

日/月	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	
2月	厚揚げマーボー丼 冬瓜とえのきのスープ 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/こめしょうゆ/甜菜糖/かたくり粉/普通はるさめ(乾)/米粉	生揚げ/豚ひき肉/米大豆みそ/削り節/煮干し/大豆しょうゆ	ねぎ/玉葱/にんじん/しょうが/にんにく/とうがん/あさつき/えのきたけ/きゅうり/とうもろこし(缶詰(ホ-ル))	コーン人参チヂミ 果物(梨)	エネルギー たんぱく質 脂 質	396 kcal 18.1 g 11.6 g	
3月	あわごはん 大根と人参味噌汁 さわらの香味焼き 里芋の含め煮 キャベツの梅サラダ	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/なたね油/さといも/甜菜糖/米粉/さつまいも	煮干し/削り節/さわら/大豆しょうゆ/豆乳	だいこん/ねぎ/にんじん/しょうが/にんにく/あさつき/キャベツ/ブロッコリースプラウト/梅びしお/いちごジャム	米粉蒸しパン ジャムサンド さつまいもチップ	エネルギー たんぱく質 脂 質	404 kcal 19.3 g 8.7 g	
4月	ごはん 白菜と玉葱のスープ 鶏肉のマーマレード焼き さつまいも塩煮 チンゲン菜のお浸し	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/こめみそ/ひえみそ/こめしょうゆ/なたね油/さつまいも	煮干し/削り節/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/鶏ひき肉/大豆しょうゆ/カットわかめ/かたくちいわし	はくさい/玉葱/にんじん/マーマレード(低糖度)/チンゲンツァイ	わかめおにぎり いりこ	エネルギー たんぱく質 脂 質	450 kcal 27.0 g 8.4 g	
5月	ひえごはん キャベツ青菜の味噌汁 タンドリ-メカジキ 粉ふきいも きゅうりのナムル	ひえ(精白粒)/水稲穀粒(精白米)/こめみそ/ひえみそ/なたね油/じゃがいも/豆乳マ-ガリン/こめしょうゆ/甜菜糖	煮干し/削り節/めかじき/豆乳/大豆しょうゆ/豚ひき肉	キャベツ/ねぎ/こまつな/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/にんじん/なす/玉葱	肉味噌さびめん	エネルギー たんぱく質 脂 質	398 kcal 22.4 g 9.7 g	
6月	きびごはん 大根とモロヘイヤ味噌汁 チンジャオロース 黒豆煮 キャベツとりんごのサラダ	きび(精白粒)/水稲穀粒(精白米)/こめみそ/なたね油/こめしょうゆ/甜菜糖/豆乳マヨネ-ズ	削り節/煮干し/米大豆みそ/豚ばら(脂身付)/大豆しょうゆ/まぐろ缶詰(水煮ルー-グ-イト)/きざみのり	だいこん/ねぎ/モロヘイヤ(茎葉)/にんじん/玉葱/青ピーマン/キャベツ/りんご/きゅうり	ツナマヨのおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質	413 kcal 15.3 g 10.4 g	
7月	ひえごはん のり佃煮 貝だくさんの味噌汁 鮭の竜田揚げ焼き 人参しりしり	ひえ(精白粒)/水稲穀粒(精白米)/こめしょうゆ/甜菜糖/さつまいも/ひえみそ/こめみそ/かたくり粉/なたね油/米粉	きざみのり/大豆しょうゆ/煮干し/削り節/しろさけ/豆乳	だいこん/はくさい/ねぎ/こぼろ/しょうが/にんじん	米粉と抹茶のケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質	414 kcal 16.4 g 9.2 g	
9月	あわごはん かぶと青菜の味噌汁 ぎせい豆腐 かぼちゃの含め煮 おくらおかかあえ	あわ(精白粒)/水稲穀粒(精白米)/こめみそ/甜菜糖/こめしょうゆ/塩せんべい	削り節/煮干し/鶏ひき肉/豚ひき肉/木綿豆腐/大豆しょうゆ/寒天	かぶ/こまつな/ねぎ/あさつき/にんじん/西洋かぼちゃ/オクラ/りんご (ストレ-ジ ュ-ス)	りんごの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質	398 kcal 20.7 g 8.7 g	
10月	ひえごはん 白菜とねぎの味噌汁 ムキカレイの揚げ焼き さつまいも煮 小松菜ナムル	ひえ(精白粒)/水稲穀粒(精白米)/こめみそ/こめしょうゆ/かたくり粉/なたね油/さつまいも/甜菜糖	煮干し/削り節/米大豆みそ/まがれい/大豆しょうゆ	はくさい/ねぎ/だいこん/しょうが/レモン(果汁、生)/こまつな/にんじん	焼きおにぎり にんじんチップ	エネルギー たんぱく質 脂 質	434 kcal 19.6 g 7.1 g	
11月	人参ごはん キャベツと大根のスープ ポークチャップ ポテトサラダ	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/豆乳マヨネ-ズ/米粉	こんぶ/煮干し/削り節/豚モモ(脂身付)/豚ひき肉/大豆しょうゆ	にんじん/キャベツ/だいこん/ねぎ/玉葱/青ピーマン/トマトピューレ/トマトケチャップ/きゅうり/温州蜜柑 ストレ-ジ ュ-ス	みかんの米粉蒸しパン カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質 脂 質	463 kcal 24.9 g 14.0 g	
12月	かつおそぼろ丼 豆腐となめこの味噌汁 きんぴらごぼう かぼちゃ揚げ焼き	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/こめみそ/ひえみそ/塩せんべい	かつお(春獲り)/大豆しょうゆ/絹ごし豆腐/削り節/煮干し/寒天/あずき(こし)	しょうが/ねぎ/なめこ/ごぼう/にんじん/西洋かぼちゃ	水ようかん 紫いもせんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質	418 kcal 20.2 g 7.9 g	
13月	きびごはん 白菜と人参の味噌汁 鶏肉の照焼き なすとピーマンみそ炒め 大根梅あえ	きび(精白粒)/水稲穀粒(精白米)/こめみそ/じゃがいも/こめしょうゆ/なたね油/甜菜糖	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/挽きわり納豆/ちりめんじゃこ	はくさい/ねぎ/にんじん/にんにく/しょうが/なす/青ピーマン/だいこん/梅びしお/あさつき	納豆チャーハン	エネルギー たんぱく質 脂 質	458 kcal 27.9 g 11.3 g	
14月	ごはん ゆかりふりかけ わかめとねぎの味噌汁 肉じゃが 白菜青菜のりあえ	水稲穀粒(精白米)/こめみそ/ひえみそ/じゃがいも/なたね油/こめしょうゆ/甜菜糖/ホワイトソルガムパスタ/塩こうじ	カットわかめ/煮干し/削り節/豚ばら(脂身付)/豚ひき肉/大豆しょうゆ/きざみのり/まぐろ缶詰(水煮ルー-グ-イト)	しそ葉/梅びしお/ねぎ/にんじん/玉葱/はくさい/チンゲンツァイ/トマトケチャップ/りんごスティック	マカロニツナトマトソース りんごスティック	エネルギー たんぱく質 脂 質	450 kcal 17.4 g 16.6 g	
17月	お月見カレー ジュリエンスープ サイコロサラダ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/なたね油/こめしょうゆ/塩こうじ/豆乳マヨネ-ズ/さといも/米粉/かたくり粉/甜菜糖	豚ひき肉/大豆しょうゆ/煮干し/削り節/豆乳	さやいんげん/にんじん/玉葱/にんにく/しょうが/トマトケチャップ・ピューレ/キャベツ/だいこん/りんご/きゅうり	里芋の揚げ焼き お月見クッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質	389 kcal 15.4 g 11.0 g	
18月	あわごはん 切干し大根えのき味噌汁 鶏の揚げ焼き 青のりポテト 人参ラペ	あわ(精白粒)/水稲穀粒(精白米)/こめみそ/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	削り節/煮干し/米大豆みそ/鶏成鶏肉モモ(皮なし)/鶏ひき肉/大豆しょうゆ/あおのり/木綿豆腐	切干しだいこん/ねぎ/えのきたけ/にら/しょうが/にんにく/にんじん/ブロッコリースプラウト/ピュアココア/ぶどう	豆腐のブラウニー 果物(ぶどう)	エネルギー たんぱく質 脂 質	464 kcal 23.8 g 13.3 g	
19月	ごはん おかかふりかけ 冬瓜と長ねぎの味噌汁 鮭の塩麴焼き かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物	水稲穀粒(精白米)/甜菜糖/こめしょうゆ/塩こうじ/なたね油/こめみそ/えごま(乾)	削り節/大豆しょうゆ/米大豆みそ/しろさけ/鶏ひき肉/カットわかめ	とうがん/ねぎ/チンゲンツァイ/西洋かぼちゃ/きゅうり/だいこん	えごまの五平餅 大根しょうゆ漬	エネルギー たんぱく質 脂 質	399 kcal 23.8 g 5.8 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	427 kcal 10.1 g	たんぱく質 食塩相当量	20.7 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			
20 /金	豚丼 大根とさつまいの味噌汁 チンゲン菜のえのきあえ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/こめしょうゆ/甜菜糖/かたくり粉/さつまいも	豚モモ(脂身付き)/豚ひき肉/大豆しょうゆ/削り節/煮干し/米大豆みそ/あずき(乾)/きな粉(大豆)/かたくちいわし	玉葱/だいこん/にんじん/ねぎ/チンゲンツァイ/えのきたけ	おはぎ(あんこ・きなこ)いりこ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	469 kcal 22.6 g 11.1 g 0.8 g
