

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			
1 / 木	あわごはん 豆腐とチンゲン菜の味噌汁 メカジキ竜田揚げ焼き さつま芋青のりあえ かぶときゅうりの甘酢あえ	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 / かたくり粉 / なたね油 / さつまいも / 甜菜糖 / 米粉 / 塩こうじ / 豆乳 / マヨネーズ	削り節 / 煮干し / めかじき / 大豆 / しょうゆ / あおのり / 豚ひき肉 / 絹豆腐	にんじん / チンゲン菜 / しょうが / かぶ / きゅうり / キャベツ / とうもろこし / 伍詰(ホ-ル) / トマト / ケチャップ	お好み焼き	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	436 kcal 19.1 g 9.6 g 0.9 g
2 / 金	ひえごはん えのき佃煮 切干し大根青菜の味噌汁 松風焼き ごぼう人参みそ煮	ひえ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめしょうゆ / 甜菜糖 / ひえみそ / こめみそ / かたくり粉 / なたね油 / さつまいも	大豆しょうゆ / 煮干し / 削り節 / 鶏ひき肉 / 豆乳 / 寒天	えのきたけ / 切干しだいこん / ねぎ / こまつな / ごぼう / にんじん / ズッキーニ	いもようかん ズッキーニロール	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	426 kcal 17.6 g 10.5 g 0.9 g
3 / 土	照り焼き丼 白菜と玉葱の味噌汁 じゃが芋カレー炒め 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 / ひえみそ / こめみそ / じゃがいも	鶏成鶏肉モモ(皮付き) / 鶏ひき肉 / 大豆しょうゆ / 煮干し / 削り節 / きな粉(大豆)	はくさい / 玉葱 / こまつな / 西洋かぼちゃ	きなこおはぎ ゆでかぼちゃ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	471 kcal 20.7 g 14.3 g 0.8 g
5 / 月	きびごはん キャベツとわかめの味噌汁 鮭の照り焼き さつま芋レモン煮 なすとピーマンみそ炒め	きび(精白粒) / 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 / さつまいも / 甜菜糖	カットわかめ / 煮干し / 削り節 / しろさけ / 大豆しょうゆ / きざみ / のり / かたくちいわし	キャベツ / あさつき / しょうが / レモン(果汁・生) / なす / 青ピーマン	ぼたぼた焼き いりこゆで	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	418 kcal 21.4 g 6.2 g 1.0 g
6 / 火	ごはん 大根と人参味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き じゃが芋甘辛煮 おくらおかかあえ	水稲穀粒(精白米) / こめみそ / じゃがいも / 甜菜糖 / こめしょうゆ / 米粉 / なたね油	煮干し / 削り節 / 米大豆みそ / 鶏 / 若鶏肉モモ(皮なし) / 鶏ひき肉 / 大豆しょうゆ / おから(新製法) / 豆乳	だいこん / ねぎ / にんじん / あさつき / オクラ / ピュアココア / すいか	おからと米粉のケーキ 果物(すいか)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	500 kcal 27.6 g 12.8 g 1.1 g
7 / 水	豚丼 貝だくさんの味噌汁 小松菜のりあえ	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 / 塩せんべい	豚モモ(脂身付き) / 豚ひき肉 / 大豆しょうゆ / 米大豆みそ / 煮干し / 削り節 / きざみのり / 寒天	玉葱 / だいこん / にんじん / ねぎ / ごぼう / こまつな / ぶどうストレートジュース	ぶどうの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	444 kcal 26.4 g 10.4 g 1.1 g
