

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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 土	ごはん おかかふりかけ 大根青菜の味噌汁 鶏肉の照り焼き かぼちゃの含め煮	水稻穀粒(精白米)／甜 菜糖／こめしょうゆ／ こめみそ／なたね油	削り節／大豆しょうゆ ／煮干し／鶏若鶏肉モ モ(皮なし)／ちりめん じゃこ	だいこん／こまつな／ ねぎ／にんにく／しょ うが／西洋かぼちゃ／ にんじん	ゆかりとじゃこおにぎり にんじんチップ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.3 g
3 月	ひな祭りちらし 豆腐とわかめのすまし汁 里芋の揚げ焼き	水稻穀粒(精白米)／な たね油／こめしょうゆ ／甜菜糖／さといも／ 米粉／粉糖	豚ひき肉／大豆しょう ゆ／絹ごし豆腐／カッ トわかめ／削り節／煮 干し／豆乳	しょうが／とうもろこ し缶詰(ホ-ル)／ほうれ んそう／和種なばな／ にんじん／さやえんどう ／あさつき／いちご	ひな祭りケーキ 果物(いちご)	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g
4 火	ごはん 切干し大根と青菜の味噌汁 鮭の塩麴焼き れんこん人参きんぴら 白菜の梅おかかあえ	水稻穀粒(精白米)／こ めみそ／塩こうじ／な たね油／こめしょうゆ ／甜菜糖／さつまいも	煮干し／削り節／米大 豆みそ／しろさけ／大 豆しょうゆ／こんぶ	切干しだいこん／ねぎ ／こまつな／れんこん ／にんじん／はくさい ／梅びしお	さつま芋シュガー焼き カミカミ昆布	エネルギー 491 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 1.4 g
5 水	ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き 人参しりしり かぶときゅうりの甘酢あえ	水稻穀粒(精白米)／じ ゃがいも／こめみそ／ なたね油／甜菜糖／こ めしょうゆ	削り節／煮干し／鶏若 鶏肉モモ(皮なし)／大 豆しょうゆ／ちりめん じゃこ	玉葱／あさつき／にん じん／かぶ／きゅうり	焼きおにぎり ちりめんじゃこ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 1.5 g
6 木	かぼちゃのカレーライス 春雨スープ キャベツとわかめのナムル	水稻穀粒(精白米)／塩 こうじ／こめしょうゆ ／かたくり粉／純はる さめ／甜菜糖／なたね 油／塩せんべい	豚ばら(脂身付)／大豆 しょうゆ／削り節／煮 干し／こんぶ／カッ トわかめ／寒天	西洋かぼちゃ／玉葱／ しょうが／トマトケチ ャップ／トマトビュ ーレ／にんじんジュ ース(缶詰)／にんじん／ ねぎ／あさつき／キャ ベ	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.6 g
7 金	ごはん のり佃煮 大根えのき味噌汁 ムキカレイの揚げ焼き にら納豆	水稻穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／甜菜糖／ きびみそ／こめみそ／ かたくり粉／なたね油	きざみのり／大豆し ょうゆ／削り節／煮干し ／まがれい／挽きわり 納豆／鶏若鶏肉モモ(皮 なし)	だいこん／あさつき／ えのきたけ／しょうが ／にら／にんじん／玉 葱／とうもろこし缶詰 (ホ-ル)／トマトケチ ャップ	チキンライス	エネルギー 513 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.4 g
8 土	ねぎひき肉チャーハン キャベツと青菜のみそ汁 さつま芋きんぴら	水稻穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／なたね油 ／こめみそ／さつまい も／甜菜糖／米粉	鶏ひき肉／削り節／煮 干し／大豆しょうゆ／ 豆乳	あさつき／にんじん／ キャベツ／チンゲン ツアイ／ねぎ／ピュ アココア／れんこん	ココアの米粉蒸しパン れんこんチップ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.5 g
10 月	ごはん キャベツ青菜の味噌汁 ポークチャップ 粉ふきいも ブロッコリーロースト	水稻穀粒(精白米)／こ めみそ／甜菜糖／こめ しょうゆ／なたね油／ じゃがいも／えごま(乾)	煮干し／削り節／豚モ モ(脂身付き)／大豆し ょうゆ／かたくちいわ し	キャベツ／ねぎ／こま つな／玉葱／トマトビ ューレ／トマトケチ ャップ／ブロッコリー	えごまの五平餅 いりこ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 2.0 g
11 火	ごはん 大根と人参味噌汁 さわらの香味焼き さつま芋レモン煮 チンゲン菜お浸し	水稻穀粒(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／こめこば ん／メープルシロップ	煮干し／削り節／さわ ら／大豆しょうゆ	だいこん／ねぎ／にん じん／しょうが／にん にく／あさつき／レモ ン(果汁、生)／チンゲ ンツアイ	米粉パンメープル にんじんチップ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.4 g