21 /土	じゃこひき肉のチャーハン わかめのスープ かぼちゃレーズン キャベツのオーロラソース	水稲穀粒(精白米)/こめしょうゆ/なたね油/豆乳マヨネーズ/メープルシロップ/米粉	ちりめんじゃこ/豚ひき肉/カットわかめ/煮干し/削り節/豆乳/あおのり	あさつき/ねぎ/にんじん/西洋かぼちゃ/キャベツ/トマト/ケチャップ/ピュアココア	ココアプリン風 青のりせんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	411 kcal 16.9 g 7.5 g 1.1 g
24 /火	ひえごはん なすと玉ねぎの味噌汁 ムキカレイの揚げ焼き さつまいもご重ね煮 おくらおかかあえ	ひえ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米)/こめみそ/こめしょうゆ/かたくり粉/なたね油/さつまいも/豆乳マーガリン	煮干し/削り節/米大豆みそ/まがれい/大豆しょうゆ/鶏若鶏肉/モモ(皮なし)/鶏ひき肉	なす/玉葱/あさつき/しょうが/りんご/オクラ/にんじん/とうもろこし/缶詰(ホ-ル)/トマト/ケチャップ	カレーピラフ風	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	433 kcal 22.0 g 6.1 g 0.9 g
25 /水	ごはん えのき佃煮 大根と白菜の味噌汁 ラタトゥイユ チンゲン菜の梅サラダ	水稲穀粒(精白米)/こめしょうゆ/甜菜糖/こめみそ/なたね油	大豆しょうゆ/削り節/煮干し/豚モモ(脂身付き)/豚ひき肉/しろさけ/きざみのり	えのきたけ/だいこん/あさつき/はくさい/なす/玉葱/にんじん/赤・黄ピーマン/ズッキーニ/にんにく/トマトピューレ・ケチャップ/チンゲンツァイ/梅びしお/きゅうり	鮭おにぎり きゅうりスティック	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	446 kcal 25.3 g 10.9 g 1.4 g
26 /木	きびごはん キャベツと青菜のスープ さわらみそ焼き かぼちゃサラダ ピーマンしりしり	きび/水稲穀粒/こめみそ/甜菜糖/なたね油/豆乳マヨネーズ/こめしょうゆ/塩こうじ/さつまいも/メープルシロップ	煮干し/削り節/さわら/米大豆みそ/ちりめんじゃこ	キャベツ/ねぎ/こまつな/西洋かぼちゃ/ブロッコリー/青ピーマン/にんにく/しょうが	さつまいもメープル ちりめんじゃこ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	405 kcal 20.9 g 9.0 g 1.0 g
27 /金	そばろ納豆丼 貝だくさんの味噌汁 小松菜とツナの甘酢あえ	水稲穀粒(精白米)/こめしょうゆ/甜菜糖/なたね油/さといも/米粉	鶏ひき肉/挽きわり納豆/大豆しょうゆ/米大豆みそ/煮干し/削り節/まぐろ缶詰(水煮/ルークライト)/豆乳/こんぶ	ねぎ/にんじん/あさつき/だいこん/はくさい/ごぼう/こまつな	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 脂 質 食塩相当量	435 kcal 18.0 g 13.2 g 0.7 g
28 /土	ごはん ゆかりふりかけ 大根チンゲン菜の味噌汁 肉じゃが 白菜のりあえ	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/ホワイトソルガム/パスタ/塩こうじ	削り節/煮干し/豚ばら(脂身付)/豚ひき肉/大豆しょうゆ/きざみのり/まぐろ缶詰(水煮/ルークライト)	しそ葉/梅びしお/だいこん/ねぎ/チンゲンツァイ/にんじん/玉葱/はくさい/トマト/ケチャップ	マカロニツナトマトソース スティックボン菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	462 kcal 19.8 g 15.0 g 1.1 g
30 /月	きのこのカレー 春雨と冬瓜のスープ キャベツとわかめのナムル	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/こめしょうゆ/なたね油/純はるさめ/甜菜糖/塩せんべい	豚モモ(脂身付き)/削り節/こんぶ/煮干し/カットわかめ/大豆しょうゆ/寒天	玉葱/にんじん/エリンギ/ぶなしめじ/しょうが/にんにく/トマト/ケチャップ・ピューレ/とうがん/あさつき/キャベツ/温州蜜柑 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	406 kcal 18.0 g 6.8 g 1.2 g
月 平 均 栄 養 価					エネルギー 脂 質	427 kcal 10.1 g	たんぱく質 食塩相当量 20.7 g 1.1 g

※食材の仕入れ状況により、献立を変更することがあります。

～9月 旬の食材～

・ なす ・ さつまいも ・ オクラ ・ ズッキーニ

・ とうがん ・ 里芋 ・ チンゲン菜 ・ かぼちゃ

・ なし ・ ぶどう ・ さんま ・ いわし ・ 昆布 など