

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 金	ひなちらし 大根と白菜の味噌汁 メカジキ竜田揚げ焼き 菜花と小松菜ナムル	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／きびみそ／こめみそ／かたくり粉／抹茶	鶏ひき肉／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／めかじき	こまつな／にんじん／さやえんどう／だいこん／あさつき／はくさい／しょうが／和種なばな／いちご	ひなまつりのクッキー 果物(いちご)	エネルギー たんぱく質	402 kcal 19.2 g	
2 土	チキンライス 豆腐とチンゲン菜の味噌汁 粉ふきいも ピーマンしりしり	水稲穀粒(精白米)／なたね油／じゃがいも／豆乳マーガリン／こめしょうゆ／こめこぼん／甜菜糖	鶏ひき肉／大豆しょうゆ／絹ごし豆腐／削り節／煮干し／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／ねぎ／チンゲンツァイ／青ピーマン／にんにく／しょうが	米粉パンきなこ にんじんチップ	エネルギー たんぱく質	478 kcal 21.3 g	
4 月	ごはん かぶ人参の味噌汁 鮭の塩麹焼き かぼちゃの含め煮 キャベツとわかめのナムル	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／あわみそ／塩こうじ／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／さつまいも	煮干し／削り節／しろさけ／大豆しょうゆ／カットわかめ／ちりめんじゃこ	かぶ／にんじん／ねぎ／西洋かぼちゃ／キャベツ	大学芋 ちりめんじゃこゆで	エネルギー たんぱく質	421 kcal 21.7 g	
5 火	ひえごはん キャベツと青菜の味噌汁 ポークチャップ マッシュポテト ブロッコリーサラダ	ひえ(精白米)／こめみそ／ひえみそ／じゃがいも／甜菜糖／塩こうじ／こめしょうゆ／なたね油／豆乳マーガリン／米粉／抹茶	煮干し／削り節／豚ひき肉／大豆しょうゆ／豆乳／こんぶ	キャベツ／ねぎ／にんじん／チンゲンツァイ／トマトピューレ／トマトケチャップ／ブロッコリー／カリフラワー	米粉と抹茶のケーキ カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質	548 kcal 36.0 g	
6 水	ごはん 切干し大根の味噌汁 さわらみそ焼き れんこんきんぴら 小松菜のりあえ	水稲穀粒(精白米)／きびみそ／こめみそ／甜菜糖／なたね油／こめしょうゆ	削り節／煮干し／さわら／大豆しょうゆ／きざみのり／カットわかめ	切干しだいこん／ねぎ／えのきたけ／にんじん／れんこん／こまつな／ごぼう	わかめおにぎり ごぼうチップ	エネルギー たんぱく質	407 kcal 19.2 g	
7 木	かぼちゃのカレーライス 春雨とキャベツのスープ サイコロサラダ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめしょうゆ／かたくり粉／純はるさめ／豆乳マヨネーズ／甜菜糖／塩せんべい	鶏ひき肉／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／寒天	かぼちゃ／玉葱／ケチャップ／トマトピューレ／人参ジュース／キャベツ／あさつき／りんご／きゅうり／ぶどうジュース	ぶどうの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	416 kcal 19.2 g	
8 金	ごはん かぶと白菜の味噌汁 鶏つくね さつま芋レモン煮 にら納豆	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／塩こうじ／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも	削り節／煮干し／米大豆みそ／鶏ひき肉／大豆しょうゆ／挽きわり納豆／あおのり	かぶ／ねぎ／はくさい／チンゲンツァイ／玉葱／レモン(果汁、生)／にら／トマトケチャップ／みかん	青のりポテト 果物(みかん)	エネルギー たんぱく質	403 kcal 20.7 g	
9 土	ごはん ゆかりふりかけ 大根えのき味噌汁 肉じゃが ブロッコリーのお浸し	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／じゃがいも／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／米粉／黒砂糖／塩こうじ	削り節／煮干し／豚ひき肉／大豆しょうゆ／豆乳	しそ葉／梅びしお／だいこん／あさつき／えのきたけ／にんじん／玉葱／ブロッコリー／かぶ	黒糖蒸しパン かぶ塩麹漬	エネルギー たんぱく質	462 kcal 19.2 g	
11 月	ごはん 白菜と玉ねぎの味噌汁 メカジキ揚げカレー味 人参しりしり キャベツ青菜梅おほかあえ	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	煮干し／削り節／めかじき／大豆しょうゆ／きざみのり／かたくちいわし	はくさい／にんじん／玉葱／しょうが／キャベツ／こまつな／梅びしお	ぼたぼた焼き いりこゆで	エネルギー たんぱく質	404 kcal 20.3 g	