12 水	ごはん ジュリエンスープ 鶏肉のマーマレード焼き 里芋の含め煮 白菜と人参の塩こうじあえ	水稻穀粒(精白米)／こ めみそ／きびみそ／こ めしょうゆ／なたね油 ／さといも／甜菜糖／ 塩こうじ	煮干し／削り節／鶏若 鶏肉モモ(皮なし)／大 豆しょうゆ／木綿豆腐 ／鶏ひき肉／こんぶ	キャベツ／だいこん／ にんじん／玉葱／マー マレード(低糖度)／は くさい／トマトケチ ャップ	豆腐ナゲット カリカリ昆布	エネルギー 501 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.3 g
13 木	豚丼 かぶと白菜の味噌汁 れんこんサラダ	水稻穀粒(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／豆乳マヨ ネーズ／米粉	豚モモ(脂身付き)／大 豆しょうゆ／煮干し／ 削り節／米大豆みそ／ まぐろ缶詰(水煮ルー ク)	玉葱／かぶ／はくさい ／あさつき／れんこん ／にんじん／ブロッ コリー／にら／とうも ろこし缶詰(ホ-ル)／りん ごスティック	にらと人参チヂミ りんごスティック	エネルギー 495 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.5 g
14 金	わかめごはん 豆乳シチュー メカジキ竜田揚げ焼き キャベツのラペ	水稻穀粒(精白米)／米 粉／こめしょうゆ／か たくり粉／なたね油／ 甜菜糖／さつまいも	カットわかめ／鶏若鶏 肉モモ(皮なし)／豆乳 ／めかじき／大豆し ょうゆ	西洋かぼちゃ／玉葱／ にんじん／とうもろこ し缶詰(ク-ム)／し ょうが／キャベツ／チン ゲンツアイ／ピュ アココア	米粉のケーキ さつまいもチップ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.7 g
15 土	ツナそぼろ丼 大根青菜の味噌汁 じゃがいも挽肉カレー煮 白菜青菜のりあえ	水稻穀粒(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	まぐろ缶詰(水煮ルー ク)／大豆しょうゆ／ 削り節／煮干し／豚ひ き肉／きざみのり／あ おのり	だいこん／こまつな／ ねぎ／にんじん／はく さい／西洋かぼちゃ	おかか青のりおにぎり ゆでかぼちゃ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 1.5 g
17 月	納豆そぼろ丼 白菜えのき味噌汁 かぼちゃサラダ	水稻穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／あわみそ ／甜菜糖／こめみそ／ 豆乳マヨネーズ／塩せ んべい	鶏ひき肉／挽きわり納 豆／大豆しょうゆ／煮 干し／削り節／あずき (乾)／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／青 ピーマン／生しいたけ(菌 床栽培、生)／はく さい／ねぎ／えのきた け／西洋かぼちゃ	ぼたもち 星のせんべい	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 1.3 g
18 火	菜の花ごはん ポトフ ハンバーグ ほうれん草ソテー 人参ラペ	水稻穀粒(精白米)／じ ゃがいも／なたね油／ 甜菜糖／こめしょうゆ ／豆乳マーガリン／塩 こうじ／米粉	煮干し／削り節／豚ひ き肉／鶏ひき肉／大豆 しょうゆ／おから(新 製法)／豆乳	とうもろこし缶詰(ホ-ル) ／こまつな／玉葱／ にんじん／ほうれんそ う／りんご	米粉のメロンパン風 果物(りんご)	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.7 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					月平均栄養価	エネルギー 513 kcal 脂 質 10.9 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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 水	ごはん キャベツ玉ねぎの味噌汁 鶏肉の香味焼き ごぼう人参みそ煮 かぶの甘酢あえ	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／こめしょうゆ／なたね油／甜菜糖／塩こうじ	米大豆みそ／削り節／煮干し／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／大豆しょうゆ／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾞﾗｲﾄ)	キャベツ／玉葱／あさつき／しょうが／にんにく／ごぼう／にんじん／かぶ／トマトケチャップ／トマトピューレ	きびめんツナトマトソース	エネルギー 496 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g
21 金	ごはん えのき佃煮 大根と白菜の味噌汁 ムキカレイの揚げ焼き 小松菜えごまナムル	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／かたくり粉／なたね油／えごま	大豆しょうゆ／削り節／煮干し／米大豆みそ／まがれい／しろさけ	えのきたけ／だいこん／あさつき／はくさい／しょうが／りよくと／うもやし／こまつな／れんこん	鮭おにぎり れんこんチップ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.5 g
