

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	金	10時 昼食	りんごジュース パン 鶏肉のトマトソース煮 キャベツとコーンのサラダ	鶏肉	パン 薄力粉、油、じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト キャベツ、コーン、きゅうり	ジュース 塩、コンソメ、ケチャップ	554 kcal 19.0 g 15.5 g
		おやつ	ポテトスープ 夕焼けにぎり	ベーコン、牛乳	じゃが芋 胚芽米	玉ねぎ、人参 人参	コンソメ、塩 塩、酒	
16	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース 焼き肉丼 中華風和え物	豚肉、のり ハム	胚芽米、油、砂糖 砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり	ジュース 醤油、酒 醤油、酢	436 kcal 12.4 g 14.2 g
		おやつ	りんご ラスク		食パン、バター、砂糖	りんご		
18	月	10時 昼食	牛乳 ごはん 魚の野菜あんかけ 里芋と白菜のみそ汁 白桃缶	牛乳 たら 味噌	胚芽米 片栗粉、油、砂糖 里芋	人参、玉ねぎ、椎茸、白菜、もやし 人参、白菜、青ねぎ	鶏ガラスープ、醤油 白桃缶	518 kcal 17.8 g 14.9 g
		おやつ	豆腐ドーナツ	豆腐、きな粉	HM、砂糖、油			
19	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ミートスパゲティ フルーツサラダ 野菜スープ	豚肉、スキムミルク ヨーグルト 豚肉	油、スパゲティ 砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース バナナ 人参、キャベツ、いんげん	ジュース コンソメ、ケチャップ、塩 パン缶、みかん缶 塩、コンソメ、醤油	497 kcal 16.8 g 8.6 g
		おやつ	ゆかりにぎり		胚芽米		ふりかけ	
20	水	10時 昼食	りんごジュース ごはん 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのツナサラダ ほうれん草スープ 豆乳ブラマンシェ	豚肉 ツナ	胚芽米 油 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、コーン ブロッコリー ほうれん草、人参、コーン	ジュース ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう	544 kcal 16.9 g 22.7 g
		おやつ	豆乳ブラマンシェ	寒天、豆乳、生クリーム	砂糖、片栗粉		塩、コンソメ ジュース	
21	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース カレーライス マカロニサラダ りんご	豚肉 ハム	胚芽米、油、さつま芋 マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、茄子、蓮根 キャベツ、きゅうり りんご	ジュース カレールウ	581 kcal 13.9 g 18.7 g
		おやつ	スイートパンブキン	スキムミルク、鶏卵	砂糖、バター	南瓜 		
22	金	10時 昼食	りんごジュース パン ポテトグラタン 野菜レモン酢和え パン缶		パン ベーコン、生クリーム、チーズ じゃが芋 砂糖、油	玉ねぎ キャベツ、レタス、きゅうり、りんご、レモン	ジュース 塩 塩 パン缶	479 kcal 13.0 g 13.5 g
		おやつ	ごまたくあんにぎり	かつお節	胚芽米、胡麻		たくあん 	
23	土	10時 昼食	牛乳 ごはん 五目きんぴら 春雨の酢の物 りんご	牛乳 牛肉 わかめ	胚芽米 油、鶏卵、砂糖、じゃが芋 春雨、砂糖	ごぼう、人参、生姜、いんげん 人参、きゅうり りんご	醤油、みりん 塩、酢	499 kcal 14.2 g 13.6 g
		おやつ	りんご プリン	牛乳			プリン素	
25	月	10時 昼食	りんごジュース ごはん 洋風かきあげ ごまあえ じゃが芋のみそ汁 オレンジゼリー		胚芽米 ウインナー、鶏卵 薄力粉、油 胡麻、砂糖 味噌、わかめ じゃが芋	コーン、玉ねぎ、人参、青ねぎ ほうれん草、キャベツ 青ねぎ	ジュース 醤油	413 kcal 8.3 g 10.7 g
		おやつ	オレンジゼリー				ジュース、ゼリー素	
26	火	10時 昼食	牛乳 しらす干しごはん 豚肉と卵の野菜炒め 豆腐とお麩のみそ汁 柿	牛乳 しらす干し 豚肉、鶏卵 豆腐、味噌	胚芽米 油、片栗粉 お麩	生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ 青ねぎ 柿	塩、醤油 醤油、塩、こしょう、鶏ガラスープ	458 kcal 17.1 g 13.2 g
		おやつ	さつま芋蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター、さつま芋			
27	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース 焼きそば 里芋と白菜のみそ汁 バナナ	豚肉、青のり、かつお節 味噌	油、中華麺 里芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし 人参、白菜、青ねぎ バナナ	ジュース ウスターソース、中濃ソース	469 kcal 12.1 g 11.6 g
		おやつ	鮭にぎり		胚芽米		ふりかけ	
28	木	10時 昼食	牛乳 ごはん ツナ入り卵焼き フレンチサラダ コロコロスープ ココアマフィン	牛乳 鶏卵、ツナ ハム ベーコン 牛乳	胚芽米 油、砂糖 オリーブ油、砂糖 HM、バター、砂糖	青ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン 大根、人参、南瓜	塩 酢、塩 コンソメ、塩 ココア	520 kcal 18.1 g 20.3 g
29	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース パン パンブキンシチュー トマトサラダ ミニゼリー クッキー		パン 油、バター 油、砂糖	玉ねぎ、人参、南瓜、グリーンピース トマト、レタス、きゅうり	ジュース ホワイトソース、塩、こしょう、コンソメ 酢、塩 ゼリー	554 kcal 12.7 g 23.1 g
		おやつ	クッキー		薄力粉、バター、砂糖			
30	土	10時 昼食	りんごジュース ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め 豆腐とえのきのみそ汁 オレンジ	豚肉 豆腐、味噌、わかめ	胚芽米 油、じゃが芋、片栗粉、砂糖	筍、ピーマン、パプリカ えのき、青ねぎ オレンジ	ジュース 酒、鶏ガラスープ、塩、醤油	362 kcal 11.3 g 7.5 g
		おやつ	フルーチェ	牛乳			フルーチェ	