



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 水	ひえごはん 豆腐と青菜の味噌汁 鮭の青のり揚げ焼き かぼちゃ塩煮 キャベツのおかか和え	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／かたくり粉 ／なたね油／米粉／黒 砂糖	絹ごし豆腐／削り節／ 煮干し／しろさけ／大 豆しょうゆ／あおのり ／豆乳	ねぎ／こまつな／しょ うが／西洋かぼちゃ／ キャベツ／チンゲン ツアイ／ごぼう	黒糖蒸しパン ごぼうチップ	エネルギー たんぱく質	440 kcal 21.6 g
2 木	チキンカレーライス 大根と人参のスープ いんげんえごまみそ和え	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／こめしよ うゆ／かたくり粉／え ごま(乾)／甜菜糖／こ めみそ／塩せんべい	鶏ひき肉／大豆しよ うゆ／煮干し／削り節／ 寒天	西洋かぼちゃ／玉葱／しよ うが／にんにく／トマトケ チャップ／トマトビュ ーレ／にんじんジュース／だ いこん／にんじん／ねぎ／あ さつき／さやいんげん／り んごジュース	りんごみかんの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	424 kcal 21.2 g
7 火	きびごはん 切干し大根えのき味噌汁 さわらみそ焼き じゃが芋の含め煮 チンゲン菜お浸し	きび(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめみ そ／甜菜糖／じゃがい も／こめしょうゆ／な たね油	削り節／煮干し／さわ ら／大豆しょうゆ／ち りめんじゃこ	切干しだいこん／ねぎ ／えのきたけ／にんじ ん／チンゲンツアイ／ あさつき	じゃこチャーハン	エネルギー たんぱく質	399 kcal 21.6 g
8 水	人参ごはん 春野菜のスープ 鯉のぼりハンバーグ かぼちゃサラダ アスパラスティック	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／豆乳マヨ ネーズ／甜菜糖／なた ね油	こんぶ／削り節／煮干 し／豚ひき肉／豆乳／ 大豆しょうゆ	にんじん／キャベツ／ 玉葱／トマトケチャッ プ／西洋かぼちゃ／ きゅうり／アスパラガ ス／いちご	かしわもち風パン 果物(いちご)	エネルギー たんぱく質	432 kcal 21.8 g
9 木	豚丼 かぶとえのきの味噌汁 新ごぼう人参みそ煮	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／甜菜糖／ かたくり粉／あわみそ ／こめみそ／米粉／な たね油	豚ひき肉／えんどう (ゆで)／大豆しょう ゆ／煮干し／削り節／ きな粉(大豆)／豆乳 ／かたくちいわし	玉葱／かぶ／えのきた け／ごぼう／にんじん	米粉ときな粉のクッキー いりこゆで	エネルギー たんぱく質	489 kcal 26.4 g
10 金	ひえごはん ひき肉入りさつまい ムキカレイの揚げ焼き キャベツとわかめのナムル	ひえ(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／さつま いも／こめみそ／こめ しょうゆ／かたくり粉 ／なたね油／甜菜糖	生揚げ／鶏ひき肉／煮 干し／削り節／米大豆 みそ／まがれい／大豆 しょうゆ／カットわか め／きざみのり	だいこん／にんじん／ しょうが／キャベツ／ りんごスティック	のり佃煮おにぎり りんごスティック	エネルギー たんぱく質	446 kcal 19.6 g
11 土	鶏そぼろ丼 白菜人参の味噌汁 かぼちゃソテー 小松菜おかか和え	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／甜菜糖／ なたね油／こめみそ／ 豆乳マーガリン／じゃ がいも	鶏ひき肉／大豆しよ うゆ／煮干し／削り節	はくさい／ねぎ／にん じん／西洋かぼちゃ／ こまつな	みそポテト にんじんチップ	エネルギー たんぱく質	392 kcal 15.1 g
13 月	ごはん キャベツ青菜の味噌汁 鮭の塩麹焼き さつま芋レモン煮 人参しりしり	水稲穀粒(精白米)／こ めみそ／塩こうじ／さ つまいも／甜菜糖／こ めしょうゆ／なたね油	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／レモン(果汁、 生)／にんじん／ス ナップえんどう	ぼたぼた焼き スナップエンドウ塩ゆで	エネルギー たんぱく質	401 kcal 21.0 g
14 火	マーボー丼 かぶと玉ねぎの味噌汁 れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米)／あ わ(精白粒)／なたね油／こ めしょうゆ／甜菜糖／か たくり粉／あわみそ／こ めみそ／豆乳マヨネーズ ／米粉／さつまいも	木綿豆腐／豚ひき肉 ／米大豆みそ／大豆しよ うゆ／煮干し／削り節 ／ちりめんじゃこ	にら／ねぎ／玉葱／に んじん／しょうが／に んにく／かぶ／えのき たけ／れんこん／ブ ロッコリー	さつまいも米粉のクッキー ちりめんじゃこゆで	エネルギー たんぱく質	420 kcal 16.7 g
