

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		
16	月	10時 昼食	牛乳 和風スパゲティ フルーツサラダ のりスープ 人参ケーキ	牛乳 鶏肉、ウインナー ヨーグルト のり 牛乳	バター、スパゲティ 砂糖、マヨネーズ HM、油、砂糖	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、椎茸、ほうれん草 バナナ 青ねぎ 人参	塩、コンソメ、醤油 パイン缶、みかん缶 醤油、塩	502 kcal 15.2 g 18.4 g
		おやつ	りんごジュース ごはん 魚のフライソース ごまあえ 彩り野菜スープ ジャムサンド		胚芽米 薄力粉、パン粉、油、マヨネーズ 胡麻、砂糖 じゃが芋 食パン	玉ねぎ、パセリ キャベツ、ほうれん草 人参、玉ねぎ、いんげん	ジュース 塩、こしょう 醤油 塩、コンソメ ブルーベリージャム	473 kcal 16.0 g 14.1 g
17	火	10時 昼食	牛乳 ごはん 夏野菜カレー ロースハムのサラダ すいか 牛乳羹	牛乳 豚肉、スキムミルク ハム	胚芽米 油 油、砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、茄子、コーン、トマト キャベツ、きゅうり、人参 すいか	カレールー 酢	438 kcal 12.3 g 10.8 g
		おやつ	野菜&フルーツジュース チキンライス オムレツ スパゲティサラダ パイン缶 青のりポテトフライ	牛乳、寒天	砂糖		みかん缶	
18	水	10時 昼食	牛乳 パン チーズハンバーグ ブロッコリーのツナサラダ 洋風かき玉汁 ゆかりにぎり	牛乳 豚肉、牛乳、鶏肉、チーズ ツナ 鶏肉、豚肉	パン パン粉、砂糖 マヨネーズ 片栗粉 胚芽米	玉ねぎ、茄子 ブロッコリー 人参、玉ねぎ、ほうれん草	塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース コンソメ、塩 ふりかけ	571 kcal 24.3 g 22.2 g
		おやつ	りんごジュース 中華丼 わかめスープ オレンジ 野菜ジュースゼリー	青のり	じゃが芋、油		ジュース 塩	
19	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース チキンライス オムレツ スパゲティサラダ パイン缶 青のりポテトフライ	鶏肉 豚肉、牛肉、鶏卵 ハム	胚芽米、油 油、砂糖 スパゲティ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ きゅうり、人参、キャベツ	ジュース コンソメ、ケチャップ、塩 塩、ケチャップ パイン缶 塩	555 kcal 19.3 g 24.1 g
20	金	10時 昼食	牛乳 パン チーズハンバーグ ブロッコリーのツナサラダ 洋風かき玉汁 ゆかりにぎり	牛乳	パン パン粉、砂糖 マヨネーズ 片栗粉 胚芽米	玉ねぎ、茄子 ブロッコリー 人参、玉ねぎ、ほうれん草	塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース コンソメ、塩 ふりかけ	571 kcal 24.3 g 22.2 g
		おやつ	りんごジュース 中華丼 わかめスープ オレンジ 野菜ジュースゼリー	豚肉、かまぼこ わかめ	胚芽米、油、砂糖、片栗粉 ビーフン、ごま油	玉ねぎ、人参、椎茸、筍、白菜 太ねぎ オレンジ	ジュース 鶏ガラスープ、塩、醤油 鶏ガラスープ、塩、醤油 ジュース、ゼリー素	374 kcal 11.5 g 7.1 g
21	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 白身魚のきのこマヨネーズ 油揚げと野菜の胡麻和え オレンジ 塩サブレ	豚肉、かまぼこ わかめ	胚芽米、油、砂糖、片栗粉 ビーフン、ごま油	玉ねぎ、人参、椎茸、筍、白菜 太ねぎ オレンジ	ジュース 鶏ガラスープ、塩、醤油 鶏ガラスープ、塩、醤油 ジュース、ゼリー素	374 kcal 11.5 g 7.1 g
		おやつ	野菜ジュースゼリー				ジュース、ゼリー素	
22	日	10時 昼食	りんごジュース ごはん 白身魚のきのこマヨネーズ 油揚げと野菜の胡麻和え オレンジ 塩サブレ	胚芽米 マヨネーズ 油揚げ	胚芽米 マヨネーズ 胡麻、砂糖	えのき、しめじ もやし、ほうれん草 オレンジ	ジュース 醤油 塩	466 kcal 13.9 g 17.9 g
23	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 栄養きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 白桃缶 わらび餅風	豚肉、かまぼこ わかめ	胚芽米、油、砂糖、片栗粉 ビーフン、ごま油	玉ねぎ、人参、椎茸、筍、白菜 太ねぎ オレンジ	ジュース 鶏ガラスープ、塩、醤油 鶏ガラスープ、塩、醤油 ジュース、ゼリー素	374 kcal 11.5 g 7.1 g
		おやつ	野菜ジュースゼリー				ジュース、ゼリー素	
