

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 木	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	506 kcal 14.8 g 14.8 g
		ごはん		胚芽米			
		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	
		じゃが芋のみそ汁	味噌、わかめ	じゃが芋	青ねぎ		
おやつ		黄桃缶				黄桃缶	
		ココロ揚げ	高野豆腐	油、片栗粉、砂糖			
16 金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	529 kcal 14.6 g 22.6 g
		パン		パン			
		ポテトクリームシチュー	ベーコン、鶏肉、スキムミルク、牛乳	油、バター、じゃが芋	玉ねぎ、人参、グリーンピース	ホワイトソース、コンソメ、塩、こしょう	
		ミモザサラダ	鶏卵	マヨネーズ	ほうれん草、人参		
おやつ		オレンジ			オレンジ		
		人参ケーキ	牛乳	HM、油、砂糖	人参		
17 土	10時 昼食	牛乳	牛乳				449 kcal 18.7 g 12.2 g
		ごはん		胚芽米			
		挽肉の味噌風味焼き	豚肉、味噌	パン粉、ごま油	玉ねぎ	醤油、こしょう	
		和風サラダ	しらす干し、わかめ	油、砂糖	レタス、きゅうり	醤油	
おやつ		のりスープ	のり		青ねぎ	醤油、塩	
		おかかにぎり	かつお節	胚芽米		醤油	
19 月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	389 kcal 14.5 g 3.0 g
		ふりかけごはん		胚芽米		おかかふりかけ	
		白身魚のおろし煮	たら	砂糖	大根	醤油、酒、みりん	
		野菜汁		さつま芋	ほうれん草、人参、太ねぎ	塩	
おやつ		ミニゼリー				ゼリー	
		プリン	牛乳			プリン素	
20 火	10時 昼食	牛乳	牛乳				458 kcal 16.4 g 14.5 g
		ごはん		胚芽米			
		鶏つくね	鶏肉、鶏卵	片栗粉、パン粉、砂糖	青ねぎ、人参	醤油、塩	
		三色おひたし	かつお節	砂糖	ほうれん草、もやし、人参	醤油	
おやつ		バナナ			バナナ		
		ポテトフライ	青のり	じゃが芋、油		塩	
21 水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	613 kcal 16.9 g 20.2 g
		カレーライス	豚肉、スキムミルク	胚芽米、油、じゃが芋	人参、玉ねぎ	カレールウ	
		ブロッコリーのツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	ブロッコリー		
		バナナ			バナナ		
おやつ		いちごマフィン	牛乳	HM、バター、砂糖		いちごジャム	
22 木	10時 昼食	牛乳	牛乳				680 kcal 22.4 g 30.6 g
		ごはん		胚芽米			
		親子丼	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	胚芽米、油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース	醤油	
		切り干し大根のサラダ	ツナ	砂糖、ごま油	大根、もやし、きゅうり、人参	醤油、酢	
おやつ		豆腐とお麩のみそ汁	豆腐、味噌	お麩	青ねぎ		
		ごまクッキー		薄力粉、砂糖、バター、胡麻			
23 金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	509 kcal 15.7 g 11.2 g
		パン		パン			
		ポークビーンズ	豚肉、大豆	油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム	コンソメ、ケチャップ、ウスターソース	
		野菜スープ			キャベツ、人参、もやし	醤油、塩、コンソメ	
おやつ		バナナ			バナナ		
		五平餅	味噌	胚芽米、砂糖、胡麻		酒	
24 土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	507 kcal 14.7 g 14.7 g
		焼肉丼	豚肉、のり	胚芽米、砂糖	玉ねぎ、人参	醤油、酒	
		三色みそ汁	味噌	じゃが芋	人参、小松菜		
		みかん缶					
おやつ		もちもちチーズパン	チーズ、牛乳	白玉粉、油		みかん缶 塩	
26 月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	476 kcal 15 g 24 g
		ごはん		胚芽米			
		若鶏のから揚げ	鶏肉	片栗粉、油	生姜	醤油、酒	
		ロースハムのサラダ	ハム	油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり	酢	
おやつ		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	コンソメ、塩、醤油	
		黒糖蒸しパン	牛乳	薄力粉、黒砂糖		BP	
27 火	10時 昼食	牛乳	牛乳				467 kcal 14.9 g 13.5 g
		ごはん		胚芽米			
		じゃが芋の含め煮	鶏肉	油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参	醤油	
		野菜サラダ	鶏肉、味噌	マヨネーズ、胡麻、砂糖	キャベツ、きゅうり、トマト	酢	
おやつ		オレンジ			オレンジ		
		牛乳羹	寒天、牛乳	砂糖		黄桃缶	
28 水	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	454 kcal 17.3 g 11.2 g
		パン		パン			
		白身魚のコーンマヨネーズ	たら	マヨネーズ	玉ねぎ、コーン	醤油、みりん	
		フレンチサラダ	ハム	砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、人参	酢、塩	
おやつ		彩り野菜スープ		じゃが芋	人参、いんげん、玉ねぎ	コンソメ、塩	
		茗菜にぎり		胚芽米		ふりかけ	
30 金	10時 昼食	牛乳	牛乳				602 kcal 17.4 g 23.3 g
		ふりかけごはん		胚芽米		おかかふりかけ	
		こいのぼりハンバーグ	こいのぼりハンバーグ	砂糖		ケチャップ、ウスターソース	
		山吹スパゲティサラダ	ハム、鶏卵	スパゲティ、砂糖、油、マヨネーズ	人参、きゅうり		
おやつ		ミニゼリー				ゼリー	
		ココアマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター	バナナ	ココア	