12 火	ごはん えのき佃煮 豆腐とチンゲン菜の味噌汁 鶏ひき肉のねぎみそ焼き 金時豆甘煮 かぶとりんごの甘酢あえ	(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／きびみそ／こめみそ／じゃがいも／ホワイトソルガムパスタ／なたね油／塩こうじ／さつまいも	大豆しょうゆ／木綿豆腐／煮干し／削り節／鶏ひき肉／豚ひき肉	えのきたけ／チンゲンツァイ／にんじん／あさつき／金時豆／かぶ／りんご／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 さつまいもチップ	エネルギー たんぱく質	447 kcal 28.8 g	
13 水	豚そぼろ丼 大根とさつま芋の味噌汁 れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／さつまいも／豆乳マヨネーズ／塩せんべい	豚ひき肉／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／米大豆みそ／まぐろ缶詰(水煮フーケイ)／寒天	玉葱／だいこん／ねぎ／にんじん／チンゲンツァイ／れんこん／ブロッコリー／みかんジュース	みかんの寒天ゼリー 星のせんべい	エネルギー たんぱく質	465 kcal 26.0 g	
14 木	ごはん キャベツ青菜の味噌汁 鮭の塩麹焼き かぼちゃの含め煮 ごぼう人参炒め煮	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／きびみそ／塩こうじ／甜菜糖／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／しろさけ／大豆しょうゆ	キャベツ／ねぎ／こまつな／西洋かぼちゃ／ごぼう／にんじん／りんごスティック	米粉パンメープル りんごスティック	エネルギー たんぱく質	392 kcal 20.2 g	
15 金	わかめごはん 豆乳シチュー ハンバーグ ブロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／米粉／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも／豆乳マーガリン	カットわかめ／豆乳／豚ひき肉／大豆しょうゆ／ちりめんじゃこ	玉葱／にんじん／とうもろこし缶詰(クリーム)／トマトケチャップ／トマトピューレ／ブロッコリー	スイートポテト ちりめんじゃこゆで	エネルギー たんぱく質	441 kcal 19.8 g	
16 土	豚そぼろ丼 かぶとあさつきの味噌汁 さつま芋人参きんぴら チンゲン菜おほかあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／さつまいも／塩こうじ	鶏ひき肉／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／きざみのり	かぶ／ねぎ／あさつき／にんじん／チンゲンツァイ／れんこん	のり佃煮おにぎり れんこんチップ	エネルギー たんぱく質	491 kcal 21.8 g	
18 月	ひえごはん 大根青菜の味噌汁 ポークビーンズ ほうれん草ナムル	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／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油	削り節／煮干し／大豆(国産、ゆで)／豚ひき肉／大豆しょうゆ／あずき(乾)／きな粉(大豆)／かたくちいわし	だいこん／こまつな／ねぎ／玉葱／にんじん／トマトピューレ／トマトケチャップ／ほうれんそう	ぼたもち いりこゆで	エネルギー たんぱく質	437 kcal 21.8 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	445 kcal 10.9 g	たんぱく質 食塩相当量	22.1 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 火	人参ごはん 春雨とにらのスープ タンドリーチキン マッシュポテト キャベツブロッコリーラペ	水稲穀粒(精白米)／純はるさめ／じゃがいも／こめしょうゆ／塩こうじ／豆乳マーガリン／甜菜糖／なたね油	こんぶ／削り節／煮干し／鶏ひき肉／豆乳／大豆しょうゆ／木綿豆腐	にんじん／にら／にんにく／しょうが／トマトケチャップ／トマトピューレ／キャベツ／ブロッコリー／西洋かぼちゃ／いちご	豆腐と米粉のドーナッツ 果物(いちご)	1人あたり たんぱく質 27.3 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.4 g	484 kcal	
21 木	ごはん 切干し大根人参の味噌汁 さわらみそ焼き れんこんきんぴら 白菜のりあえ	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／塩こうじ／さつまいも	削り節／煮干し／さわら／大豆しょうゆ／きざみのり／鶏ひき肉	切干しだいこん／にんじん／あさつき／れんこん／はくさい／玉葱／トマトケチャップ／トマトピューレ	チキンライス さつまいもチップ	1人あたり たんぱく質 22.0 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.1 g	420 kcal	
22 金	中華丼 わかめのスープ かぼちゃサラダ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／塩こうじ／なたね油／かたくり粉／豆乳マヨネーズ／米粉／甜菜糖／さつまいも	豚ひき肉／大豆しょうゆ／カットわかめ／煮干し／削り節	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／ねぎ／えのきたけ／西洋かぼちゃ／ブロッコリー	米粉のソフトクッキー ブロッコリーロースト	1人あたり たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.0 g	503 kcal	