15 水	ごはん ジュリエンスープ 鶏ひき肉のマーレード焼き じゃが芋甘辛煮 小松菜とツナの甘酢あえ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／こめみそ ／きびみそ／こめしよ うゆ／なたね油／甜菜 糖／米粉	煮干し／削り節／鶏ひ き肉／大豆しょうゆ／ まぐろ缶詰(水煮フカ フ)／豆乳	キャベツ／だいこん／ にんじん／玉葱／マー レード(低糖度)／こ まつな／ビュアココア ／干しぶどう	米粉ココアケーキ レーズン	エネルギー たんぱく質	454 kcal 25.9 g
16 木	きびごはん 切干し大根青菜の味噌汁 タンドリーメカジキ かぼちゃ塩煮 キャベツのりあえ	きび(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／なたね 油／こめしょうゆ／こ めこぼん／メープルシ ロップ	煮干し／削り節／米大 豆みそ／めかじき／豆 乳／大豆しょうゆ／き ざみのり	切干しだいこん／ねぎ ／こまつな／にんにく ／しょうが／トマトビュ ーレ／トマトケチャップ ／西洋かぼちゃ／キャベツ ／そらまめ	米粉パンメープル 揚げそら豆	エネルギー たんぱく質	404 kcal 19.7 g
17 金	ひえごはん 春雨と白菜のスープ 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)／純はる さめ／じゃがいも／甜 菜糖／こめしょうゆ ／なたね油／ひえみそ ／えごま(乾)	削り節／煮干し／大豆 (国産、ゆで)／豚ひ き肉／大豆しょうゆ	あさつき／はくさい ／玉葱／にんじん／ト マトビュール／トマ トケチャップ／ブロッ コリー／だいこん／梅 びしお	えごまの五平餅 大根梅あえ	エネルギー たんぱく質	443 kcal 23.8 g
18 土	ねぎひき肉チャーハン 大根青菜の味噌汁 じゃがいもきんぴら 白菜ゆかりあえ	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／なたね油 ／こめみそ／じゃがい も／甜菜糖	鶏ひき肉／削り節／煮 干し／大豆しょうゆ ／あおのり／しろさけ	あさつき／にんじん ／だいこん／こまつな ／ねぎ／はくさい	鮭と青のりおにぎり	エネルギー たんぱく質	393 kcal 17.5 g
20 月	ごはん キャベツ青菜の味噌汁 さわら塩麹焼き さつまいもの甘酒煮 チンゲン菜ナムル	水稲穀粒(精白米)／あ わみそ／こめみそ／塩こ うじ／さつまいも／あ まざけ／こめしょうゆ ／甜菜糖／なたね油 ／じゃがいも／かたく り粉	煮干し／削り節／さわ ら／大豆しょうゆ／き ざみのり	キャベツ／ねぎ／こま つな／チンゲンツアイ ／ブロッコリー	いももち ブロッコリーロースト	エネルギー たんぱく質	398 kcal 21.4 g
21 火	ポークカレーライス 大根と人参のスープ 春キャベツアスパラのラペ	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	豚ひき肉／大豆しよ うゆ／煮干し／削り節 ／寒天	にんじん／玉葱／しよ うが／にんにく／ト マトケチャップ／ト マトビュール／にん じんジュース／だ いこん／ねぎ／あさ つき／キャベツ／ア スパラガス／り んごジュース	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 23.8 g
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	たんぱく質 食塩相当量	427 kcal 9.8 g 21.2 g 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		
22 水	きびごはん 豆腐と野菜の味噌汁 スコップコロッケ きんぴらごぼう	きび(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめみ そ／じゃがいも／なた ね油／こめこぼんこ ／こめしょうゆ／甜菜糖 ／米粉／あまざけ	木綿豆腐／削り節／煮 干し／豚ひき肉／大豆 しょうゆ／豆乳	あさつき／にんじん／ 玉葱／トマトケチャッ プ／トマトピューレ／ ごぼう／そらまめ	甘酒の米粉蒸しパン 揚げそら豆	エネルギー 405 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.1 g
