

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		
15	火	10時 昼食	りんごジュース ごはん 豚肉と卵のじゃが芋煮 青菜と豆腐のすまし汁	胚芽米 油、じゃが芋、砂糖	玉葱、人参、グリーンピース ほうれん草 バナナ	ジュース 醤油 塩、醤油	474 kcal 17.5 g 11.7 g	
		おやつ	バナナ チーズシュガートースト	胚芽米 食パン、砂糖				
17	木	10時 昼食	りんごジュース ごはん 煮込みおでん たくあん和え物	胚芽米 蒟蒻、じゃが芋、砂糖 胡麻	大根 たくわん、胡瓜 りんご	ジュース 醤油 	459 kcal 14.2 g 6.4 g	
		おやつ	りんご 梅ツナにぎり	胚芽米、油	玉葱	梅		
18	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース パン 鶏とマカロニのクリームシチュー	パン バター、薄力粉、油、マカロニ	玉葱、人参、エリンギ、グリーンピース トマト、レタス、キャベツ	ジュース コンソメ、塩 酢、塩	292 kcal 7.7 g 12.5 g	
		おやつ	野菜サラダ オレンジ ポテトフライ	油、砂糖 じゃが芋、油	オレンジ	塩		
19	土	10時 昼食	牛乳 けんちんうどん ハム入りおひたし バナナ	牛乳 鶏肉 かつお節、ハム	うどん、里芋 砂糖	大根、人参、小松菜 ほうれん草、キャベツ バナナ	塩、醤油 醤油 混ぜこみわかめふりかけ	345 kcal 12.3 g 5.3 g
		おやつ	わかめにぎり	胚芽米				
21	月	10時 昼食	牛乳 ごはん 若鶏のから揚げ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 胚芽米 片栗粉、油 マヨネーズ	生姜 キャベツ、コーン、胡瓜 人参、玉葱	酒、醤油 コンソメ、塩 ジュース、ゼリーの素	415 kcal 13.8 g 12.9 g	
		おやつ	オニオンスープ りんごゼリー					
22	火	10時 昼食	りんごジュース カレーライス 野菜サラダ オレンジ	豚肉、スキムミルク 鶏肉、味噌 砂糖、胡麻、マヨネーズ	胚芽米、油、じゃが芋 砂糖、胡麻、マヨネーズ	玉葱、人参 胡瓜、トマト、キャベツ オレンジ	ジュース カレールウ 酢 	564 kcal 15.4 g 17.1 g
		おやつ	マフィン	牛乳	HM、砂糖、バター			
23	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 炒り鶏 はるさめサラダ みそ汁	胚芽米 油、蒟蒻、砂糖 春雨、砂糖、ごま油 麩	人参、ごぼう、椎茸、蓮根、たけのこ、絹さや 胡瓜 大根、人参	ジュース 醤油、みりん 醤油、酢 寒天	490 kcal 14.6 g 14.8 g	
		おやつ	ブラマンジェ	牛乳、生クリーム	砂糖			
24	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん ちゃんこ鍋 ミモザサラダ みかん	胚芽米 蒟蒻 マヨネーズ	人参、太葱、椎茸、えのき、白菜、青葱 ほうれん草、人参 みかん	ジュース 塩 BP、塩	429 kcal 15.2 g 11.0 g	
		おやつ	じゃが芋スコーン	牛乳、ベーコン	じゃが芋、薄力粉 玉葱			
25	金	10時 昼食	りんごジュース ケチャップライス 豆腐入りミートローフ フルーツサラダ ほうれん草のスープ	ハム 鶏肉、豆腐、鶏卵 ヨーグルト	胚芽米、油 パン粉 砂糖、マヨネーズ	玉葱、グリーンピース 玉葱、ピーマン、人参 パイン缶、みかん缶、バナナ 人参、コーン、ほうれん草	ジュース コンソメ 塩、胡椒、コンソメ コンソメ、塩 	607 kcal 14.8 g 22.0 g
		おやつ	クッキー		薄力粉、砂糖、バター			
26	土	10時 昼食	牛乳 焼きそば 油揚げともやしのみそ汁 バナナ	牛乳 豚肉、青のり、かつお節 油揚げ、味噌	焼きそば麺、油	玉葱、人参、キャベツ、もやし もやし、青葱 バナナ	ジュース ウスターソース、中濃ソース ゆかりふりかけ	512 kcal 15.3 g 15.9 g
		おやつ	ゆかりチーズにぎり	チーズ	胚芽米			
28	月	10時 昼食	りんごジュース ごはん 白身魚のおろし煮 白菜スープ バナナ	胚芽米 砂糖	大根 白菜、人参、もやし バナナ	ジュース 醤油、酒、みりん コンソメ、塩、醤油	419 kcal 13.0 g 7.2 g	
		おやつ	バナナ オレンジジャムクッキー	牛乳	HM、バター	マーメイドジャム		
29	火	10時 昼食	牛乳 ごはん 田舎煮 小松菜の磯和え りんご	牛乳 胚芽米 豚肉、厚揚げ、昆布、味噌 のり	油、蒟蒻、里芋、砂糖、ごま油 小松菜、人参	醤油 醤油 りんご	448 kcal 13.7 g 11.5 g	
		おやつ	蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター			