


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				
2 / 月	ひえごはん 大根と人参の味噌汁 ムキカレイ揚げ焼きカレー味 パンプキンサラダ 白菜の海苔あえ	ひえ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / ひえ・こめみそ / こめしょうゆ / かたくり粉 / なたね油 / 豆乳マヨネーズ / 米粉 / 甜菜糖 / さつま芋	削り節 / 煮干し / まがれい / 大豆しょうゆ / きざみのり / 豆乳	だいこん / にんじん / ねぎ / しょうが / 西洋かぼちゃ / ブロッコリー / はくさい / こまつな	抹茶の米粉蒸しパン 干しいも	1初献 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	522 kcal 26.4 g 6.6 g 1.6 g	
3 / 火	きびごはん かぶとキャベツのスープ 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋フルーツ煮 チンゲン菜ナムル	きび(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめみそ / こめしょうゆ / なたね油 / さつまいも / 甜菜糖	煮干し / 削り節 / 鶏若鶏肉モモ(皮なし) / 米大豆みそ / 大豆しょうゆ / カットわかめ	かぶ / キャベツ / あさつき / マーマレード(低糖度) / 干しぶどう / りんご / レモン(果汁、生) / チンゲンツアイ / だいこん	わかめおにぎり 大根しょうゆ漬け	1初献 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	519 kcal 26.1 g 8.0 g 1.7 g	
4 / 水	ごはん 白菜と玉葱の味噌汁 鮭の塩麹焼き 里芋そぼろ煮 大根梅あえ	水稲穀粒(精白米) / こめみそ / 塩こうじ / さといも / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油 / こめごぼん	油揚げ / 煮干し / 削り節 / 米大豆みそ / しろさけ / 鶏ひき肉 / 大豆しょうゆ / こんぶ	はくさい / 玉葱 / だいこん / 梅びしお / いちごジャム	米粉パンジャムサンド カリカリ昆布	1初献 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	481 kcal 26.9 g 9.6 g 1.2 g	
5 / 木	マーボー丼 さつま芋と小松菜の味噌汁 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 / さつまいも / こめみそ / こめしょうゆ / なたね油 / 黒砂糖 / 塩せんべい	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 / きな粉(大豆)	玉葱 / にんじん / しょうが / にんにく / ねぎ / こまつな / れんこん / ブロッコリー	黒糖くずもち 紫いもせんべい	1初献 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	532 kcal 18.1 g 9.8 g 1.2 g	
6 / 金	ごはん 大根とえのきのスープ ポークチャップ じゃが芋コーン ブロッコリーロースト	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 / 米粉 / 塩こうじ	煮干し / 削り節 / 豚モモ(脂身付き) / 大豆しょうゆ / まぐろ缶詰(水煮ルークrait)	だいこん / ねぎ / えのきたけ / にんじん / 玉葱 / トマトピューレ / ケチャップ / とうもろこし缶詰 / ブロッコリー / 温州蜜柑	ツナと人参の子チミ 果物(みかん)	1初献 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	516 kcal 25.7 g 13.4 g 1.8 g	
7 / 土	ねぎひき肉チャーハン 豆腐とチンゲン菜の味噌汁 かぼちゃソテー	水稲穀粒(精白米) / こめしょうゆ / なたね油 / こめみそ / 豆乳マーガリン / さつまいも / かたくり粉 / 甜菜糖	鶏ひき肉 / 木綿豆腐 / 煮干し / 削り節 / 大豆しょうゆ	あさつき / にんじん / チンゲンツアイ / 西洋かぼちゃ	さつまいももち にんじんチップ	1初献 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	491 kcal 18.8 g 12.5 g 1.5 g	
9 / 月	めかじきのそぼろ丼 豚汁 さつま芋青の揚げやき 白菜のえのきあえ	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	めかじき / 大豆しょうゆ / 豚ばら(脂身付) / 米大豆みそ / 煮干し / 削り節 / あおのり / 焼きのり / ちりめんじゃこ	しょうが / にんじん / だいこん / あさつき / ごぼう / はくさい / チンゲンツアイ / えのきたけ	ぼたぼた焼き ちりめんじゃこ	1初献 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	521 kcal 18.0 g 13.3 g 1.2 g	
10 / 火	とうもろこしご飯 かぼちゃの豆乳シチュー さわらみそヨ焼き 小松菜のソテー	水稲穀粒(精白米) / なたね油 / 米粉 / こめみそ / 甜菜糖 / 豆乳マヨネーズ	鶏若鶏肉モモ(皮なし) / 豆乳 / さわら / 米大豆みそ / 大豆しょうゆ / あずき(こし) / こんぶ	とうもろこし / 西洋かぼちゃ / 玉葱 / にんじん / カリフラワー / こまつな	あずきのソフトクッキー カミカミ昆布	1初献 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	493 kcal 22.5 g 16.5 g 1.6 g	
11 / 水	ひえごはん のり佃煮 大根青菜の味噌汁 肉じゃが キャベツとツナの甘酢あえ	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 / じゃがいも / なたね油 / 塩こうじ / きび	きざみのり / 大豆しょうゆ / 削り節 / 煮干し / 豚モモ(脂肪なし) / まぐろ缶詰(水煮ルークrait) / 豚ひき肉	だいこん / こまつな / ねぎ / にんじん / 玉葱 / キャベツ / 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	1初献 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	492 kcal 27.4 g 9.0 g 1.5 g	