23 木	かつおそぼろ丼 大根とにらのおすまし かぼちゃ揚げ焼き 白菜青菜のりあえ	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／ホワイトソル ガムバスタ／塩こうじ	かつお(春獲り)／大豆 しょうゆ／削り節／煮 干し／きざみのり／豚 ひき肉	しょうが／だいこん／ にら／にんじん／西洋 かぼちゃ／はくさい／ チンゲンツァイ／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	エネルギー 393 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.1 g
24 金	ひえごはん キャベツ玉ねぎの味噌汁 鶏ひき肉の照焼き 人参しりしり マッシュポテト	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／こめしょうゆ／ なたね油／豆乳マーガ リン／豆乳マヨネーズ	削り節／煮干し／鶏ひ き肉／大豆しょうゆ／ 豆乳／まぐろ缶詰(水 煮フクライト)／こんぶ	キャベツ／玉葱／あさ つき／にんにく／しょ うが／にんじん	ツナマヨおにぎり ゆで昆布	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 0.8 g
25 土	鮭ごはん 大根と人参味噌汁 かぼちゃソテー 小松菜おかか和え	水稲穀粒(精白米)／豆 乳マーガリン／こめ しょうゆ／こめこぼん ／甜菜糖／さつまいも	しろさけ／煮干し／削 り節／米大豆みそ／大 豆しょうゆ／きな粉 (大豆)	だいこん／ねぎ／にん じん／西洋かぼちゃ／ こまつな	米粉パンきなこ ゆでさつまいも	エネルギー 395 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 0.8 g
27 月	ごはん 春雨と白菜のスープ 豆腐のミートグラタン サイコロサラダ	水稲穀粒(精白米)／純 はるさめ／なたね油／ こめしょうゆ／甜菜糖 ／豆乳マヨネーズ／豆 乳マヨネーズ	削り節／煮干し／豚ひ き肉／絹ごし豆腐／大 豆しょうゆ／きざみの り	あさつき／はくさい／ 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) ／りんご／きゅうり／ にんじん	ぼたぼた焼き	エネルギー 392 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.2 g
28 火	きびごはん 人参と玉ねぎ味噌汁 メカジキみそ焼き じゃが芋カレー炒め キャベツ青菜の梅和え	きび(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめみ そ／甜菜糖／なたね油 ／じゃがいも／米粉／ さつまいも	煮干し／削り節／めか じき／大豆しょうゆ／ 豆乳	にんじん／玉葱／チン ゲンツァイ／キャベツ ／こまつな／梅びしお	米粉と抹茶のケーキ さつまいもチップ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.3 g
29 水	豚丼 大根えのき味噌汁 ごぼう人参炒め煮	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／甜菜糖／ かたくり粉／あわみそ ／こめみそ／なたね油 ／じゃがいも	豚ひき肉／大豆しょう ゆ／削り節／煮干し／ あおのり／かたくちい わし	玉葱／だいこん／あさ つき／えのきたけ／ご ぼう／にんじん	青のりポテト いりこゆで	エネルギー 447 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.1 g
30 木	菜の花風ごはん ジュリエンスープ 鶏ひき肉のてりやき かぼちゃ煮 ブロッコリーナムル	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	煮干し／削り節／鶏ひ き肉／大豆しょうゆ／ 豆乳	とうもろこし缶詰(ホ ール)／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／西洋かぼ ちゃ／ブロッコリー／	米粉の豆乳クリームパン 果物(甘夏)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.3 g
31 金	ひえごはん 切干し大根青菜の味噌汁 鮭の塩麹焼き さつま芋レモン煮 にら納豆	ひえ(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／ひえみ そ／こめみそ／塩こう じ／さつまいも／甜菜 糖／こめしょうゆ	煮干し／削り節／しろ さけ／挽きわり納豆／ 大豆しょうゆ	切干しだいこん／ねぎ ／こまつな／レモン (果汁、生)／にら／に んじん／スナックえん どう	人参おかかのおにぎり スナックエンドウ塩ゆで	エネルギー 408 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 0.8 g

※ 食材は、仕入れ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
- ・スナックエンドウ
- ・わかめ
- ・さやいんげん
- ・カツオ
- ・サワラ
- ・アジ など

