

| 日曜日 | 区分 | 献立 | 赤色の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | その他(調味料等) | 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月 | 10時 昼食 | りんごジュース | | | | ジュース | 547 kcal 13.7 g 17.7 g |
| | | カレーライス | 豚肉、スキムミルク | 胚芽米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参 | カレールー | |
| おやつ | 10時 | レタスとリンゴのレモン酢和え | | 砂糖 | レタス、りんご、きゅうり、レモン | 塩 | 485 kcal 13.8 g 11.4 g |
| | | オレンジ | | | オレンジ | | |
| 16火 | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | | | ジュース | 485 kcal 13.8 g 11.4 g |
| | | スパゲティナポリタン | ハム、チーズ | 油、スパゲティ | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン | コンソメ、塩、ウスターソース、ケチャップ | |
| おやつ | 10時 | 彩り野菜スープ | | じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、いんげん | コンソメ、塩 | 430 kcal 20.8 g 8.7 g |
| | | バナナ | | | バナナ | | |
| 17水 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース | | | | ジュース | 430 kcal 20.8 g 8.7 g |
| | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| おやつ | 10時 | 鮭のきのこ焼き | 鮭、チーズ | | しめじ、えのき、椎茸、人参、ピーマン | 塩、こしょう | 469 kcal 17.6 g 21.2 g |
| | | ごまあえ | | 胡麻、砂糖 | キャベツ、ほうれん草 | 醤油 | |
| 18木 | 10時 昼食 | 三色みそ汁 | 味噌 | じゃが芋 | 小松菜、人参 | | 469 kcal 17.6 g 21.2 g |
| | | 安倍川マカロニ | きな粉 | マカロニ、砂糖 | | 塩 | |
| 19金 | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | | | ジュース | 543 kcal 15.2 g 16.9 g |
| | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| おやつ | 10時 | 挽肉の味噌風味焼き | 豚肉、鶏卵、味噌 | パン粉、ごま油 | 玉ねぎ | 醤油、こしょう | 469 kcal 17.6 g 21.2 g |
| | | ハムと大根のマヨネーズ和え | ハム | マヨネーズ | 大根、きゅうり | | |
| 22月 | 10時 昼食 | 豆腐とキャベツのすまし汁 | 豆腐 | | キャベツ、青ねぎ | 塩、醤油 | 543 kcal 15.2 g 16.9 g |
| | | フレンチトースト | 牛乳 | 食パン、塩、バター | | | |
| 23火 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース | | | | ジュース | 543 kcal 15.2 g 16.9 g |
| | | パン | | パン | | | |
| おやつ | 10時 | ビーフシチュー | 牛肉 | 油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、セロリ、グリーンピース | 醤油、こしょう、コンソメ、ハヤシシフレック、デミソース | 421 kcal 13.8 g 9.7 g |
| | | コーンサラダ | | 砂糖、オリーブ油 | キャベツ、きゅうり、人参、コーン | | |
| 24水 | 10時 昼食 | りんご | | | りんご | | 409 kcal 15.4 g 10.6 g |
| | | ためきにぎり | かつお節 | 胚芽米、砂糖、てんかす | | 醤油、わかめふりかけ | |
| 25木 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース | | | | ジュース | 421 kcal 13.8 g 9.7 g |
| | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| おやつ | 10時 | 白身魚のごまみそ焼 | たら、味噌 | 胡麻、砂糖 | | 酒、みりん | 409 kcal 15.4 g 10.6 g |
| | | 小松菜の磯和え | のり | | 小松菜、人参 | 醤油 | |
| 26金 | 10時 昼食 | オレンジ | | | オレンジ | | 409 kcal 15.4 g 10.6 g |
| | | 南瓜ケーキ | 牛乳 | HM、バター、砂糖 | 南瓜 | | |
| 27火 | 10時 昼食 | りんごジュース | | | | ジュース | 409 kcal 15.4 g 10.6 g |
| | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| おやつ | 10時 | 生揚げの五目煮 | 豚肉、厚揚げ | 砂糖、片栗粉 | 椎茸、筍、人参、玉ねぎ、もやし、青梗菜 | 醤油 | 327 kcal 10.5 g 10.9 g |
| | | たくあん和え物 | | 胡麻 | たくあん、きゅうり | | |
| 28水 | 10時 昼食 | かき玉汁 | 鶏卵 | 片栗粉 | ほうれん草 | 塩、醤油 | 539 kcal 18.2 g 14.9 g |
| | | チーズサンド | チーズ | 食パン | | | |
| 29月 | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | | | ジュース | 449 kcal 14.3 g 23.2 g |
| | | けんちんうどん | 鶏肉 | うどん、里芋 | 大根、人参、小松菜 | 塩、醤油 | |
| 30火 | 10時 昼食 | もやしの胡麻和え | | 胡麻、砂糖 | もやし、きゅうり | 醤油 | 327 kcal 10.5 g 10.9 g |
| | | バナナ | | | バナナ | | |
| 31水 | 10時 昼食 | フライドポテト | | じゃが芋、油 | | 塩 | 539 kcal 18.2 g 14.9 g |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 20日 | 10時 昼食 | ごはん | | 胚芽米 | | | 449 kcal 14.3 g 23.2 g |
| | | 大豆コロケ | 豚肉、大豆、鶏卵 | バター、じゃが芋、薄力粉、パン粉 | 玉ねぎ、人参 | 塩、カレー粉 | |
| 21日 | 10時 昼食 | ハム入りおひたし | ハム、かつお節 | 砂糖 | ほうれん草、キャベツ | 醤油 | 449 kcal 14.3 g 23.2 g |
| | | ソーメン汁 | | そうめん | 人参、ほうれん草 | 塩、醤油 | |
| 22日 | 10時 昼食 | ゆかりチーズにぎり | チーズ | 胚芽米 | | ゆかりふりかけ | 449 kcal 14.3 g 23.2 g |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 23日 | 10時 昼食 | パン | | パン | | | 449 kcal 14.3 g 23.2 g |
| | | 鶏肉のトマトソース煮 | 鶏肉 | 油、じゃが芋、砂糖 | 玉ねぎ、人参、トマト、ブロッコリー | コンソメ、塩、ケチャップ | |
| 24日 | 10時 昼食 | コーンサラダ | | マヨネーズ | キャベツ、レタス、人参、コーン | コンソメ、塩 | 450 kcal 13.3 g 9.6 g |
| | | ほうれん草スープ | | | 人参、ほうれん草 | | |
| 25日 | 10時 昼食 | クッキー | | 薄力粉、砂糖、バター | | | 450 kcal 13.3 g 9.6 g |
| | | りんごジュース | | | | ジュース | |
| 26日 | 10時 昼食 | ごはん | | 胚芽米 | | | 450 kcal 13.3 g 9.6 g |
| | | 栄養きんぴら | 豚肉、黒はんぺん | 油、蒟蒻、胡麻、砂糖 | ごぼう、人参、ピーマン | 醤油、カレー粉 | |
| 27日 | 10時 昼食 | 豆腐とわかめのみそ汁 | 豆腐、わかめ、味噌 | | | | 450 kcal 13.3 g 9.6 g |
| | | オレンジ | | | オレンジ | | |
| 28日 | 10時 昼食 | ヨーグルトパン | ヨーグルト | 強力粉、砂糖、油 | | 塩、BP、ブルーベリージャム | 594 kcal 17 g 21.1 g |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 29日 | 10時 昼食 | さげごはん | 昆布、鮭 | 胚芽米 | | 塩、みりん | 594 kcal 17 g 21.1 g |
| | | 五目旨煮 | 豚肉、さつま揚げ | 油、蒟蒻、胡麻、砂糖 | 人参、ごぼう、椎茸、蓮根、いんげん | 醤油、みりん | |
| 30日 | 10時 昼食 | 三色おひたし | かつお節 | 砂糖 | ほうれん草、もやし、人参 | 醤油 | 594 kcal 17 g 21.1 g |
| | | バナナ | | | バナナ | | |
| 31日 | 10時 昼食 | クッキー | | 薄力粉、砂糖、バター | | | 471 kcal 22.2 g 11.3 g |
| | | 野菜&フルーツジュース | | | | ジュース | |
| 1日 | 10時 昼食 | ごはん | | 胚芽米 | | | 471 kcal 22.2 g 11.3 g |
| | | 魚のカレーソース | めかじき | 片栗粉、油 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン | 塩、コンソメ、カレールー | |
| 2日 | 10時 昼食 | キャベツとアスパラのサラダ | | オリーブ油、砂糖 | キャベツ、アスパラ、人参 | パイン缶、酢 | 471 kcal 22.2 g 11.3 g |
| | | じゃが芋と青菜のスープ | ベーコン | じゃが芋、片栗粉 | ほうれん草 | 塩、コンソメ、醤油 | |
| 3日 | 10時 昼食 | しらすチーズトースト | しらす干し、チーズ | 食パン | | | 471 kcal 22.2 g 11.3 g |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |