





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			
4 木	ドライカレーライス 春雨と大根のスープ キャベツわかめのナムル	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／こめしよ うゆ／純はるさめ／甜 菜糖／なたね油／さつ まいも	豚ひき肉／大豆しよ うゆ／削り節／煮干し ／カットわかめ／寒天	西洋かぼちゃ／にんじん ／玉葱／にんにく／しよ うが／トマトケチャップ ／トマトピューレ／にん じんジュース(缶詰)／だ いこん／あさつき／キャ ベツ／りんご(スト ルジュース)	りんご寒天ゼリー さつまいもチップ	1杯時 - 389 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.2 g	
5 金	ひえごはん かぶとえのきの味噌汁 肉じゃが ブロッコリーのサラダ	ひえ(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／ひえみ そ／こめみそ／じゃが いも／なたね油／こめ しょうゆ／甜菜糖	煮干し／かつお加工品 (かつお節)／豚ばら (脂身付)／豚ひき肉 ／大豆しようゆ／削り節	かぶ／えのきたけ／玉 葱／にんじん／ブロッ コリー／かぶ(葉)／こ まつな	七草がゆ スティックボン菓子	1杯時 - 475 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 0.7 g	
6 土	鶏そぼろ丼 さつまいも野菜の味噌汁 白菜青菜お浸し	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	鶏ひき肉／大豆しよ うゆ／削り節／煮干し ／米大豆みそ／きな粉 (大豆)	ねぎ／えのきたけ／に んじん／はくさい／こ まつな／西洋かぼちゃ	きなこおはぎ ゆでかぼちゃ	1杯時 - 398 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 0.7 g	
9 火	ごはん キャベツ玉ねぎの味噌汁 さわらみそ焼き かぼちゃの含め煮 人参しりしり	水稲穀粒(精白米)／こ めみそ／甜菜糖／なた ね油／こめしょうゆ ／米粉	削り節／煮干し／さわ ら／大豆しようゆ／豆 乳	キャベツ／玉葱／あさ つき／西洋かぼちゃ ／にんじん／温州蜜柑 (普通、生)	米粉と抹茶のケーキ 果物(みかん)	1杯時 - 432 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 1.2 g	
10 水	豚丼 里芋と白菜の味噌汁 小松菜人参ごまあえ	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／甜菜糖 ／かたくり粉／さといも ／えごま／さつまいも ／なたね油	豚肉／大豆しようゆ ／煮干し／削り節／米大 豆みそ／こんぶ	玉葱／あさつき／はく さい／こまつな／にん じん／りんご	さつまいもりんごきんとん カリカリ昆布	1杯時 - 447 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.0 g	
11 木	人参ごはん かぶと青菜のおすまし ぶりの幽庵焼き 黒豆煮 紅白なます	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／甜菜糖 ／塩せんべい	削り節／ぶり／大豆 しようゆ／あずき (乾)	にんじん／かぶ／かぶ (葉)／こまつな／ねぎ ／ゆず(果汁、生)／れ んこん／だいこん	ぜんざい 塩せんべい	1杯時 - 429 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 0.9 g	
12 金	ひえごはん 大根と人参のスープ 豆腐のミートグラタン じゃが芋コーン キャベツブロッコリーラベ	ひえ(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／なたね 油／こめしょうゆ／甜 菜糖／豆乳マヨネーズ ／じゃがいも／豆乳 マーガリン／えごま	煮干し／削り節／豚ひ き肉／絹ごし豆腐／大 豆しようゆ／あおのり ／かたくちいわし	だいこん／にんじん／ねぎ ／あさつき／玉葱／トマト ケチャップ／トマトピュー レ／トマト缶詰(ホール)／ とうもろこし缶詰(缶) ／キャベツ／ブロッコリー	おなか青のりおにぎり 田作り	1杯時 - 410 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 0.9 g	
13 土	ごはん 白菜とねぎの味噌汁 豚肉のしょうが焼き さつまいもきんぴら 小松菜ナムル	水稲穀粒(精白米)／こ めみそ／こめしょうゆ ／甜菜糖／なたね油 ／さつまいも／じゃがい も	煮干し／削り節／豚肉 ／大豆しようゆ	はくさい／ねぎ／だい こん／しょうが／こま つな／かぶ	みそポテト かぶしょうゆ漬け	1杯時 - 394 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.3 g	
