

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			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 ／ 火	ご飯 白身魚のネギソース 切干大根の炒め煮 味噌汁（豆腐・わかめ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／ごま油	白身魚／油揚げ／豆腐／わかめ	生姜／長葱／切干し大根／人参 ／干し椎茸／いんげん	エネルギー 325 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 1.3 g	
2 ／ 水	ポークケチャップライス かぼちゃの甘煮 青梗菜のスープ	米／米ぬか油／三温糖	豚肉	玉葱／人参／ピーマン／かぼ ち／レモン／青梗菜／しめじ	エネルギー 311 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 1.0 g	
3 ／ 木	ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／パン粉／米ぬか油／三温糖 ／片栗粉／じゃが芋	豚肉／豆腐	玉葱／ほうれん草／しめじ／ コーンホール／キャベツ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.2 g	
4 ／ 金	ツナと玉葱のスパゲティ さつま芋のレーズン煮 野菜スープ	スパゲティ／三温糖／米ぬか油 ／さつま芋	ツナ缶／無添加ベーコン	玉葱／人参／キャベツ／レモン ／レーズン／大根	エネルギー 359 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 0.7 g	
5 ／ 土	洋風ひじきご飯 いんげんコーンソテー 白菜のスープ	米／米ぬか油／じゃが芋	無添加ベーコン／鶏肉／無添加 ウインナー／わかめ／豆腐	人参／玉葱／いんげん／コーン ホール／白菜	エネルギー 231 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 4.2 g 食塩相当量 0.9 g	
7 ／ 月	ご飯 回鍋肉 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／米ぬか油／三温糖／じゃが 芋	豚肉	生姜／キャベツ／ピーマン／玉 葱	エネルギー 285 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 0.9 g	
8 ／ 火	ご飯 白身魚のフライ 小松菜とコーンのソテー 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油	白身魚／わかめ	小松菜／キャベツ／人参／コー ンホール／かぼちゃ	エネルギー 312 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 1.0 g	
9 ／ 水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 キュービックベジタブル 味噌汁（じゃが芋・白菜）	米／三温糖／米ぬか油／じゃが 芋	鶏肉	生姜／キャベツ／人参／コーン ホール／いんげん／白菜	エネルギー 292 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 3.6 g 食塩相当量 1.4 g	
10 ／ 木	ご飯 肉豆腐 洋風味噌汁	米／糸こんにゃく／三温糖	豚肉／豆腐／無添加ウインナー	玉葱／人参／長葱／キャベツ	エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 1.3 g	
11 ／ 金	ご飯 鮭の照り焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁 （玉葱・麩・わかめ）	米／三温糖／米ぬか油／麩	鮭／油揚げ／かつお節／わかめ	生姜／小松菜／人参／しめじ／ 玉葱	エネルギー 289 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 4.8 g 食塩相当量 1.1 g	
12 ／ 土	ご飯 麻婆豆腐 フロッコリー 春雨スープ	米／ごま油／片栗粉／春雨	豚肉／豆腐／鶏肉	玉葱／人参／干し椎茸／筍／大 蒜／生姜／にら／フロッコリー ／いんげん	エネルギー 324 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 0.8 g	
14 ／ 月	スポーツの日					
15 ／ 火	ご飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁 （ほうれん草・豆腐）	米／米ぬか油／三温糖	豚肉／豆腐	生姜／人参／玉葱／ほうれん草	エネルギー 282 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 5.3 g 食塩相当量 1.0 g	
16 ／ 水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／三温糖／じゃが芋	鮭	キャベツ／玉葱／人参／ピーマ ン／えのき茸	エネルギー 309 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 2.7 g 食塩相当量 1.2 g	
17 ／ 木	ご飯 白身魚の西京焼き バンサンスーソテー 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／三温糖／ごま油	白身魚	キャベツ／もやし／人参／かぼ ち／玉葱	エネルギー 271 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 2.3 g 食塩相当量 1.2 g	