12 / 木	きびごはん 厚揚げと青菜の味噌汁 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう さつま芋レモン煮	きび(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめみそ / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油 / さつまいも	生揚げ / 煮干し / 削り節 / 米大豆みそ / ぶり / 大豆しょうゆ / 挽きわり納豆 / ちりめんじゃこ	チンゲンツアイ / にんじん / しょうが / ごぼう / レモン(果汁、生) / あさつき	納豆チャーハン	1初献 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	553 kcal 24.1 g 12.9 g 1.0 g	
13 / 金	チキンカレーライス 白菜とかぶのスープ ブロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米) / なたね油 / 塩こうじ / こめしょうゆ / 甜菜糖 / 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 / にんじん / しょうが / にんにく / トマトケチャップ / ピューレ / はくさい / あさつき / かぶ / ブロッコリー / ぶどう / りんごジュース	ぶどうとりんごのゼリー 塩せんべい	1初献 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	504 kcal 17.5 g 9.3 g 1.5 g	
14 / 土	3色丼ぶり キャベツと長ねぎの味噌汁 じゃがいも甘辛煮	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	鶏ひき肉 / 煮干し / 削り節 / 大豆しょうゆ / あおのり / しろさけ	しょうが / ほうれんそう / にんじん / キャベツ / ねぎ	鮭と青のりおにぎり	1初献 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	497 kcal 20.8 g 7.9 g 1.4 g	
16 / 月	ひえごはん 大根青菜の味噌汁 ムキカレイの揚げ焼き さつま芋レーズン 白菜の海苔あえ	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 / さつまいも / 甜菜糖 / 塩こうじ	削り節 / 煮干し / まがれい / 大豆しょうゆ / きざみのり / 鶏ひき肉	だいこん / こまつな / ねぎ / しょうが / 干しぶどう / はくさい / にんじん / 玉葱 / トマトケチャップ / トマトピューレ	チキンライス	1初献 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	539 kcal 25.7 g 7.4 g 1.5 g	
17 / 火	青菜ごはん 切干し大根のき味噌汁 ハンバーグ サイコロサラダ	水稲穀粒(精白米) / こめみそ / なたね油 / こめしょうゆ / 甜菜糖 / じゃがいも / 豆乳マヨネーズ / 米粉 / 粉糖	削り節 / 煮干し / 豚ひき肉 / 大豆しょうゆ / 豆乳	こまつな / 切干しだいこん / ねぎ / えのきたけ / にんじん / 玉葱 / トマトケチャップ / トマトピューレ / きゅうり / いちご / りんご	いちごの焼きドーナッツ 果物(りんご)	1初献 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	537 kcal 22.2 g 15.4 g 1.8 g	
18 / 水	きびごはん 春雨と白菜のスープ 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃの甘酒煮 チンゲン菜ナムル	きび(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / 純はるさめ / こめみそ / こめしょうゆ / なたね油 / あまざけ / 甜菜糖	削り節 / 煮干し / 鶏若鶏肉モモ(皮なし) / 米大豆みそ / 大豆しょうゆ / まぐろ缶詰(水煮ルークrait)	あさつき / はくさい / りよくとろもやし / マーマレード(低糖度) / 西洋かぼちゃ / チンゲンツアイ / にんじん / れんこん	人参とツナのおにぎり れんこんチップ	1初献 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	539 kcal 27.2 g 11.0 g 1.6 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	516 kcal 10.7 g	タンパク質 食塩相当量	23.2 g 1.5 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 木	ひえごはん 豆腐とわかめの味噌汁 鮭の塩麹焼き 里芋そぼろ煮 大根梅あえ	ひえ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめみそ / ひえみそ / 塩こ うじ / さといも / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油 / 米粉	絹ごし豆腐 / カットわかめ / 煮干 し / 削り節 / しろさけ / 鶏ひき肉 / 大豆しょうゆ / こんぶ	ねぎ / だいこん / 梅びしお / 温州 蜜柑ストレートジュース	みかんの米粉蒸しパン カリカリ昆布	1食分 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	491 kcal 28.2 g 9.7 g 1.4 g	
20 金	豚丼 冬至の味噌汁 れんこんのゆず和え	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 / こめみそ / 黒砂糖 / 塩せんべい	豚モモ(脂身付き) / 大豆しょうゆ / 煮干し / 削り節 / 米大豆みそ / きな粉(大豆)	玉葱 / 西洋かぼちゃ / だいこん / ねぎ / にんじん / れんこん / ゆず (果皮、生)	黒糖くずもち 紫いもせんべい	1食分 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	529 kcal 21.1 g 8.6 g 1.4 g	
