

日曜日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
				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	10時 昼食	牛乳 肉味噌スパゲティ 和風サラダ バナナ	牛乳 豚肉 わかめ、しらす	油、砂糖、スパゲティ 砂糖、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース レタス、きゅうり バナナ	酒、味噌 酢、醤油 寒天	340 kcal 18.3 g 11.6 g
		おやつ	水ようかん		砂糖、こしあん			
18	水	10時 昼食	りんごジュース ごはん 八宝菜 わかめスープ りんご	豚肉、かまぼこ、うずらのたまご わかめ	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	ジュース ガラスープ、塩、醤油 塩、醤油、ガラスープ	516 kcal 11.9 g 12.5 g
		おやつ	さつま芋の揚げまんじゅう		さつま芋、砂糖、片栗粉、油		BP	
19	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース 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 きなこラスク	さわら ハム	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	ジュース 塩、こしょう 酢、塩、カレー粉 塩	502 kcal 21.3 g 17.2 g
		おやつ	きなこラスク	きな粉	食パン、砂糖、バター			
23	月	10時 昼食	牛乳 ごはん ツナ入りかに玉風 アスパラ入りマカロニサラダ わかめときのこのスープ ごま塩スティック	牛乳 ツナ、鶏卵 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	496 kcal 17.2 g 22.3 g
		おやつ	ごま塩スティック	豆乳	薄力粉、片栗粉、黒胡麻、砂糖、油			
24	火	10時 昼食	りんごジュース ごはん 豆腐ハンバーグ 塩もみ野菜 ころころスープ 人参ケーキ	豚肉、豆腐、鶏卵	胚芽米 砂糖、片栗粉、パン粉 コーン 薄力粉、砂糖、油	玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、大根 大根、人参 人参、レーズン	ジュース こしょう、ケチャップ、ウスターソース 塩 コンソメ、塩 BP、塩	486 kcal 14.0 g 12.7 g
		おやつ	人参ケーキ	鶏卵	薄力粉、砂糖、油			
25	水	10時 昼食	牛乳 五目うどん さつま芋とりんごのサラダ バナナ	牛乳 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	488 kcal 15.3 g 10.7 g
		おやつ	ゆかりチーズにぎり	チーズ	胚芽米		ゆかり粉	
26	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 関東風おでん ハム入りおひたし フルーツゼリー	昆布、豚肉、竹輪、厚揚げ、黒はんぺん ハム、かつお節	胚芽米 じゃが芋、砂糖、こんにやく 砂糖	大根 ほうれん草、キャベツ	ジュース 醤油 醤油 ゼリー	483 kcal 17.0 g 13.1 g
		おやつ	フルーツゼリー		食パン、胡麻、砂糖、バター			
27	金	10時 昼食	牛乳 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	牛乳 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、ウスターソース、油、こしょう 塩、コンソメ、醤油	555 kcal 23.8 g 22.6 g
		おやつ	ココロ揚げ	高野豆腐、きな粉	砂糖、片栗粉、油		塩	
28	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース カレーライス 黒はんぺんのフライ 野菜サラダ かき玉汁 塩サブレ	ベーコン 黒はんぺん	胚芽米、バター 薄力粉、パン粉、油 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	ジュース コンソメ、塩、カレー粉 酢、塩 塩、醤油	550 kcal 14.5 g 18.6 g
		おやつ	塩サブレ	鶏卵	砂糖、薄力粉、油			
29	金	10時 昼食	牛乳 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	牛乳 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、醤油 コンソメ、塩	508 kcal 16.7 g 15.5 g
		おやつ	バナナ		じゃが芋		塩	

