

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		エネルギー	タンパク質
1 金	ご飯 つくね焼き 漬物サラダ トマト 味噌汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)／パン(精白粒)／ロールパン(乾燥)／ロールパン／三温糖1kg／マーレード(低糖度)	鶏若鶏肉ひき肉／たまご／木綿豆腐／油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)／牛乳	ねぎ／にんじん／グリーンピース(冷凍)／だいこん／きゅうり／セロリ／トマト／メロン(温室)	牛乳 パンブディング 果物	591 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g	
2 土	きびごはん 鶏肉のガーリック焼き レンコンサラダ フロッコリー 味噌けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／三温糖1kg／さといも／こんにやく(精粉)／薄力粉／ごま油／じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚中型種ロース(脂身付き)／生揚げ／豚ひき肉	れんこん／きゅうり／にんじん／ブロッコリー／だいこん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ごぼう／ほうれんそう／ねぎ／にら／りんご	麦茶 チヂミ 果物	502 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g	
4 月	野菜しょうゆラーメン 魚のバジル焼き 甘酢漬け トマト	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホル)／三温糖1kg／薄力粉	焼き豚／めかじき／牛乳／あずき(ゆで)	玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／だいこん／きゅうり／トマト／すいか	牛乳 小豆蒸しパン 果物	483 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 3.0 g	
5 火	ロールパン 鶏肉の照焼き ミックスベジタブルソテー 蒸し南瓜 野菜スープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホル)／有塩バター／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉胸(皮付き)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／脱脂加糖ヨーグルト	しょうが／にんじん／青ピーマン／日本かぼちゃ／玉葱／マッシュルーム／キャベツ／梅干しうす塩180g	麦茶 梅おほかおにぎり ヨーグルト	493 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 2.1 g	
6 水	カレーライス ツナサラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉／黒砂糖／三温糖1kg	豚小間／まぐろ缶詰(油漬フルクト)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／トマト／まいたけ／根みつば／メロン(温室)	牛乳 黒糖蒸しパン 果物	585 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.8 g	
7 木	ご飯 あじフライ 中華サラダ ゆでアスパラ マカロニとかぶのスープ	水稲穀粒(精白米)／パン(乾燥)／薄力粉／なたね油／ごま油／マカロニ(セモリナ)／有塩バター／三温糖1kg／コーンフレーク	まあじ／たまご／焼き豚／ベーコン短冊／牛乳	りょくとうもやし／きゅうり／にんじん／きくらげ(乾)／アスパラガス／かぶ／かぶ(葉)／干しぶどう／りんご	牛乳 コーンマコロン 果物	670 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 1.9 g	
8 金	ご飯 豚肉の漬け焼き フレンチサラダ フロッコリー けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／さといも／薄力粉／三温糖1kg／ソフタイプマーガリン	豚中型種ロース(脂肪なし)／鶏若鶏肉胸(皮なし)／がんもどき／牛乳／たまご	玉葱／にんじん／きゅうり／キャベツ／ブロッコリー／だいこん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ごぼう／ほうれんそう／ねぎ／す	牛乳 ホットケーキ 果物	618 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.4 g	
9 土	あんかけやきそば ささみのあえもの トマト 春雨スープ	蒸し中華めん／なたね油／ごま油／上白糖／ごま(いり)／緑豆はるさめ／ごはん／薄力粉	豚肩(赤肉)／鶏若鶏肉ささ身／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／たまご／脱脂加糖ヨーグルト	玉葱／にんじん／干し椎茸／はくさい／青ピーマン／たけのこ(水煮缶詰)／ほうれんそう／トマト／にら／ねぎ	麦茶 ごはんのお焼き ヨーグルト	474 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 2.4 g	
11 月	ハムコーンドリア 春雨の中華サラダ ゆでかぼちゃ ミネストローネ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホル)／緑豆はるさめ／三温糖1kg／ごま油／マカロニ(セモリナ)／干しうどん(乾)	ロースハム1cm角切り／牛乳／ピザチーズ／ベーコン短冊／豚中型種モモ(脂肪なし)／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／きゅうり／キャベツ／にんじん／日本かぼちゃ／マッシュルーム／トマト／セロリ／だいこん／生しいたけ(菌床栽培、生)	麦茶 味噌煮込みうどん 果物	464 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 4.0 g	