8 / 木	あわごはん 冬瓜の味噌汁 さわらみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 きゅうりのナムル	あわ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめみそ / あわみそ / 甜菜糖 / あまざけ / こめしょうゆ / なたね油 / 塩こうじ	削り節 / 煮干し / さわら / 大豆 / しょうゆ / 豚ひき肉	とうがん / ねぎ / にんじん / チンゲンツァイ / 西洋かぼちゃ / きゅうり / りょくとうもやし / 玉葱 / トマト / ケチャップ / トマトピューレ	きびめんミートソース	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	411 kcal 23.4 g 10.0 g 1.0 g
9 / 金	ひえごはん かぶとえのきの味噌汁 ポークビーンズ キャベツと人参ラペ	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 / なたね油 / こめしょうゆ	煮干し / 削り節 / 大豆(国産・ゆで) / 豚モモ(脂身付き) / 豚ひき肉 / 大豆しょうゆ / あおのり	かぶ / こまつな / えのきたけ / 玉葱 / にんじん / ズッキーニ / トマト / ピューレ / トマトケチャップ / キャベツ / ブロッコリー / とうもろこし	おかか青のりおにぎり とうもろこしゆで	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	451 kcal 21.4 g 8.8 g 0.9 g
10 / 土	鮭とねぎチャーハン 大根と人参味噌汁 かぼちゃソテー ブロッコリーおかかあえ	水稲穀粒(精白米) / なたね油 / 豆乳 / マーガリン / こめしょうゆ / さつまいも / 甜菜糖	しろさけ / 大豆しょうゆ / 煮干し / 削り節 / 米大豆みそ / ちりめん / じゃこ	ねぎ / にんじん / だいこん / 西洋かぼちゃ / ブロッコリー	さつま芋シュガー焼き ちりめんじゃこゆで	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	392 kcal 18.8 g 9.2 g 0.8 g
13 / 火	ツナそばろ丼 キャベツと人参味噌汁 さつまいも含め煮 大根塩麴あえ	水稲穀粒(精白米) / きび(精白粒) / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油 / こめみそ / きびみそ / さつまいも / 塩こうじ / 米粉	まぐろ伍詰(水煮 / フレーク) / 大豆しょうゆ / 煮干し / 削り節 / きな粉(大豆) / 豆乳 / こんぶ	しょうが / キャベツ / ねぎ / にんじん / だいこん	米粉ときな粉のクッキー ゆで昆布	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	425 kcal 16.6 g 9.8 g 0.5 g
14 / 水	夏野菜のカレーライス 春雨スープ きゅうりとトマトのサラダ	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	鶏成鶏肉モモ(皮付き) / 削り節 / 煮干し / こんぶ / 大豆しょうゆ / 寒天	西洋かぼちゃ / なす / トマト / 玉葱 / ズッキーニ / 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 / ねぎ / あさつき / きゅうり / 温州蜜柑 / ストレートジュース	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	399 kcal 16.3 g 7.4 g 1.5 g
15 / 木	あわごはん 大根青菜の味噌汁 鮭の塩麴焼き じゃが芋青海苔あえ チンゲン菜ナムル	あわ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / あわみそ / こめみそ / 塩こうじ / じゃがいも / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油 / 米粉	削り節 / 煮干し / しろさけ / あおのり / 大豆しょうゆ / 豆乳	だいこん / こまつな / ねぎ / チンゲンツァイ / にんじん	米粉と抹茶のケーキ にんじんチップ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	405 kcal 22.6 g 9.5 g 0.9 g
16 / 金	ひえごはん 冬瓜と野菜の和風汁 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃ塩煮 キャベツの梅サラダ	ひえ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめしょうゆ / じゃがいも / こめみそ / ひえみそ / なたね油 / 甜菜糖 / えごま(乾)	削り節 / 煮干し / 大豆しょうゆ / 鶏成鶏肉モモ(皮なし) / 鶏ひき肉	とうがん / ねぎ / チンゲンツァイ / にんじん / マーマレード(低糖度) / 西洋かぼちゃ / キャベツ / きゅうり / 梅びしお	えごまの五平餅	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	461 kcal 28.1 g 9.3 g 0.8 g