22 土	ねぎひき肉チャーハン キャベツと青菜のみそ汁 さつま芋きんぴら	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油／こめみそ／さつまいも／甜菜糖／米粉	鶏ひき肉／削り節／煮干し／大豆しょうゆ／豆乳	あさつき／にんじん／キャベツ／チンゲンツァイ／ねぎ／ピュアココア／れんこん	ココアの米粉蒸しパン れんこんチップ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.5 g
24 月	ごはん 切干し大根と青菜の味噌汁 鮭の塩麹焼き 人参しりしり 白菜の梅おかかあえ	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／塩こうじ／なたね油／こめしょうゆ／米粉／甜菜糖／さつまいも	煮干し／削り節／米大豆みそ／しろさけ／大豆しょうゆ／こんぶ	切干しだいこん／ねぎ／こまつな／にんじん／はくさい／梅びしお	さつまいも米粉のクッキー カリカリ昆布	エネルギー 508 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.2 g
25 火	人参ごはん 白菜えのき味噌汁 鶏の揚げ焼き じゃがいも青海苔あえ ブロッコリーのサラダ	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／こめしょうゆ／塩こうじ／かたくり粉／なたね油／じゃがいも／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／あおのり／木綿豆腐	にんじん／はくさい／ねぎ／えのきたけ／しょうが／にんにく／ブロッコリー／いちご	豆腐と米粉のドーナツ 果物(いちご)	エネルギー 557 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 2.1 g
26 水	ごはん 大根と人参の和風汁 さわらみそ焼き さつま芋レモン煮 チンゲン菜お浸し	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／こめみそ／あわみそ／甜菜糖／なたね油／さつまいも／こめこぼん	大豆しょうゆ／煮干し／削り節／さわら	だいこん／にんじん／ねぎ／あさつき／レモン(果汁、生)／チンゲンツァイ／いちごジャム／ごぼう	米粉パンジャムサンド ごぼうチップ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 1.3 g
27 木	マーボー丼 かぶと白菜のスープ 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／甜菜糖／塩こうじ／かたくり粉／普通はるさめ(乾)／こめしょうゆ／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／かぶ／はくさい／あさつき／きゅうり	黒糖くずもち 紫いもせんべい	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.5 g
28 金	ごはん おかかふりかけ 大根と厚揚げの味噌汁 鶏つくね かぼちゃの甘酒煮 小松菜じゃこあえ	水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／こめしょうゆ／こめみそ／じゃがいも／塩こうじ／あまざけ／豆乳マヨネーズ／なたね油	削り節／大豆しょうゆ／生揚げ／煮干し／米大豆みそ／鶏ひき肉／ちりめんじゃこ／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾞﾗｲﾄ)／焼きのり	だいこん／ねぎ／玉葱／西洋かぼちゃ／こまつな／ブロッコリー	ツナマヨのおにぎり ブロッコリーロースト	エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.0 g
29 土	鶏そぼろ丼 キャベツ青菜の味噌汁 じゃが芋コーン	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／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／焼きのり／ちりめんじゃこ	キャベツ／ねぎ／こまつな／とうもろこし缶詰(ホﾙ)	ぼたぼた焼き ちりめんじゃこ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.5 g
31 月	キーマカレーライス ジュリエンヌスープ ブロッコリーナムル	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／甜菜糖／塩せんべい	豚ひき肉／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／寒天	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／にんにく／しょうが／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)／キャベツ／だ	りんごとぶどうのゼリー 塩せんべい	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 1.3 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)			月 平均 栄 養 価	エネルギー 513 kcal 脂 質 10.9 g	タンパク質 24.5 g 食塩相当量 1.5 g	