

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		
13	月	10時 昼食	りんごジュース ごはん 麻婆豆腐 ビーフン入りスープ オレンジ	豚肉、豆腐、味噌 ベーコン	胚芽米 油、砂糖、片栗粉 油、ビーフン	生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ 玉ねぎ、青梗菜 オレンジ	ジュース 鶏ガラスープ、醤油、オイスターソース 鶏ガラスープ、塩	492 kcal 14.4 g 13.9 g
		おやつ	ブルーベリーマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		ブルーベリージャム	
14	火	10時 昼食	ごはん かぼちゃコロッケ 小松菜の磯和え ミニゼリー	豚肉、鶏卵 のり	胚芽米 バター、薄力粉、パン粉、油	南瓜、玉ねぎ、人参、コーン 小松菜、人参	塩 醤油 ゼリー	436 kcal 12.2 g 14.0 g
		おやつ	おふラスク	牛乳	バター、砂糖、お麩			
15	水	10時 昼食	ごはん 炒めビーフン ハムときゅうりの甘酢和え 青菜と卵のスープ	豚肉 ハム 鶏卵	胚芽米 油、ビーフン 砂糖 片栗粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、ピーマン きゅうり 玉ねぎ、人参、青梗菜	鶏ガラスープ、塩、こしょう、醤油 塩、酢 コンソメ、塩、醤油 ジュース、ゼリー素	407 kcal 15.1 g 10.1 g
		おやつ	りんごゼリー					
16	木	10時 昼食	焼うどん いも煮汁 みかん缶 夕焼けにぎり	豚肉、かつお節、青のり 味噌	油、胡麻、うどん さつま芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸 里いも、人参、大根、ほうれん草	ジュース 塩、こしょう、醤油	441 kcal 15.1 g 8.7 g
		おやつ	夕焼けにぎり		胚芽米	人参	みかん缶 塩	
17	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース パン ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ スコーン	豚肉、牛肉、牛乳、鶏卵	パン パン粉、砂糖 じゃが芋、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、ブロッコリー 人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、人参	ジュース 塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース 酢、塩 コンソメ、塩	544 kcal 16.8 g 20.7 g
		おやつ	スコーン	牛乳	HM、バター			
18	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ハヤシライス フレンチサラダ バナナ	牛肉	胚芽米、油、じゃが芋 オリーブ油、砂糖	玉ねぎ、人参、セロリ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン バナナ	ジュース コンソメ、ハヤシルウ、デミソース 酢、塩	522 kcal 13.0 g 14.9 g
		おやつ	ココア蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター		ココア	
21	火	10時 昼食	牛乳 キーマカレー 人参サラダ りんご	豚肉、牛肉、スキムミルク ツナ	胚芽米、油 マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト、生姜、グリーンピース 人参、きゅうり りんご	カレールウ 醤油	520 kcal 17.1 g 19.9 g
		おやつ	黄桃ヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク	砂糖		黄桃缶	
22	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 鮭のきのこ焼き ブロッコリーの胡麻和え さつま芋のみそ汁	鮭、チーズ	胚芽米 油 胡麻、砂糖 さつま芋	えのき、しめじ、椎茸、人参、ピーマン ブロッコリー、人参 玉ねぎ	ジュース 塩、こしょう 醤油	484 kcal 20.9 g 8.6 g
		おやつ	おはぎ風にぎり	油揚げ、わかめ、味噌 きな粉	胚芽米、砂糖		塩	
24	金	10時 昼食	りんごジュース すき焼き風煮井 春雨の酢の物 バナナ	牛肉、豆腐 わかめ	胚芽米、油、蒟蒻、砂糖 春雨、砂糖	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、太ねぎ、絹さや 人参、きゅうり バナナ	ジュース 醤油 塩、酢	474 kcal 11.3 g 8.9 g
		おやつ	豆乳マーマレードマフィン	豆乳	薄力粉、砂糖、バター		BP、マーマレードジャム	
25	土	10時 昼食	牛乳 スパゲティナポリタン 野菜スープ ミニゼリー	ハム、チーズ 豚肉	油、スパゲティ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン 人参、キャベツ、もやし	コンソメ、塩、ウスターソース、ケチャップ コンソメ、塩、醤油 ゼリー	571 kcal 14.6 g 25.5 g
		おやつ	ごまクッキー		薄力粉、砂糖、バター、胡麻			
27	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース わかめごはん 白身魚のおろし煮 山吹和え みそ汁	たら 鶏卵 味噌	胚芽米 砂糖 砂糖、油 お麩	大根 人参、小松菜 玉ねぎ、人参、キャベツ	ジュース ふりかけ 醤油、酒、みりん 醤油、みりん	390 kcal 17.1 g 5.9 g
		おやつ	ハム入り蒸しパン	鶏卵、牛乳、ハム、チーズ	HM		コンソメ	
28	火	10時 昼食	牛乳 ごはん 南瓜と茄子の挽肉かけ ひじきサラダ 豆腐とキャベツのすまし汁	牛乳 豚肉、味噌 ひじき、鶏肉 豆腐	胚芽米 油、砂糖、片栗粉 マヨネーズ 砂糖	南瓜、茄子、いんげん 人参、コーン キャベツ、青ねぎ バナナ	みりん、醤油 塩、酢 塩、醤油 みかん缶、黄桃缶	498 kcal 17.3 g 15.5 g
		おやつ	フルーツボンチ		砂糖			
29	水	10時 昼食	りんごジュース パン ポークシチュー ツナサラダ みかん缶	豚肉 ツナ	パン 油、じゃが芋 砂糖	玉ねぎ、人参、トマト キャベツ、きゅうり、人参、レモン	ジュース ふりかけ 醤油、酒、みりん 醤油、みりん	487 kcal 15.2 g 13.6 g
		おやつ	芋ようかん	寒天	さつま芋		みかん缶	
30	木	10時 昼食	牛乳 ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 納豆サラダ 梨	牛乳 鶏肉	胚芽米 砂糖、片栗粉 胡麻、ごま油	冬瓜、椎茸 人参、きゅうり、レタス 梨	醤油 醤油、酢	441 kcal 16.8 g 15.5 g
		おやつ	フライドポテト		じゃが芋、油		塩	