23 土	ごはん ゆかりふりかけ 大根と人参味噌汁 肉じゃが キャベツ青菜梅あえ	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／塩こうじ	煮干し／削り節／米大豆みそ／豚ひき肉／大豆しょうゆ	しそ葉／梅びしお／だいこん／ねぎ／にんじん／玉葱／キャベツ／こまつな／かぶ	おかかおにぎり かぶ塩麹漬	1人あたり たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 0.8 g	452 kcal	
25 月	ひえごはん かぶと白菜の味噌汁 ムキカレイの揚げ焼き 人参しりしり 小松菜の納豆あえ	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／塩こうじ／さつまいも／甜菜糖	削り節／煮干し／まがれい／大豆しょうゆ／挽きわり納豆／ちりめんじゃこ	かぶ／ねぎ／はくさい／チンゲンツアイ／しょうが／にんじん／こまつな	さつま芋シュガー焼き ちりめんじゃこ	1人あたり たんぱく質 22.3 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.0 g	426 kcal	
26 火	人参ごはん 春雨とキャベツのスープ 鶏ひき肉の照り焼き かぼちゃ揚げ焼き 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／塩こうじ／かたくり粉／なたね油／甜菜糖／米粉	削り節／煮干し／鶏ひき肉／大豆しょうゆ／おから／豆乳	にんじん／キャベツ／あさつき／しょうが／にんにく／西洋かぼちゃ／ブロッコリー／ビュアココア／いちご	おからと米粉のケーキ フルーツ	1人あたり たんぱく質 26.0 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.5 g	524 kcal	
27 水	マーボー丼 じゃが芋の味噌汁 れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／塩こうじ／かたくり粉／なたね油／じゃがいも／こめみそ／豆乳マヨネーズ／こめしょうゆ	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／こんぶ	玉葱／にんじん／しょうが／にんにく／あさつき／チンゲンツアイ／えのきたけ／れんこん／ブロッコリー	人参おかかのおにぎり カリカリ昆布	1人あたり たんぱく質 16.6 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 0.8 g	424 kcal	
28 木	ごはん のり佃煮 キャベツ人参の味噌汁 鮭の塩麹焼き さつまいも含め煮 かぶとりんごの甘酢あえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／あわみそ／塩こうじ／さつまいも／こめごはん／なたね油	きざみのり／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／しろさけ	キャベツ／ねぎ／にんじん／こまつな／かぶ／りんご／いちご／レモン(果汁、生)／そらまめ／ごぼう	米粉パン手作りジャムのせ 揚げごぼうとそら豆	1人あたり たんぱく質 21.6 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 0.8 g	405 kcal	
29 金	豚そぼろ丼 切干し大根青菜の味噌汁 キャベツとわかめのナムル	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／なたね油／きびみそ／えごま(乾)	豚ひき肉／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／カットわかめ	玉葱／切干しだいこん／ねぎ／こまつな／にんじん／えのきたけ／キャベツ／りんごスティック	えごまの五平餅 りんごスティック	1人あたり たんぱく質 23.7 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.0 g	478 kcal	
30 土	ツナそぼろ丼 豆腐と野菜の味噌汁 じゃが芋人参甘辛煮 チンゲン菜おかかあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／じゃがいも	まぐろ缶詰(水煮フーフ)／大豆しょうゆ／木綿豆腐／削り節／煮干し／きな粉(大豆)	しょうが／ねぎ／はくさい／にんじん／チンゲンツアイ	きなこおはぎ にんじんチップ	1人あたり たんぱく質 18.0 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 0.9 g	389 kcal	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	445 kcal 10.9 g	たんぱく質 食塩相当量	22.1 g 1.0 g

※食材は、仕入れ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    ・小松菜
- ・菜花    ・きぬさや    ・にら    ・生わかめ
- ・いちご    ・清美オレンジ    ・サワラ    など