



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	547 kcal 27.4 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	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／大豆しょうゆ／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 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	495 kcal 22.4 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 じゃがいも含め煮 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	501 kcal 26.9 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	538 kcal 27.8 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	豚モモ(脂身付き)／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	エネルギー たんぱく質	552 kcal 27.7 g	
10 金	ひえごはん ひき肉入りさつま汁 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	554 kcal 24.7 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／大豆しょう 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	494 kcal 19.0 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	502 kcal 26.4 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	エネルギー たんぱく質	528 kcal 21.0 g	
15 水	ごはん ジュリエンスープ 鶏肉のマーメレード焼き じゃがいも甘辛煮 小松菜とツナの甘酢あえ	水稲穀粒(精白米)／こ めみそ／きびみそ／こ めしょうゆ／なたね油 ／じゃがいも／甜菜糖 ／米粉	煮干し／削り節／鶏若 鶏肉モモ(皮なし)／大 豆しょうゆ／まぐろ缶 詰(水煮フレーク)／豆 乳	キャベツ／だいこん／ にんじん／玉葱／マー メレード(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	498 kcal 25.6 g	
16 木	きびごはん 切干し大根青菜の味噌汁 タンドリメカジキ 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 レ／トマトケチャップ ／西洋かぼちゃ／キャベツ ／そらめ	米粉パンメープル 揚げそら豆	エネルギー たんぱく質	506 kcal 24.6 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)／豚モモ (脂身付き)／大豆しよ うゆ	あさつき／はくさい／ 玉葱／にんじん／トマ トビュレ／トマトケ チャップ／ブロッ コリー／だいこん／梅ひ しお	えごまの五平餅 大根梅あえ	エネルギー たんぱく質	508 kcal 26.2 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	494 kcal 21.6 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／焼 きのり	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	503 kcal 27.3 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	豚モモ(脂身付き)／大 豆しょうゆ／煮干し ／削り節／寒天	にんじん／玉葱／しょう が／にんにく／トマトケ チャップ／トマトビュ レ／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	494 kcal 22.9 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	514 kcal 10.8 g	たんぱく質 食塩相当量	24.7 g 1.4 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	1食分 - 512 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.6 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 / チンゲンツアイ / 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	1食分 - 493 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.5 g
24 金	ひえごはん キャベツ玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照り焼き 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 / こめ しょうゆ / なたね油 / じゃがいも / 豆乳マー ガリン / 豆乳マヨネー	削り節 / 煮干し / 鶏若 鶏肉モモ(皮付き) / 大 豆しょうゆ / 豆乳 / ま ぐろ缶詰(水煮7-クイ 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 カリカリ昆布	1食分 - 543 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 14.9 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	1食分 - 495 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 5.7 g 食塩相当量 1.2 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 / 焼きのり	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	1食分 - 490 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.5 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 じゃがいもカレー炒め 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 ゲンツアイ / 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	1食分 - 549 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.6 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	豚モモ(脂身付き) / 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	1食分 - 495 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.6 g
30 木	菜の花風ごはん ジュリエンスープ 鶏肉の揚げ焼き かぼちゃ煮 ブロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米) / 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 / 鶏成 鶏肉モモ(皮なし) / 大 豆しょうゆ / 豆乳	とうもろこし缶詰(ホ- 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)	1食分 - 535 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 1.7 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	1食分 - 510 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 1.0 g

※ 食材は、仕入れの状況により献立が変更する場合があります。

~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
- ・スナップエンドウ

- ・わかめ
- ・さやいんげん
- ・カツオ
- ・サワラ
- ・アジ
- ・な