21 土	ねぎとツナのチャーハン キャベツと青菜の味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め	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	まぐろ缶詰(水煮 フルクイト) / 煮干し / 削り 節 / 鶏ひき肉 / きな粉(大豆)	あさつき / にんじん / キャベツ / チンゲンツァイ	きなこおはぎ にんじんチップ	1食分 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	493 kcal 18.7 g 9.1 g 1.2 g	
23 月	メカジキのそぼろ丼 豚汁 さつま芋青のり揚げやき 白菜のえのきあえ	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 / えごま(乾)	めかじき / 大豆しょうゆ / 豚ばら (脂身付) / 米大豆みそ / 煮干し / 削り節 / あおりのり / かたくちいわ し	しょうが / にんじん / だいこん / あさつき / ごぼう / はくさい / チ ンゲンツァイ / えのきたけ	えごまの五平餅 いりこ	1食分 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 kcal 17.2 g 14.5 g 1.1 g	
24 火	人参ごはん ジュリエンスープ 鶏の唐揚げ パンプキンサラダ	水稲穀粒(精白米) / こめしょうゆ / 塩こしょう / かたくり粉 / なたね 油 / 豆乳マヨネーズ / 甜菜糖	こんぶ / 煮干し / 削り節 / 鶏成鶏 肉モモ(皮なし) / 大豆しょうゆ / 木綿豆腐	にんじん / キャベツ / だいこん / 玉葱 / しょうが / にんにく / 西洋 かぼちゃ / ブロッコリー / いちご	豆腐の抹茶ブラウニー 果物(いちご)	1食分 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	512 kcal 27.5 g 13.0 g 1.5 g	
25 水	とうもろこしご飯 大根えのき味噌汁 じゃが芋のミートグラタン キャベツと人参ラペ	水稲穀粒(精白米) / 豆乳マーガリ ン / こめみそ / じゃがいも / なた ね油 / こめしょうゆ / 甜菜糖 / 豆 乳マヨネーズ / メープルシロップ	削り節 / 煮干し / 豚ひき肉 / 大豆 しょうゆ / 豆乳	とうもろこし / だいこん / あさつ き / えのきたけ / 玉葱 / トマトケ チャップ / ピューレ / キャベツ / にんじん / ピュアココア	手づくり米粉パン ココアクリーム	1食分 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	495 kcal 21.3 g 12.2 g 2.1 g	
26 木	ひえごはん キャベツ青菜の味噌汁 ぶりの照り焼き さつまいもの含め煮 ブロッコリーナムル	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 / さつまいも / 甜菜糖 / なたね油	煮干し / 削り節 / ぶり / 大豆しょう ゆ / カットわかめ	キャベツ / ねぎ / こまつな / しょ うが / ブロッコリー / ごぼう	わかめおにぎり ごぼうチップ	1食分 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	533 kcal 24.0 g 11.3 g 1.2 g	
27 金	ポークカレーライス 春雨と人参のスープ かぶと干し柿の甘酢あえ	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / 塩こしょう / こめしょうゆ / 純はる さめ / 甜菜糖 / ひえ	豚モモ(脂身付き) / 大豆しょうゆ / 削り節 / 煮干し / 鶏成鶏肉モ モ(皮なし) / こんぶ	にんじん / 玉葱 / しょうが / にん にく / トマトケチャップ / ピュー レ / あさつき / はくさい / かぶ / 干しがき / りんごスティック	年越しひえめん りんごスティック	1食分 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 kcal 30.8 g 7.7 g 1.7 g	
28 土	3色丼ぶり キャベツと長ねぎの味噌汁 じゃがいも甘辛煮	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	鶏ひき肉 / 煮干し / 削り節 / 大豆 しょうゆ / あおりのり / しろさけ	しょうが / ほうれんそう / にんじ ん / キャベツ / ねぎ	鮭と青のりおにぎり	1食分 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	497 kcal 20.8 g 7.9 g 1.4 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	516 kcal 10.7 g	タンパク質 食塩相当量	23.2 g 1.5 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。

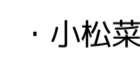
~12月 旬の食材~



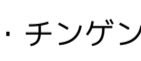
・ごぼう




・レンコン




・小松菜



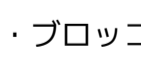
・チンゲン菜



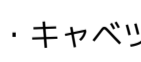
・白菜



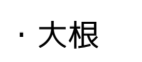
・ほうれん草



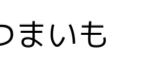
・ブロッコリー




・キャベツ



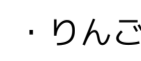
・大根



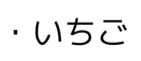
・さつまいも



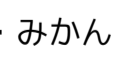
・ぶり



・りんご



・いちご



・みかん