17 / 土	ごはん ゆかりふりかけ 白菜と青菜の味噌汁 ポークチャップ 粉ふきいも	水稲穀粒(精白米) / こめみそ / ひえみそ / 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	煮干し / 削り節 / 豚モモ(脂身付き) / 豚ひき肉 / 大豆しょうゆ / あおのり / しろさけ	しそ葉 / 梅びしお / はくさい / ねぎ / チンゲンツァイ / 玉葱 / トマトピューレ / トマトケチャップ	鮭と青のりおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	465 kcal 24.4 g 12.8 g 1.0 g
19 / 月	きびごはん 豆腐とわかめの味噌汁 タンドリーメカジキ きゅうりのナムル 人参しりしり	きび(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめみそ / きびみそ / なたね油 / こめしょうゆ / 甜菜糖	絹ごし豆腐 / カットわかめ / 煮干し / 削り節 / めかじき / 豆乳 / 大豆しょうゆ / きざみのり	ねぎ / にんにく / しょうが / トマトピューレ / トマトケチャップ / きゅうり / りょくとうもやし / にんじん / とうもろこし	ぼたぼた焼き とうもろこしゆで	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	402 kcal 21.4 g 7.6 g 1.5 g
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	432 kcal 10.1 g	たんぱく質 食塩相当量 20.7 g 1.0 g

※ 食材の仕入れにより献立を変更することがあります。

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	
20 /火	わかめごはん ジュリエンスープ ラタトゥイユ じゃが芋コーン	水稻穀粒(精白米)/甜菜糖/なたね油/じゃがいも/豆乳マーガリン/こめごはん	カットわかめ/煮干し/削り節/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/鶏ひき肉	キャベツ/だいこん/にんじん/玉葱/なす/赤ピーマン/黄ピーマン/トマト/ズッキーニ/トマトピューレ/トマトケチャップ/とうもろこし缶/レモン汁/にがうり	レモンシュガーパン ゴーヤチップ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	433 kcal 20.7 g 14.5 g 1.4 g	
21 /水	あわごはん なすと玉ねぎの味噌汁 鮭の照り焼き さつまいも含め煮 小松菜おかか和え	あわ(精白粒)/水稻穀粒(精白米)/あわみそ/こめみそ/こめしょうゆ/なたね油/あまざけ/甜菜糖/さつまいも	煮干し/削り節/しろさけ/大豆しょうゆ/鶏ひき肉	なす/玉葱/あさつき/しょうが/こまつな/りんごスティック	鶏そぼろおにぎり りんごスティック	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	414 kcal 21.9 g 6.2 g 0.8 g	
22 /木	ひえごはん のり佃煮 切干し大根青菜の味噌汁 松風焼き ごぼう人参みそ煮	ひえ(精白粒)/水稻穀粒(精白米)/こめしょうゆ/甜菜糖/こめみそ/ひえみそ/かたくり粉/なたね油/さつまいも	きざみのり/大豆しょうゆ/煮干し/削り節/鶏ひき肉/豆乳/寒天	切干しだいこん/ねぎ/こまつな/ごぼう/にんじん/きゅうり/梅びしお	いもようかん きゅうり梅あえ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	413 kcal 18.2 g 9.3 g 0.8 g	
23 /金	ねばねば丼 冬瓜のおつゆ かぼちゃの塩煮 キャベツの塩麹あえ	きび(精白粒)/水稻穀粒(精白米)/こめしょうゆ/なたね油/甜菜糖/塩こうじ/米粉/あまざけ	挽きわり納豆/大豆しょうゆ/鶏成鶏肉モモ(皮なし)/削り節/こんぶ/豆乳	オクラ/モロヘイヤ(莖葉)/ねぎ/とうがん/あさつき/にんじん/キャベツ/こまつな/西洋かぼちゃ	甘酒の米粉蒸しパン ゆで昆布	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	401 kcal 15.3 g 7.0 g 1.1 g	
