

| 日 暦日 | 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 | | |
| 16 金 | 10時 昼食 | りんごジュース パン 茄子とトマトのイタリア風 オニオングループ ぶどう 梅じそにぎり | パン ベーコン、鶏肉、チーズ 油 | パン 玉ねぎ、茄子、トマト 玉ねぎ、人参 デラウェア | パン 胚芽米 | ジュース コンソメ、塩、ケチャップ コンソメ、塩 | 445 kcal 13.9 g 10.3 g |
| | | おやつ | | | | ふりかけ | |
| 17 土 | 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 バナナ 蒸しかほちゅ | 豚肉、味噌、豆腐 ハム | 胚芽米 油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 | 生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ 南瓜 | ジュース 鶏ガラスープ、醤油、オイスターソース 醤油、酢 | 411 kcal 13.8 g 9.3 g |
| | | おやつ | | | | | |
| 19 月 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース ごはん 魚の野菜あんかけ パンバンジー オレンジ ココア蒸しパン | たら 鶏肉 | 胚芽米 片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ、砂糖、胡麻、ごま油 | 人参、玉ねぎ、椎茸、もやし、白菜 きゅうり、レタス、トマト オレンジ | ジュース 鶏ガラスープ、カレー粉、醤油 醤油、みりん | 472 kcal 19.3 g 13.3 g |
| | | おやつ | 牛乳 | HM、砂糖、バター | | ココア | |
| 20 火 | 10時 昼食 | 牛乳 パン チーズハンバーグ フルーツサラダ ミネストローネ 鮭にぎり | 豚肉、牛乳、鶏卵、チーズ ヨーグルト ペーパン | パン パン粉、砂糖 砂糖、マヨネーズ 油、マカロニ、砂糖 胚芽米 | 茄子、玉ねぎ バナナ 人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、トマト、バセリ | ジュース 塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース みかん缶、パイン缶 ケチャップ、コンソメ、塩 | 587 kcal 22.1 g 20.7 g |
| | | おやつ | | | | ふりかけ | |
| 21 水 | 10時 昼食 | りんごジュース スパゲティナポリタン 南瓜サラダ ボテトスープ ツナパン | ハム、チーズ | 油、スパゲティ マヨネーズ | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン 南瓜、きゅうり | ジュース コンソメ、塩、ウスターソース、ケチャップ | 587 kcal 16.4 g 20.5 g |
| | | おやつ | 鶏肉、牛乳 鶏卵、牛乳、ツナ | 油、じゃが芋 HM、マヨネーズ | 玉ねぎ、人参 玉ねぎ、バセリ | レーズン コンソメ、塩 | |
| 24 土 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース 親子丼 ごまあえ バナナ フライドポテト | 高野豆腐、鶏肉、鶏卵 | 胚芽米、油、じゃが芋、砂糖 胡麻、砂糖 | 玉ねぎ、人参、グリンピース キャベツ、ほうれん草 バナナ | ジュース 醤油 醤油 | 467 kcal 14.3 g 14.2 g |
| | | おやつ | | じゃが芋、油 | | 塩 | |
| 26 月 | 10時 昼食 | 牛乳 ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ トマトサラダ もやしスープ 安倍川マカロニ | たら | 胚芽米 マヨネーズ 砂糖、油 | 玉ねぎ、コーン トマト、レタス、きゅうり 人参、もやし、ほうれん草 | ジュース 酢、塩 コンソメ、塩、醤油 | 440 kcal 19.3 g 11.9 g |
| | | おやつ | ペーパン | マカロニ、砂糖 | | 塩 | |
| 27 火 | 10時 昼食 | りんごジュース ごはん 夏野菜カレー プロッコリーのツナサラダ すいか ラスク | 豚肉、スキムミルク ツナ | 胚芽米 油 マヨネーズ | にんにく、玉ねぎ、人参、南瓜、茄子、コーン、トマト プロッコリー すいか | ジュース カレールウ、コンソメ | 546 kcal 14.7 g 18.4 g |
| | | おやつ | | 食パン、砂糖、バター | | | |
| 28 水 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース 焼うどん 小松菜の磯和え 豚汁 | 豚肉、かつお節、青のり のり | 油、胡麻、うどん | 玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸 小松菜、人参 | ジュース 醤油 醤油 | 411 kcal 17 g 10 g |
| | | おやつ | ライスお好み焼き | 豚肉、豆腐、味噌 かつお節 | じゃが芋 胚芽米、じゃが芋、胡麻 | ごぼう、人参、大根、ほうれん草 青ねぎ | 醤油 |
| 29 木 | 10時 昼食 | りんごジュース 枝豆ごはん 酢豚 豆腐とえのきのみぞ汁 オレンジ 牛乳羹 | 豚肉 | 胚芽米 砂糖、片栗粉 | 枝豆 荀、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン えのき、小松菜、青ねぎ オレンジ | ジュース 塩 鶏がらスープ、醤油、ケチャップ、酢 | 599 kcal 20.9 g 21.8 g |
| | | おやつ | | | | 黄桃缶 | |
| 30 金 | 10時 昼食 | 牛乳 パン ビーフシチュー スパゲティサラダ バナナ スコーン | 牛乳 牛肉 ハム 牛乳 | パン 油、じゃが芋 スパゲティ、マヨネーズ 人参、キャベツ、きゅうり バナナ HM、バター | 玉ねぎ、人参、セロリ 人参、キャベツ、きゅうり バナナ | コンソメ、ハヤシルウ、デミソース、ウスターソース | 453 kcal 11.5 g 20.4 g |
| | | おやつ | | | | | |
| 31 土 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース ごはん 五目きんぴら しめじとキャベツのみぞ汁 白桃缶 | 豚肉 | 胚芽米 油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖 | ごぼう、人参、生姜、いんげん しめじ、キャベツ、青ねぎ | ジュース 醤油、みりん | 485 kcal 12.3 g 12.2 g |
| | | おやつ | 味噌 | | | 白桃缶 ココア | |