12 火	和風スパゲッティ シーザーサラダ かぼちゃ煮 トマト 白菜スープ	スパゲティ／なたね油／三温糖1kg／食パン(市販品)／ソフトタ イプマーガリン／グラニュー糖	焼き豚／刻みり／バルメザンチーズ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳	玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ぶなしめじ／えのきたけ／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／セロリ／日本かぼ	牛乳 ラスク 果物	562 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.6 g	
13 水	玄米パン 鶏肉のマーレード焼き グリーンサラダ ゆでとうもろこし 白菜のシチュー	ライ麦パン／マーレード(低糖度)／なたね油／とうもろこし／じゃがいも／薄力粉／有塩バター／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉胸(皮なし)／ベーコン短冊／牛乳／しらす干し(微乾燥品)	キャベツ／きゅうり／セロリ／はくさい／玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／青ピーマン／だいこん／ほうれんそう	麦茶 雑炊 スティックきゅうり	481 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.8 g	
14 木	ご飯 豚肉とゴボウの味噌炒め 厚揚げと小松菜の炒め煮 たたき胡瓜 オクラのスープ	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ごま油／大豆油／上白糖／マカロニ(セモリナ)／薄力粉／有塩バター／パン粉(乾燥)	豚中型種モモ(脂身付き)／生揚げ／ベーコン短冊／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／牛乳／バルメザンチーズ	ごぼう／にんじん／こまつな／きゅうり／オクラ／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／りんご	麦茶 マカロニグラタン 果物	586 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.7 g	
15 金	ご飯 魚の香味焼き 切干大根煮 フロッコリー 味噌汁(カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／大豆油／有塩バター／上白糖／三温糖1kg／蒸し中華めん／なたね油	たちうお／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／豚中型種モモ(脂肪なし)／あおのり20g	玉葱／セロリ／パセリ／切干しだいこん／にんじん／ブロッコリー／かぶ／こまつな／キャベツ／ブロッコリー／もやし／青ピーマン	麦茶 ソースやきそば 果物	558 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.3 g	
16 土	ロールパン ミートローフ フレンチサラダ 粉ふき芋 レタスのスープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホル)／パン粉(乾燥)／なたね油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／ごま油	豚ひき肉／たまご／ベーコン短冊／焼き豚	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／レタス／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ぶどう	麦茶 チャーハン 果物	482 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g	
18 月	鶏そぼろ丼 じゃが芋のツナ炒め 浅漬け みそ汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／じゃがいも／なたね油／食パン(市販品)	鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フルクト)／クリーム(乳脂肪)／こんぶ	さやえんどう／玉葱／キャベツ／きゅうり／えのきたけ／はくさい／葉ねぎ／温州蜜柑缶詰(果肉)	麦茶 生クリームサンド おしゃぶり昆布	491 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.6 g	
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	540 kcal	タンパク質 22.4 g
					脂 質	16.3 g	食塩相当量 2.2 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		エネルギー	たんぱく質
19 火	黒糖ロールパン ハートのかりんとう揚げ マカロニサラダ トマト 野菜スープ	ロールパン/かたくり粉1kg/なたね油/三温糖1kg/マカロニ(セモリナ)/水稲穀粒(精白米)	豚肝臓/塩ざけ	キャベツ/きゅうり/にんじん/トマト/玉葱/えのきたけ/青ピーマン/だいこん/ぶなしめじ/葉ねぎ/りんご	麦茶 鮭雑炊 果物	エネルギー たんぱく質	474 kcal 18.5 g
20 水	ご飯 魚の照焼き おかか和え エリンギと野菜のソテー 味噌汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)/なたね油/薄力粉/三温糖1kg	まがれい/かつお加工品(かつお節)/ベーコン短冊/木綿豆腐/油揚げ/わかめ/牛乳	ほうれんそう/にんじん/りよくとうもろやし/エリンギ/キャベツ/干しぶどう/すいか	牛乳 レーズン蒸しパン 果物	エネルギー たんぱく質	506 kcal 24.8 g
21 木	麻婆丼 ひじきと春雨のサラダ 蒸し南瓜 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)/ごま油/かたくり粉1kg/緑豆はるさめ/なたね油/三温糖1kg/薄力粉/黒砂糖	豚ひき肉/木綿豆腐/しらす干し(微乾燥品)/干ひじき(ステン/釜、乾)/かつお加工品(かつお節)/牛乳/たまご	ねぎ/にら/きゅうり/赤ピーマン/日本かぼちゃ/玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/りんご	牛乳 サーターアランダギー 果物	エネルギー たんぱく質	661 kcal 22.3 g
22 金	わかめご飯 魚の照焼き さつま芋煮 ゆで枝豆 豚汁	水稲穀粒(精白米)/さつまいも/三温糖1kg/板こんにやく/コッペパン(市販品)/なたね油	カットわかめ/まがれい/豚肩(赤肉)/牛乳/きな粉(大豆)	えだまめ/だいこん/にんじん/ごぼう/葉ねぎ/メロン(温室)	牛乳 きな粉揚げパン 果物	エネルギー たんぱく質	596 kcal 26.6 g
23 土	五目うどん かぼちゃ煮 即席漬け すまし汁	干しうどん(ゆで)/三温糖1kg/水稲穀粒(精白米)/なたね油	鶏若鶏肉胸(皮付き)/たまご/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/絹ごし豆腐/ヨーグルト(ドリンクタイプ)/ボンレスハム	にんじん/干し椎茸/ほうれんそう/ねぎ/日本かぼちゃ/はくさい/玉葱/グリーンピース(冷凍)/りんご	飲むヨーグルト カレーピラフ 果物	エネルギー たんぱく質	507 kcal 23.8 g
25 月	ゆかりご飯 魚のごま焼き チャブチエ オクラのおかか和え 味噌汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)/ごま(乾)/ごま油/緑豆はるさめ/薄力粉/有塩バター/三温糖1kg	まがれい/豚中型種モモ(脂身付き)/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/油揚げ/わかめ/牛乳/ヨーグルト(全脂無糖)	にら/にんじん/えのきたけ/にんにく(りん茎)/オクラ/ブルーベリー(ジャム)/りんご	牛乳 ジャムマフィン 果物	エネルギー たんぱく質	590 kcal 25.0 g
26 火	ハンバーガー ポテトサラダ 付け合わせ コンソープ	黒パン/なたね油/パン粉(乾燥)/じゃがいも/とうもろこし缶詰(クリーム)/有塩バター/スポンジケーキ	豚ひき肉/鶏若鶏肉ひき肉/牛乳/たまご/ロースハム1cm角切り/こんぶ/クリーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/青ピーマン/きゅうり/ブロッコリー/ミニトマト/パセリ/ぶどう/さくらんぼ(国産)	麦茶 ケーキ 果物	エネルギー たんぱく質	521 kcal 20.0 g
27 水	ほうれん草パン 鮭のムニエル ナスの梅おかか和え 人参甘煮 ペーコンスープ	ロールパン/薄力粉/なたね油/三温糖1kg/さつまいも/有塩バター	べにざけ/かつお加工品(かつお節)/ベーコン短冊/牛乳/たまご/クリーム(乳脂肪)	なす/梅(塩漬)/にんじん/だいこん/ぶなしめじ/りんご	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー たんぱく質	533 kcal 22.8 g
28 木	きびごはん 春巻き ナムル トマト むらこも汁	水稲穀粒(精白米)/きび(精白粒)/緑豆はるさめ/かたくり粉1kg/なたね油/三温糖1kg/薄力粉/有塩バター	豚中型種モモ(脂身付き)/ロースハムスライス/たまご/絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/牛乳	玉葱/たけのこ(ゆで)/にんじん/りよくとうもろやし/ほうれんそう/トマト/生しいたけ(菌床栽培、生)/根みつば/さくらんぼ(国産)	牛乳 人参ケーキ 果物	エネルギー たんぱく質	562 kcal 18.7 g
29 金	ぶどうパン チキンピカタ ラタトゥイユ ブロッコリー チキンスープ	ぶどうパン/薄力粉/オリーブ油/三温糖1kg/水稲穀粒(精白米)/ごま(乾)	鶏若鶏肉ささ身/たまご/バルメザンチーズ/ベーコン短冊/鶏若鶏肉胸(皮付き)/しらす干し(半乾燥品)	なす/ズッキーニ/トマト/玉葱/青ピーマン/黄ピーマン/ミニトマト缶詰(ホール)/ブロッコリー/ぶなしめじ/きゅうり	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり スティックきゅうり	エネルギー たんぱく質	486 kcal 25.3 g
30 土	ご飯 松風焼き 昆布豆 ほうれん草のお浸し 沢煮椀	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/ごま(乾)/三温糖1kg/マカロニ(セモリナ)	鶏若鶏肉ひき肉/たまご/大豆(国産、乾)/こんぶ/かつお加工品(かつお節)/豚中型種ばら/牛乳/きな粉(大豆)	玉葱/ほうれんそう/だいこん/にんじん/ごぼう/ねぎ/ぶどう	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー たんぱく質	628 kcal 27.9 g

※ 食材の仕入れなどの状況によって献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

**旬の食材を積極的に食べましょう**

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。