

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	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	472 kcal
			ごはん		胚芽米			
			ツナ入り卵焼き	鶏卵、ツナ	油、砂糖	青ねぎ		
			ハム入りおひたし	ハム、かつお節	砂糖	ほうれん草、キャベツ		
			野菜汁			大根、人参、太ねぎ		
おやつ	10時	昼食	スイーツポテト	スキムミルク	さつま芋、砂糖、バター		塩 醤油 塩	472 kcal 14.0 g 13.8 g
			牛乳	牛乳				
17	木	10時 昼食	ごはん		胚芽米		醤油 醤油	547 kcal 15.5 g 17.3 g
			かぼちのそぼろあん	鶏肉	油、砂糖、片栗粉	かぼち、玉ねぎ、人参、グリーンピース		
			小松菜の磯和え	のり		小松菜、人参		
			みそ汁	味噌	お麩	玉ねぎ、人参、白菜		
			肉まん風蒸しパン	豚肉	HM、油、砂糖、ごま油	玉ねぎ		
18	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	363 kcal
			パン		パン			
			ポークシチュー	豚肉	油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、トマト		
			コーンサラダ		砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、人参、コーン		
			いちご			いちご		
おやつ	10時	昼食	わかめにぎり		胚芽米		酢 酢	10.1 g 10.0 g
			牛乳	牛乳				
19	土	10時 昼食	ごはん		胚芽米		醤油、塩、こしょう、鶏ガラスープ	453 kcal
			豚肉と玉子の野菜炒め	豚肉、鶏卵	油、片栗粉	生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ		
			じゃが芋のみそ汁	味噌、わかめ	じゃが芋	青ねぎ		
			オレンジ			オレンジ		
			コーン蒸しパン	牛乳、チーズ	HM、砂糖、バター	コーン		
21	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	470 kcal
			ごはん		胚芽米			
			白身魚のカレー風味揚げ	たら	片栗粉、油			
			和風サラダ	わかめ、しらす干し	油、砂糖	レタス、きゅうり		
			バナナ			バナナ		
おやつ	10時	昼食	黒糖マフィン	牛乳	HM、黒砂糖、バター		ふりかけ	. g
			牛乳	牛乳				
22	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース ふりかけ 醤油	425 kcal
			ふりかけごはん		胚芽米			
			大根の煮物	鶏肉	油、蒟蒻、砂糖	大根、人参		
			ひじきサラダ	ひじき、鶏肉	マヨネーズ	人参、コーン		
			りんご			りんご		
おやつ	10時	昼食	チーズシュガートースト	チーズ	食パン、砂糖		みりん	11.2 g
			牛乳	牛乳				
24	水	10時 昼食	焼うどん	豚肉、かつお節、青のり	油、胡麻、うどん	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸	塩、こしょう、醤油 塩	484 kcal
			ポテトサラダ	ハム	じゃが芋、マヨネーズ	きゅうり、人参		
			バナナ			バナナ		
			たぬきにぎり	かつお節	胚芽米、てんかす、砂糖			
			牛乳	牛乳				
25	木	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	534 kcal
			パン		パン			
			チキンローフ	鶏肉、鶏卵、牛乳、チーズ	パン粉、油、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム		
			フレンチサラダ	ハム	オリーブ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン		
			人参クリームスープ	豆乳	バター、じゃが芋	人参、玉ねぎ		
おやつ	10時	昼食	味噌ポテト	味噌	じゃが芋、薄力粉、油		みりん	20.5 g
			牛乳	牛乳				
26	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース 醤油 醤油、酢	473 kcal
			親子丼	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	胚芽米、油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース		
			春雨サラダ	ハム	春雨、砂糖、ごま油	きゅうり		
			大根のみそ汁	味噌		大根、人参		
			プリン	牛乳				
28	土	10時 昼食	牛乳	牛乳			プリン素	600 kcal
			ごはん		胚芽米			
			さばの味噌煮	さば、味噌	砂糖	いんげん		
			和風野菜スープ	豚肉	油	玉ねぎ、筍、大根、えのき、人参、青ねぎ		
			りんご			りんご		
おやつ	10時	昼食	安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖		塩	23.3 g
			牛乳	牛乳				