15 月	ごはん 切り干し大根のスープ ポークチャップ マッシュポテト ほうれん草ソテー	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／か たくり粉	削り節／煮干し／豚肉 ／豆乳／木綿豆腐	切干しだいこん／えのきた け／あさつき／玉葱／ピー マントマトピューレ／ト マトケチャップ／ほうれん そう／とうもろこし缶 ／コリアンダー	豆腐のブラウニー 果物(いちご)	1杯時 - 482 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.1 g	
16 火	ごはん 白菜えのき味噌汁 ムキカレイの照り焼き かぼちゃ塩煮 かぶと干し柿の甘酢あえ	水稲穀粒(精白米)／あ わみそ／こめみそ／こ めしょうゆ／甜菜糖 ／なたね油／こめこぼん	煮干し／削り節／まが れい／大豆しようゆ	はくさい／ねぎ／えの きたけ／にんじん ／しょうが／西洋かぼ ちゃ／かぶ／干しがき ／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	1杯時 - 400 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 1.2 g	
17 水	ひえごはん じゃが芋と野菜の味噌汁 松風焼き キャベツの梅サラダ	ひえ(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／じゃが いも／ひえみそ／こめ みそ／かたくり粉／甜 菜糖／なたね油／さつ まいも(蒸し切干)	煮干し／削り節／鶏ひ き肉／カットわかめ	ねぎ／にんじん／こま つな／キャベツ／梅ひ しお	わかめおにぎり 干しいも	1杯時 - 440 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 0.9 g	
18 木	ごはん 春雨スープ 鶏肉の揚焼きカレー味 れんこんきんぴら 白菜青菜お浸し	水稲穀粒(精白米)／純 はるさめ／こめしよ うゆ／かたくり粉／なた ね油／甜菜糖／じゃが いも	削り節／こんぶ／鶏肉 ／大豆しようゆ／あお のり	にんじん／ねぎ／あさ つき／しょうが／れん こん／はくさい／チン ゲンツアイ／ごぼう	青のりポテト ごぼうチップ	1杯時 - 424 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.3 g	
19 金	ごはん 豆腐とあさつきの味噌汁 鮭の塩麹焼き さつまいもの甘酒煮 ブロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米)／塩 こうじ／さつまいも ／あまざけ／こめしよ うゆ／甜菜糖／なたね油 ／こめみそ／えごま (乾)	絹ごし豆腐／煮干し ／削り節／米大豆みそ ／しろさけ／大豆しよ うゆ	あさつき／ねぎ／フ ロコリー／だいこん ／だいこん葉	えごまの五平餅 大根青菜の塩もみ	1杯時 - 395 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 1.0 g	
20 土	ツナそぼろ丼 かぶと人参のスープ じゃが芋カレー炒め 小松菜のりあえ	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／甜菜糖 ／なたね油／じゃがいも ／さつまいも／メー ブルシロップ	まぐろ缶詰(水煮7割 付)／大豆しようゆ ／煮干し／削り節	しょうが／かぶ／にん じん／ねぎ／あさつき ／こまつな	さつまいも梅プル スティックボン菓子	1杯時 - 405 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.1 g	
22 月	ごはん 切干し大根人参の味噌汁 メカジキ竜田揚げ焼き かぼちゃの含め煮 チンゲン菜えごまあえ	水稲穀粒(精白米)／こ めみそ／あわみそ／こ めしょうゆ／かたくり 粉／なたね油／甜菜糖 ／えごま／米粉	煮干し／削り節／めか じき／大豆しようゆ ／豆乳	切干しだいこん／ねぎ ／にんじん／しょうが ／西洋かぼちゃ／チン ゲンツアイ／ピュアコ コア／りんご	ココアの米粉蒸しパン 果物(りんご)	1杯時 - 418 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 0.9 g	
月平均栄養価					エネルギー 429 kcal 脂 質 10.3 g	たんぱく質 20.6 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		
23 火	ひえごはん かぶと人参のスープ 豆腐のミートグラタン じゃが芋コーン キャベツブロッコリーラベ	ひえ(精白粒) / 水稲 穀粒(精白米) / なたね 油 / こめしょうゆ / 甜 菜糖 / 豆乳マヨネーズ / じゃがいも / 豆乳 マーガリン / さつまい	煮干し / 削り節 / 豚ひ き肉 / 絹ごし豆腐 / 大 豆しょうゆ / こんぶ	かぶ / にんじん / ねぎ / あ さつき / 玉葱 / トマトケ チャップ / トマトピューレ / トマト缶詰(ホール) / と うもろこし缶詰(体丸) / キャ ベツ / ブロッコリー	さつまいもの天ぷら カリカリ昆布	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.2 g
