

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	火	10時 昼食	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん いも煮汁 バナナ	牛乳 高野豆腐、豚肉 味噌、味噌	胚芽米、油、砂糖 里芋	生姜、人参、いんげん ごぼう、人参、ほうれん草 バナナ	醤油、酒 	579 kcal 22.4 g 18.3 g
		おやつ	ツナパン	鶏卵、牛乳、ツナ	HM、マヨネーズ	玉ねぎ、パセリ		
17	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 挽肉の味噌風味焼き レタスとりんごのレモン酢あえ	豚肉、鶏卵、味噌	胚芽米 パン粉、ごま油 砂糖	玉ねぎ レタス、りんご、きゅうり、レモン	ジュース 醤油、こしょう 塩、醤油	420 kcal 14.9 g 12.3 g
		おやつ	かき玉汁 ラスク	鶏卵	片栗粉 食パン、バター、砂糖	ほうれん草	塩、醤油	
18	木	10時 昼食	りんごジュース ごはん 洋風おでん 野菜サラダ ミニゼリー	<small>鶏肉、昆布、ウインナー、竹輪、うずら</small> 鶏肉	胚芽米 油、蒟蒻、砂糖、じゃが芋 砂糖、マヨネーズ、胡麻	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、トマト、キャベツ	ジュース コンソメ、塩、カレー粉、醤油 酢 ゼリー	517 kcal 15.1 g 11.9 g
		おやつ	ミニゼリー ふりかけにぎり		胚芽米		ふりかけ	
19	金	10時 昼食	牛乳 パン ミートボールシチュー ツナサラダ みかん	牛乳 豚肉、豆腐、スキムミルク ツナ	パン 片栗粉、じゃが芋、砂糖 砂糖	玉ねぎ、しめじ、人参、キャベツ、トマト キャベツ、人参、きゅうり、レモン	コンソメ、ケチャップ、ウスター 塩	496 kcal 18.4 g 18.2 g
		おやつ	みかん 青のりポテトフライ	青のり	じゃが芋		塩	
20	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 煮魚 油揚げと青菜のみそ汁 りんご	さわら 油揚げ、味噌	胚芽米	大根、生姜 小松菜 りんご	ジュース 醤油、みりん	386 kcal 13.7 g 9.9 g
		おやつ	りんご バターポテト		じゃが芋、バター		塩	
22	月	10時 昼食	牛乳 ふりかけごはん 大豆の磯辺煮 さつま芋のみそ汁 バナナ	牛乳 大豆、鶏肉、ひじき 油揚げ、味噌、わかめ	胚芽米 油、蒟蒻、砂糖 さつま芋	人参 椎茸 バナナ レモン	ジュース ふりかけ 醤油 	495 kcal 16.1 g 12.2 g
		おやつ	バナナ こどもびいる風ゼリー	牛乳			ジュース、ゼリー素、ムース素	
24	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 牛肉とじゃが芋の煮物 野菜のみそ汁 みかん	牛肉、竹輪 わかめ、味噌	胚芽米 油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	人参、筍、太ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜	ジュース 醤油	485 kcal 11.5 g 9.2 g
		おやつ	みかん さつま芋どら焼き		さつま芋、砂糖		パンケーキ	
25	木	10時 昼食	りんごジュース 五目ラーメン トマトとわかめのサラダ パン缶	豚肉、うずら わかめ	中華麺 オリーブ油、砂糖	人参、筍、白菜、もやし、青ねぎ トマト	ジュース 鶏ガラスープ、醤油、塩 塩、醤油、酢 パン缶	354 kcal 11.6 g 7.9 g
		おやつ	パン缶 メロンパン風トースト	牛乳、スキムミルク	食パン、HM、バター、砂糖			
26	金	10時 昼食	牛乳 パン 鮭のきのこ焼き かぼちゃのポタージュ ミニゼリー	牛乳 鮭、チーズ 牛乳	パン 油 バター	 えのき、椎茸、しめじ、人参、ピーマン、プロッコリー 玉ねぎ、南瓜、パセリ	ジュース 塩、こしょう コンソメ ゼリー	557 kcal 24.9 g 17.0 g
		おやつ	ミニゼリー 菜めしにぎり		胚芽米		ふりかけ	
27	土	10時 昼食	りんごジュース 豚丼 ポテトサラダ しめじとキャベツのみそ汁	豚肉 味噌、わかめ	胚芽米、油、砂糖、胡麻 じゃが芋、マヨネーズ	玉ねぎ、人参 人参、きゅうり、コーン しめじ、人参、キャベツ、青ねぎ	ジュース 醤油、酒、みりん 塩	450 kcal 11.6 g 15.5 g
		おやつ	しめじとキャベツのみそ汁 フルーチェ	味噌、わかめ 牛乳			フルーチェ	
29	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 鶏肉のカレー風味揚げ ひじきサラダ わかめスープ 黒ごまマフィン	鶏肉	胚芽米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 ごま油、ピーフン	にんにく 大根、人参、小松菜 太ねぎ	ジュース カレー粉、塩、醤油、酒 醤油、酢 鶏ガラスープ、塩、醤油	497 kcal 12.9 g 17.3 g
		おやつ	黒ごまマフィン りんごジュース	牛乳	HM、砂糖、バター、胡麻	バナナ	ジュース	
30	火	10時 昼食	りんごジュース ごはん 田舎煮 小松菜の磯和え 豆腐とキャベツのすまし汁	厚揚げ、昆布、味噌 のり 豆腐	胚芽米 油、蒟蒻、里芋、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、ごぼう、人参、椎茸、大根 小松菜、人参 キャベツ、青ねぎ	ジュース 醤油 醤油 塩、醤油	425 kcal 13.0 g 11.1 g
		おやつ	豆腐とキャベツのすまし汁 きなこトースト	豆腐 きな粉	食パン、バター、砂糖			