24	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 栄養きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 白桃缶 わらび餅風	豚肉、かまぼこ わかめ	胚芽米、油、砂糖、片栗粉 ビーフン、ごま油	玉ねぎ、人参、椎茸、筍、白菜 太ねぎ オレンジ	ジュース 鶏ガラスープ、塩、醤油 鶏ガラスープ、塩、醤油 ジュース、ゼリー素	374 kcal 11.5 g 7.1 g
		おやつ	野菜ジュースゼリー				ジュース、ゼリー素	
25	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 洋風かき揚げ ひじきサラダ もやしスープ フルーツポンチ	ウインナー、鶏卵 ひじき、鶏肉 ベーコン	胚芽米 薄力粉、油 マヨネーズ 砂糖	コーン、人参、玉ねぎ、青ねぎ 人参、コーン もやし、ほうれん草、人参 バナナ	ジュース 塩、コンソメ、醤油 みかん缶、黄桃缶	438 kcal 10.3 g 12.8 g
26	木	10時 昼食	牛乳 ミートスパゲティ ほうれん草のスープ パイン缶 枝豆にぎり	牛乳 豚肉、スキムミルク	油、スパゲティ	玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース ほうれん草、人参、コーン	コンソメ、塩、ケチャップ 塩、コンソメ パイン缶 ふりかけ	474 kcal 17.2 g 11.3 g
		おやつ	りんごジュース 親子丼 切り干し大根のサラダ わかめのみそ汁 水ようかん	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	胚芽米、油、じゃが芋、砂糖 砂糖、ごま油 お麩	玉ねぎ、人参、グリーンピース 切り干し大根、もやし、きゅうり、人参 玉ねぎ、青ねぎ	ジュース 醤油 醤油、酢 こしあん	510 kcal 17.6 g 10.5 g
27	金	10時 昼食	牛乳 パン コーンシチュー トマトサラダ ぶどう スイートポテト	牛乳、鶏肉	バター、薄力粉、油、じゃが芋 砂糖、油	玉ねぎ、人参、コーン トマト、レタス、きゅうり デラウェア	ジュース 塩、コンソメ 塩、酢	521 kcal 12.7 g 16.1 g
		おやつ	りんごジュース 親子丼 切り干し大根のサラダ わかめのみそ汁 水ようかん	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	胚芽米、油、じゃが芋、砂糖 砂糖、ごま油 お麩	玉ねぎ、人参、グリーンピース 切り干し大根、もやし、きゅうり、人参 玉ねぎ、青ねぎ	ジュース 醤油 醤油、酢 こしあん	510 kcal 17.6 g 10.5 g
28	土	10時 昼食	牛乳 ごはん 煮魚 豚汁 ミニゼリー ドーナッツ	牛乳	HM、砂糖、油		ジュース 醤油 醤油、酢 こしあん	510 kcal 17.6 g 10.5 g
		おやつ	りんごジュース 親子丼 切り干し大根のサラダ わかめのみそ汁 水ようかん	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	胚芽米、油、じゃが芋、砂糖 砂糖、ごま油 お麩	玉ねぎ、人参、グリーンピース 切り干し大根、もやし、きゅうり、人参 玉ねぎ、青ねぎ	ジュース 醤油 醤油、酢 こしあん	510 kcal 17.6 g 10.5 g
29	日	10時 昼食	牛乳 ごはん 煮魚 豚汁 ミニゼリー ドーナッツ	牛乳	HM、砂糖、油		ジュース 醤油 醤油、酢 こしあん	510 kcal 17.6 g 10.5 g
		おやつ	りんごジュース 親子丼 切り干し大根のサラダ わかめのみそ汁 水ようかん	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	胚芽米、油、じゃが芋、砂糖 砂糖、ごま油 お麩	玉ねぎ、人参、グリーンピース 切り干し大根、もやし、きゅうり、人参 玉ねぎ、青ねぎ	ジュース 醤油 醤油、酢 こしあん	510 kcal 17.6 g 10.5 g
30	月	10時 昼食	牛乳 ごはん 煮魚 豚汁 ミニゼリー ドーナッツ	牛乳	HM、砂糖、油		ジュース 醤油 醤油、酢 こしあん	510 kcal 17.6 g 10.5 g
		おやつ	りんごジュース 親子丼 切り干し大根のサラダ わかめのみそ汁 水ようかん	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	胚芽米、油、じゃが芋、砂糖 砂糖、ごま油 お麩	玉ねぎ、人参、グリーンピース 切り干し大根、もやし、きゅうり、人参 玉ねぎ、青ねぎ	ジュース 醤油 醤油、酢 こしあん	510 kcal 17.6 g 10.5 g
31	火	10時 昼食	牛乳 ごはん 煮魚 豚汁 ミニゼリー ドーナッツ	牛乳	HM、砂糖、油		ジュース 醤油 醤油、酢 こしあん	510 kcal 17.6 g 10.5 g
		おやつ	りんごジュース 親子丼 切り干し大根のサラダ わかめのみそ汁 水ようかん	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	胚芽米、油、じゃが芋、砂糖 砂糖、ごま油 お麩	玉ねぎ、人参、グリーンピース 切り干し大根、もやし、きゅうり、人参 玉ねぎ、青ねぎ	ジュース 醤油 醤油、酢 こしあん	510 kcal 17.6 g 10.5 g