

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		
16 火	10時 昼食	りんごジュース コーンチキンカレーライス 野菜サラダ オレンジ	鶏肉、スキムミルク 胚芽米、油、じゃが芋 砂糖、油	玉ねぎ、人参、コーン トマト、レタス、キャベツ オレンジ	・	ジュース カレールウ 酢、塩	478 kcal 12.2 g 12.9 g
		おやつ きなこトースト	きな粉	食パン、砂糖、バター			
17 水	10時 昼食	牛乳 ごはん ちゃんこ鍋 南瓜サラダ パイン缶	牛乳 胚芽米 鶏肉、豆腐、味噌 マヨネーズ	人参、太ねぎ、椎茸、えのき、白菜、青ねぎ 南瓜、きゅうり、レーズン		491 kcal 14.7 g 13.3 g	
		おやつ さつま芋蒸しパン	牛乳	HM、バター、砂糖、さつま芋	パイン缶		
18 木	10時 昼食	牛乳 焼きそば 五目みそ汁 いちご	牛乳 豚肉、青のり、かつお節 味噌、豆腐、わかめ 鮭にぎり	油、中華麺 じやが芋 胚芽米	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし 人参、椎茸 いちご	ウスターソース、中濃ソース ふりかけ	481 kcal 14.6 g 14.3 g
		おやつ					
19 金	10時 昼食	牛乳 パン 鶏肉のカレー風味揚げ 春雨の酢の物 ほうれん草のスープ みかんゼリー	牛乳 パン 片栗粉、油 春雨、砂糖	にんにく 人参、きゅうり ほうれん草、人参、コーン 砂糖		カレー粉、塩、醤油、酒 塩、酢 コンソメ、塩 みかん缶、オレンジジュース	423 kcal 14.6 g 16.1 g
		おやつ					
20 土	10時 昼食	りんごジュース ごはん 豚肉の味噌炒め煮 のりスープ みかん缶		胚芽米 油、砂糖、片栗粉 のり マーマレードマフィン		ジュース 鶏ガラスープ、醤油 塩、醤油 みかん缶 マーマレードジャム、BP	415 kcal 9.7 g 8.4 g
		おやつ	牛乳	薄力粉、バター、砂糖			
22 月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 肉団子スープ 納豆サラダ りんご		胚芽米 パン粉、じゃが芋 胡麻、ごま油	玉ねぎ、人参、キャベツ 人参、きゅうり、レタス りんご	ジュース コンソメ、塩、醤油	556 kcal 15.4 g 21.2 g
		おやつ クッキー	牛乳	薄力粉、バター、砂糖			
24 水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース おかかライス 鶏つくね 切り干し大根のサラダ 青菜と豆腐のすまし汁	かつお節 鶏肉、鶏卵 ツナ 豆腐	胚芽米 片栗粉、パン粉、砂糖 砂糖、ごま油 HM、バター、砂糖	青ねぎ、人参 大根、もやし、きゅうり、人参 ほうれん草	ジュース 醤油 塩、醤油 酢、醤油 塩、醤油 いちごジャム	466 kcal 17.3 g 12 g
		おやつ	いちご蒸しパン	牛乳			
25 木	10時 昼食	牛乳 カレーうどん ポテトサラダ バナナ	牛乳 豚肉 ハム	うどん じゃが芋、マヨネーズ 胚芽米	人参、玉ねぎ、小松菜 きゅうり、人参 バナナ	塩、醤油、カレー粉 塩	450 kcal 16.3 g 13.1 g
		おやつ わかめツナにぎり	ツナ			わかめふりかけ	
26 金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース パン ハンバーグきのこソースかけ 人参クリームスープ		パン パン粉、バター、片栗粉、砂糖 バター、じゃが芋	玉ねぎ、えのき、しめじ 人参、玉ねぎ	ジュース 塩、こしょう、醤油 コンソメ、塩	556 kcal 17.5 g 20.8 g
		おやつ みかん ホットビスケット	牛乳	HM、砂糖、バター	みかん		
27 土	10時 昼食	牛乳 焼肉丼 根菜スープ 白桃缶	牛乳 豚肉、のり 里芋、片栗粉	胚芽米、油、砂糖 玉ねぎ、人参		塩、コンソメ、醤油 白桃缶	436 kcal 14.6 g 16 g
		おやつ お麩ラスク	牛乳	麸、バター、砂糖			