24 水	ごはん 白菜と玉葱味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き カリフラワーおかかあえ 人参しりしり	水稲穀粒(精白米) / こ めみそ / じゃがいも / きびみそ / 甜菜糖 / こ めしょうゆ / なたね油	煮干し / 削り節 / 鶏肉 / 大豆しょうゆ	はくさい / 玉葱 / こま つな / あさつき / カリ フラワー / にんじん / だいこん	鶏そぼろおにぎり 大根しょうゆ漬け	エネルギー 455 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.3 g
25 木	ごはん キャベツとわかめの味噌汁 さわらの香味焼き かぶ青菜塩麹あえ さつま芋レモン煮	水稲穀粒(精白米) / こ めみそ / こめしょうゆ / 塩こうじ / さつまい も / 甜菜糖 / 米粉 / な たね油	カットわかめ / 煮干し / 削り節 / さわら / 大 豆しょうゆ / 豚ひき肉 / ちりめんじゃこ	キャベツ / あさつき / しょうが / にんにく / かぶ / かぶ(葉) / レモ ン(果汁、生) / 干し椎 茸 / ねぎ / はくさい	肉まん ちりめんじゃこ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.5 g
26 金	ポークカレーライス 春雨スープ 小松菜とツナのサラダ	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	豚肉 / 大豆しょうゆ / 削り節 / こんぶ / まぐ ろ缶詰(水煮ルー付) / 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 (缶詰) / ねぎ / あさつき / こまつな / 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 456 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.3 g
27 土	ねぎひき肉チャーハン 大根青菜の味噌汁 さつま芋きんぴら キャベツのおひたし	水稲穀粒(精白米) / こ めしょうゆ / なたね油 / こめみそ / さつまい も / 甜菜糖	鶏ひき肉 / 削り節 / 煮 干し / 大豆しょうゆ / きな粉(大豆)	あさつき / にんにく / だいこん / こまつな / ねぎ / キャベツ / チン ゲンツアイ / 西洋かぼ ちゃ	きなこおはぎ ゆでかぼちゃ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.1 g
29 月	ひえごはん かぶ人参の味噌汁 鮭の照り焼き ごぼう人参炒め煮 かぼちゃの甘酒煮	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 / なたね油 / 甜菜糖 / あまぎけ / 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	かぶ / にんじん / ねぎ / しょうが / ごぼう / 西洋かぼちゃ / 玉葱	肉味噌きびめん さつまいもスティック	エネルギー 421 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 1.0 g
30 火	コーンご飯 ジュリエンスープ 鶏肉のトマト煮 マッシュポテト れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米) / 甜 菜糖 / じゃがいも / 豆 乳マーガリン / 豆乳マ ヨネーズ / こめしょう ゆ / 米粉 / なたね油	煮干し / 削り節 / 鶏肉 / 豆乳 / 大豆しょうゆ / おから(新製法)	とうもろこし缶 / キャベツ / だいこん / にんじん / 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 / れんこん / ブロッコリー / ピュアココ ア / いちご	おからと米粉のケーキ 果物(いちご)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.3 g
31 水	ごはん 白菜人参の味噌汁 松風焼き ブロッコリーナムル さつま芋オレンジ煮	水稲穀粒(精白米) / こ めみそ / かたくり粉 / 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	煮干し / 削り節 / 鶏ひ き肉 / 大豆しょうゆ	はくさい / ねぎ / にん じん / ブロッコリー / 温州蜜柑ストレートジュ ース	米粉パンメープル にんじんチップ	エネルギー 438 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.1 g
				月平均栄養価	エネルギー 429 kcal 脂 質 10.3 g	タンパク質 20.6 g 食塩相当量 1.1 g

※食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。

~1月 旬の食材~

- ・大根
- ・白菜
- ・カリフラワー
- ・キャベツ
- ・ごぼう
- ・小松菜
- ・春菊
- ・ほうれん草
- ・レンコン
- ・ぶり
- ・みかん
- ・いちご
- ・いよかん
- ・きんかん など