

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(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		
19	水	10時 昼食	牛乳 茶飯 味噌おでん かき玉汁 バナナ	牛乳 昆布、鶏肉、黒はんぺん、味噌 鶏卵	胚芽米 蒟蒻、砂糖、じゃが芋 片栗粉	大根 ほうれん草 バナナ	緑茶ペースト 醤油 塩、醤油	423 kcal 14.7 g 7.7 g
		おやつ	ジャムサンド		食パン		いちごジャム	
20	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 麻婆豆腐 中華風和え物 青梗菜ときのこのスープ	牛乳 豚肉、味噌、豆腐 ハム	胚芽米 油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 ごま油	生薑、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ、青ねぎ キャベツ、きゅうり 青梗菜、しめじ	ジュース コンソメ、ケチャップ、醤油、酒 醤油、酢 鶏がらスープ、塩	472 kcal 16.0 g 14.2 g
		おやつ	コーン蒸しパン	チーズ、牛乳	HM、砂糖、バター	コーン		
21	金	10時 昼食	りんごジュース パン コーンシチュー 野菜サラダ オレンジ 菜めしにぎり	牛乳、鶏肉	パン バター、薄力粉、油、じゃが芋	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 コンソメ、塩 酢、塩	506 kcal 13.4 g 12.8 g
		おやつ	野菜ジュースゼリー				ふりかけ	
22	土	10時 昼食	牛乳 ごはん いためビーフン ブロッコリーのツナサラダ バナナ	牛乳 豚肉 ツナ	胚芽米 ビーフン マヨネーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、ピーマン ブロッコリー バナナ	鶏がらスープ、塩、こしょう、醤油 塩	466 kcal 15.9 g 15.3 g
		おやつ	野菜ジュースゼリー				ジュース、ゼリー素	
24	月	10時 昼食	りんごジュース ごはん さわらのムニエル スパゲティサラダ コロコロスープ フレンチトースト	さわら ハム ベーコン 牛乳	胚芽米 バター、薄力粉 スパゲティ、マヨネーズ 食パン、砂糖、バター	人参、キャベツ、きゅうり 大根、人参、コーン	ジュース 塩、こしょう コンソメ、塩	485 kcal 15.5 g 18.3 g
25	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ツナライス 切り干し大根の甘煮 さつま芋のみそ汁 オレンジ	ツナ 豚肉、さつま揚げ 油揚げ、味噌、わかめ	胚芽米 砂糖 さつま芋	切り干し大根、人参、いんげん 椎茸 オレンジ	ジュース 塩、醤油 醤油	514 kcal 13.5 g 11.0 g
		おやつ	バナナケーキ	牛乳、鶏卵	HM、バター、砂糖	バナナ		
26	水	10時 昼食	牛乳 ごはん 生揚げの炒め物 人参サラダ わかめのみそ汁 黒糖マフィン	牛乳 厚揚げ、豚肉 ツナ わかめ、味噌 牛乳	胚芽米 油、砂糖、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ 麩 HM、砂糖、バター、黒砂糖	にんにく、玉ねぎ、椎茸、もやし、赤パプリカ、青ねぎ 人参、きゅうり 玉ねぎ、青ねぎ	醤油 醤油	517 kcal 14.8 g 19.1 g
27	木	10時 昼食	りんごジュース ごはん 八宝菜 ハムときゅうりの甘酢和え オレンジ	牛乳 豚肉、かまぼこ ハム	胚芽米 油、片栗粉、砂糖 砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、筍、白菜、ほうれん草 きゅうり オレンジ	ジュース 鶏がらスープ、塩、醤油 塩、酢	458 kcal 15.0 g 12.5 g
		おやつ	みそポテト	味噌	じゃが芋、薄力粉、油、砂糖		みりん	
28	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース パン ハンバーグ 彩り野菜スープ バナナ	牛乳 豚肉、牛肉、牛乳、鶏卵	パン パン粉、砂糖 じゃが芋	玉ねぎ、ブロッコリー 人参、玉ねぎ、いんげん バナナ	ジュース 塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース コンソメ、塩	566 kcal 16.6 g 24.2 g
		おやつ	ごまクッキー		薄力粉、砂糖、バター、胡麻			
29	土	10時 昼食	牛乳 カレーうどん トマトとわかめのサラダ ミニゼリー 鮭にぎり	牛乳 豚肉 わかめ	うどん オリーブ油	人参、玉ねぎ、小松菜 トマト	ジュース 塩、醤油、カレー粉 塩、醤油、酢 ゼリー ふりかけ	390 kcal 16 g 9 g
31	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ ハム入りおひたし 豚汁	牛乳 たら ハム、かつお節 豚肉、味噌、豆腐	胚芽米 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ、コーン ほうれん草、キャベツ ごぼう、人参、大根、ほうれん草	ジュース 醤油	487 kcal 20.4 g 14.9 g
		おやつ	ココロ揚げ	高野豆腐、きな粉	砂糖、片栗粉、油		塩	