月平均栄養価			エネルギー	309 kcal	タンパク質	13.3 g
			脂 質	5.4 g	食塩相当量	1.1 g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			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	
18 ／ 金	ツナカレーピラフ かぼちゃの小豆和え 味噌汁(なす・玉葱)	米／米ぬか油	ツナ缶／ゆで小豆	玉葱／人参／ピーマン／かぼ ちや／なす	エネルギー 346 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.1 g
19 ／ 土	炊き込みチャーハン 野菜の煮物 すまし汁(青菜・麩・椎茸)	米／ごま油／米ぬか油／里芋／ 三温糖／麩	無添加ベーコン／鶏肉	玉葱／万能ねぎ／コーンホール ／人参／干し椎茸／いんげん／ 小松菜	エネルギー 288 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.1 g
21 ／ 月	ご飯 かじきのから揚げ 青梗菜のソテー 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／片栗粉／米ぬか油／じゃが 芋	かじき	生姜／青梗菜／もやし／コーン ホール／キャベツ	エネルギー 318 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 0.7 g
22 ／ 火	チキンライス ひじきとコーンのソテー じゃが芋のスープ	米／米ぬか油／じゃが芋	鶏肉	玉葱／人参／キャベツ／コーン ホール	エネルギー 307 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 4.4 g 食塩相当量 1.3 g
23 ／ 水	ご飯 魚の香味焼き ほうれん草ソテー 実だくさん汁	米／米ぬか油／じゃが芋	鮭	玉葱／大蒜／ほうれん草／しめ じ／コーンホール／人参／大根 ／ごぼう／白菜／長葱	エネルギー 299 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 3.4 g 食塩相当量 1.2 g
24 ／ 木	ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーソテー 味噌汁 (キャベツ・油揚げ)	米／米ぬか油／じゃが芋	鶏肉／油揚げ	人参／ブロッコリー／キャベツ	エネルギー 306 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 1.0 g
25 ／ 金	ご飯 魚のもみじ焼き マカロニサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	米／三温糖／マカロニ／じゃが 芋	鮭	人参／きゅうり／コーンホール ／玉葱	エネルギー 306 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 1.4 g
26 ／ 土	鮭のピラフ さつま芋グラッセ コーンスープ	米／米ぬか油／さつま芋／三温 糖	鮭／豆乳	コーンホール／玉葱／ピーマン ／しめじ／コーンクリーム	エネルギー 389 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 6.1 g 食塩相当量 1.0 g
28 ／ 月	吉野の鶏飯 白菜の煮浸し 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	米／米ぬか油／三温糖／じゃが 芋	鶏肉／油揚げ	ごぼう／大蒜／白菜／人参／し めじ／玉葱	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 1.4 g
29 ／ 火	ご飯 ツナコロケ 小松菜の煮浸し 味噌汁(豆腐・わかめ)	米／じゃが芋／小麦粉／パン粉 ／米ぬか油	ツナ缶／油揚げ／かつお節／豆 腐／わかめ	玉葱／小松菜／人参／しめじ	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.1 g
30 ／ 水	ご飯 鶏の味噌煮 いんげんのソテー 春雨スープ	米／三温糖／米ぬか油／春雨／ ごま油	鶏肉	いんげん／コーンホール／白菜 ／人参	エネルギー 281 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 0.7 g
31 ／ 木	ご飯 白身魚の蒲焼き風 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／じゃが芋	白身魚／かつお節	生姜／ブロッコリー／人参／ コーンホール／キャベツ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 3.4 g 食塩相当量 1.2 g
		月平均栄養価		エネルギー 309 kcal 脂 質 5.4 g	タンパク質 13.3 g 食塩相当量 1.1 g

野菜の再生にチャレンジ!

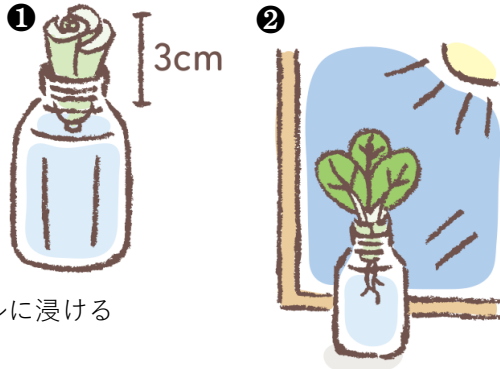
小松菜

準備するもの

- 残った小松菜の根本(根元から3cm程度)
- ペットボトル(350mlもしくは500ml)

育て方

- 小松菜の根元を、水を入れたペットボトルに浸ける
- 日当たりのよい場所に置く



※水の取り換えは、1～3日に1回。葉が伸びたら収穫しましょう。
土に植え替えると、さらに大きく育ちます。