カリフラワー／西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／トマトケチャップ／トマトピューレ	マカロニミートソース 果物(柿)	エネルギー たんぱく質	392 kcal 18.6 g
19 木	きのこのカレー 春雨スープ キャベツと人参ラベ	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／甜菜糖／塩せんべい	豚ひき肉／削り節／煮干し／寒天	玉葱／にんじん／エリンギ／がなしめじ／まいたけ／しょうが／にんにく／トマトケチャップ／トマトピューレ／ねぎ／あさつき／キャベツ／ぶどうストリートジュース	ぶどうの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	393 kcal 17.1 g

※食材の仕入れにより献立を変更することがあります

月平均栄養価	エネルギー	419 kcal	たんぱく質	18.8 g
	脂 質	10.2 g	食塩相当量	1.1 g