

日曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他	
			からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
17	火	昼食 肉味噌スパゲティ レタスのひたひた煮 バナナ	肉味噌スパゲティ 和風サラダ バナナ	豚肉 わかめ、しらす 砂糖、油	油、砂糖、スパゲティ レタス、きゅうり バナナ	酒、味噌 酢、醤油	
18	水	昼食 ごはん 八宝菜 ほうれん草のスープ りんご	ごはん 八宝菜 わかめスープ りんご	胚芽米 油、砂糖 ビーフン、ごま油	玉ねぎ、人参、椎茸、筍、ほうれん草、白菜 太ねぎ りんご	ガラスープ、塩、醤油 塩、醤油、ガラスープ	
19	木	昼食 パン ミルクポトフ キャベツのスープ	パン さわらのムニエル 野菜のカレードレッシング ポテトスープ	さわら、(鶏肉) ハム ベーコン、牛乳	パン バター、薄力粉 砂糖、オリーブ油 じゃが芋、油	キャベツ、セロリ、人参 人参、玉ねぎ	塩、こしょう 酢、塩、カレー粉 塩、(醤油)
23	月	昼食 ごはん 鶏肉のあんかけ マカロニ入りスープ	ごはん ツナ入りに玉風 アスパラ入りマカロニサラダ わかめときのこのスープ	ツナ、鶏卵、(鶏肉) チーズ、ハム わかめ	胚芽米 油、砂糖、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ ごま油	グリーンピース、人参 キャベツ、アスパラ しめじ	醤油、コンソメ 醤油、塩
24	火	昼食 ごはん 豆腐ハンバーグ 塩もみ野菜 ころころスープ	ごはん 豆腐ハンバーグ 塩もみ野菜 ころころスープ	豚肉、豆腐、鶏卵 砂糖、片栗粉、パン粉 コーン	胚芽米 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、大根 大根、人参	塩、こしょう、ケチャップ、マスタード 塩 コンソメ、塩	
25	水	昼食 五目うどん さつま芋とりんごのサラダ バナナ	五目うどん さつま芋とりんごのサラダ バナナ	油揚げ、豚肉 ヨーグルト	うどん さつま芋、マヨネーズ	人参、白菜、しめじ、小松菜 りんご、レーズン バナナ	醤油、みりん、塩 (塩)
26	木	昼食 ごはん 煮込みおでん ほうれん草のすまし汁	ごはん 関東風おでん ハム入りおひたし フルーツゼリー	豚肉、鶏卵 じゃが芋、砂糖、こんにやく 砂糖	胚芽米 大根 ほうれん草、キャベツ	醤油 醤油 ゼリー	
27	金	昼食 パン 豚肉と野菜の煮物 じゃが芋のスープ オレンジ	パン 豚肉のケチャップ炒め じゃが芋と青菜のスープ オレンジ	豚肉 ベーコン	パン 油、コーン じゃが芋、片栗粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン ほうれん草 オレンジ	ケチャップ、マスタード、塩、こしょう 塩、コンソメ、醤油
28	金	昼食 ごはん 豚肉とレタスの煮物 野菜サラダ ほうれん草のすまし汁	カレーライス 黒はんぺんのフライ 野菜サラダ かき玉汁	ベーコン 黒はんぺん、(豚肉) 鶏卵	胚芽米、バター 薄力粉、パン粉、油、(砂糖) 油、砂糖 片栗粉	玉ねぎ、グリーンピース トマト、レタス、キャベツ ほうれん草	コンソメ、塩、カレー粉 (醤油) 酢、塩 塩、醤油
29	金	昼食 ごはん 豚肉とピーマンの煮物 オニオンスープ バナナ	ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め コーンスープ バナナ	豚肉 牛乳	胚芽米 じゃが芋、砂糖、片栗粉 バター、薄力粉、コーン	筍、ピーマン、赤パプリカ 玉ねぎ バナナ	塩、ガラスープ、酒 コンソメ、塩、(醤油)