24 /土	ねぎひき肉チャーハン かぶ人参の味噌汁 じゃが芋青海苔あえ ブロッコリー炒め煮	水稻穀粒(精白米)/こめしょうゆ/なたね油/こめみそ/じゃがいも/さつまいも/甜菜糖	鶏ひき肉/煮干し/削り節/あおのり/きざみのり	あさつき/にんじん/かぶ/ねぎ/ブロッコリー	さつまいもシュガー焼き にんじんチップ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	392 kcal 15.7 g 10.9 g 1.2 g	
26 /月	ごはん 大根と人参のスープ 鶏肉のねぎみそ焼き かぼちゃの揚げ焼き おくらおかかあえ	水稻穀粒(精白米)/じゃがいも/こめみそ/甜菜糖/こめしょうゆ/えごま(乾)	煮干し/削り節/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/鶏ひき肉/大豆しょうゆ/かたくちいわし	だいこん/にんじん/ねぎ/あさつき/レモン(果汁、生)/オクラ/西洋かぼちゃ	えごまの五平餅 いりこゆで	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	487 kcal 26.3 g 12.1 g 1.1 g	
27 /火	ポークカレーライス 春雨スープ かぶときゅうりの甘酢あえ	水稻穀粒(精白米)/あわ(精白粒)/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/こんぶ/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)/だいこん/ねぎ/あさつき/かぶ/きゅうり/温州蜜柑/ストレートジュース	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	463 kcal 22.4 g 11.0 g 0.9 g	
28 /水	とうもろこしご飯 切干し大根人参の味噌汁 メカジキトマトソースかけ 人参と野菜ラペ	水稻穀粒(精白米)/ひえ(精白粒)/こめみそ/ひえみそ/かたくり粉/なたね油/こめしょうゆ/甜菜糖	煮干し/削り節/めかじき/大豆しょうゆ	とうもろこし/切干しだいこん/ねぎ/にんじん/チンゲンツアイ/トマトケチャップ/トマトピューレ/ブロッコリー/キャベツ/すいか	豆腐と米粉のドーナツ 果物(すいか)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	411 kcal 18.9 g 7.1 g 1.4 g	
29 /木	豚みそ丼 貝だくさんの味噌汁 チンゲン菜の梅和え	水稻穀粒(精白米)/きび(精白粒)/なたね油/きびみそ/こめしょうゆ/甜菜糖/さつまいも/こめみそ/米粉	豚ひき肉/大豆しょうゆ/煮干し/削り節/豆乳	玉葱/こまつな/しょうが/だいこん/はくさい/ねぎ/ごぼう/チンゲンツアイ/梅びしお/ピュアココア	米粉とココアのケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	416 kcal 15.4 g 10.5 g 0.9 g	
30 /金	ごはん 豚汁 ムキカレイの照り焼き かぼちゃの甘酒煮 なすとピーマンみそ炒め	水稻穀粒(精白米)/こめみそ/こめしょうゆ/甜菜糖/なたね油/あまざけ/かたくり粉/黒砂糖/さつまいも	豚ばら(脂身付)/米大豆みそ/煮干し/削り節/まがれい/大豆しょうゆ/きな粉(大豆)	にんじん/だいこん/あさつき/ごぼう/しょうが/西洋かぼちゃ/なす/青ピーマン	黒糖くずもち さつまいもチップ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	412 kcal 16.7 g 10.8 g 0.6 g	
31 /土	照り焼き丼 キャベツ玉ねぎの味噌汁 さつまいもきんぴら 小松菜ナムル	水稻穀粒(精白米)/こめしょうゆ/甜菜糖/なたね油/さつまいも	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/鶏ひき肉/大豆しょうゆ/米大豆みそ/削り節/煮干し/あおのり/しろさけ	キャベツ/玉葱/あさつき/こまつな	鮭と青のりおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	483 kcal 20.8 g 14.8 g 0.7 g	
/						エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g	
/						エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g	
/						エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g	
/						エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	432 kcal 10.1 g	タンパク質 食塩相当量	20.7 g 1.0 g

※ 食材の仕入れにより献立を変更することがあります。