

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		
19	水	10時 昼食	牛乳	牛乳			コンソメ、醤油、カレー粉、ケチャップ	535 kcal 15.2 g 17.3 g
			ごはん		胚芽米			
			生揚げの炒め物	豚肉、生揚げ	油、砂糖、片栗粉	にんにく、玉ねぎ、椎茸、もやし、赤ピーマン、青ねぎ		
			里芋と白菜のみそ汁	味噌	里芋	人参、白菜		
おやつ	りんご			りんご				
	バナナケーキ	鶏卵、牛乳	HM、バター、砂糖	バナナ				
20	木	10時 昼食	りんごジュース				コンソメ、醤油、カレー粉、ケチャップ	527 kcal 18.4 g 18.3 g
			ごはん		胚芽米			
			ツナ入りかに玉風	鶏卵、ツナ	油、砂糖、片栗粉	グリーンピース、人参		
			中華風和え物	ハム	ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり		
			ビーフン入スープ	ベーコン	油、ビーフン	玉ねぎ、青梗菜		
			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	レモン		
おやつ	ジュース							
	ごはん		胚芽米					
	鶏ガラスープ	鶏肉	中華麺、ごま油	人参、筍、白菜、もやし、青ねぎ				
	醤油	鶏肉	マヨネーズ、砂糖、胡麻、ごま油	きゅうり、レタス、トマト				
	鶏ガラスープ、塩			オレンジ				
21	金	10時 昼食	牛乳	牛乳			コンソメ、醤油、酒、塩	456 kcal 20.8 g 16.3 g
五目ラーメン	豚肉、うずらのたまご	中華麺、ごま油	人参、筍、白菜、もやし、青ねぎ					
棒棒鶏	鶏肉		きゅうり、レタス、トマト					
オレンジ			オレンジ					
おやつ	おなかチーズにぎり	チーズ、かつお節	胚芽米、砂糖			醤油		
22	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				コンソメ、醤油、酒、塩	420 kcal 11.1 g 12.6 g
			チャーハン	焼豚、竹輪	胚芽米、油	椎茸		
			パンサンスー	ハム、鶏卵	春雨、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参		
			わかめスープ	わかめ	ビーフン、ごま油	太ねぎ		
			ココアプリン	牛乳、寒天	砂糖			
おやつ	ジュース					鶏ガラスープ、塩、醤油		
24	月	10時 昼食	りんごジュース				みりん、酒	403 kcal 14.6 g 9.7 g
			ごはん		胚芽米			
			白身魚のごまみそ焼	たら、味噌	砂糖、胡麻			
			春雨の酢の物	春雨、わかめ	砂糖	人参、きゅうり		
			豆腐入りかき玉汁	豆腐、鶏卵	片栗粉	ほうれん草		
			青のりポテトフライ	青のり	じゃが芋			
おやつ	ジュース					酢、塩		
25	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				醤油	426 kcal 10.8 g 11.0 g
			ごはん		胚芽米			
			大豆の磯煮	大豆、油揚げ、ひじき、竹輪	油、蒟蒻、砂糖	人参		
			たくあんの和え物		胡麻	きゅうり、たくあん		
			りんご			りんご		
おやつ	サイコロラスク		食パン、バター、砂糖、油					
26	水	10時 昼食	りんごジュース				コンソメ、塩	494 kcal 10.9 g 11.3 g
			ごはん		胚芽米			
			ポテトのパン粉焼き	豚肉	バター、さつまいも、パン粉、油	玉ねぎ、人参、コーン		
			人参サラダ	ツナ	マカロニ、マヨネーズ	人参、きゅうり		
			彩り野菜スープ			キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、いんげん		
おやつ	牛乳羹	寒天、牛乳	砂糖			コンソメ、塩		
						黄桃缶		
27	木	10時 昼食	牛乳	牛乳			ふりかけ	554 kcal 17.7 g 20.9 g
			わかめごはん		胚芽米			
			ちゃんこ鍋	鶏肉、豆腐、味噌	蒟蒻	人参、太ねぎ、椎茸、えのき、白菜、青ねぎ		
			ハムと大根の甘酢和え	ハム	砂糖	大根、きゅうり		
			みかん			みかん		
おやつ	クッキー		薄力粉、バター、砂糖			塩、酢		
28	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				コンソメ、塩	353 kcal 10.9 g 12.7 g
			パン		パン			
			白菜クリームシチュー	牛乳、鶏肉、スキムミルク	バター、薄力粉、油	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ		
			ポテトサラダ	ハム	じゃが芋、マヨネーズ	人参、きゅうり		
			パイナップル					
おやつ	菜めしにぎり		胚芽米			パイナップル		
29	土	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油、酒	497 kcal 19.4 g 17.2 g
			二色丼	鶏肉、鶏卵	胚芽米、油、砂糖	グリーンピース		
			きゅうりもみ	わかめ	砂糖	きゅうり		
			豆腐と麩のみそ汁	豆腐、味噌	お麩	青ねぎ		
			蒸しパン	牛乳	HM、バター、砂糖			
おやつ	ふりかけ					酢、塩		
31	月	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油	523 kcal 15.0 g 16.7 g
			ごはん		胚芽米			
			黒はんぺんフライ	黒はんぺん、鶏卵	薄力粉、パン粉、油			
			小松菜の磯和え	のり		人参、小松菜		
			みそ汁	味噌	お麩	大根、人参		
おやつ	ブルーベリーケーキ	牛乳	薄力粉、砂糖、バター			ブルーベリージャム		