

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	牛乳	牛乳				515 kcal 20.7 g 16.8 g
			パン		パン			
			若鶏のから揚げ	鶏肉	片栗粉、油	生姜		
			ハムサラダ	ハム	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参		
		おやつ	じゃが芋と青菜のスープ	ベーコン	じゃが芋	ほうれん草	酒、醤油 酢 コンソメ、塩、醤油 ふりかけ	
			梅ふりかけにぎり		胚芽米			
16	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	394 kcal 10.6 g 10.2 g
			ごはん		胚芽米			
			豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	じゃが芋、油、砂糖、片栗粉	筍、ピーマン、赤パプリカ		
			たたききゅうり		砂糖、ごま油	きゅうり		
		おやつ	わかめスープ	わかめ	ごま油、ピーマン	太ねぎ	酒、鶏ガラスープ、醤油、塩 塩、醤油、酢 鶏ガラスープ、塩、醤油	
			お麸ラスク	牛乳	麸、砂糖、バター			
18	月	10時 昼食	牛乳	牛乳			鶏ガラスープ、醤油、オリーブオイル 醤油、酢 黄桃缶	556 kcal 19.5 g 21.5 g
			ごはん		胚芽米			
			麻婆豆腐	豚肉、味噌、豆腐	油、砂糖	生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ、青ねぎ		
			中華風和え物	ハム	ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり		
		おやつ	黄桃缶					
			人参ケーキ	牛乳	HM、油、砂糖	人参		
19	火	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	487 kcal 19.1 g 14.2 g
			ごはん		胚芽米			
			煮魚	さわら	砂糖	生姜		
			三色おひたし	かつお節	砂糖	ほうれん草、もやし、人参		
		おやつ	じゃが芋のみそ汁	わかめ、味噌	じゃが芋	青ねぎ	醤油、みりん 醤油	
			ココロ揚げ	高野豆腐、きな粉	砂糖、片栗粉、油			
20	水	10時 昼食	牛乳	牛乳				464 kcal 14.2 g 12.5 g
			ふりかけごはん		胚芽米			
			煮込みおでん	昆布、鶏肉、黒はんぺん、うずらのたまご	じゃが芋、蒟蒻、砂糖	大根		
			人参サラダ	ツナ	マカロニ、マヨネーズ	人参、きゅうり		
		おやつ	りんご			りんご	醤油	
			ミルクトースト	牛乳	食パン、砂糖、バター			
21	木	10時 昼食	牛乳	牛乳				466 kcal 16.7 g 11.0 g
			ごはん		胚芽米			
			生揚げの五目煮	豚肉、厚揚げ	砂糖、片栗粉	椎茸、筍、人参、玉ねぎ、もやし、青梗菜		
			みそ汁	味噌	麸	玉ねぎ、人参、小松菜		
		おやつ	バナナ			バナナ	プリン素	
			プリン	牛乳				
22	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	539 kcal 19.0 g 18.9 g
			パン		パン			
			肉団子スープ	豚肉、鶏卵	パン粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ		
			ブロッコリーのツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	ブロッコリー		
		おやつ	みかん缶				みかん缶 酒	
			五平餅	味噌	胚芽米、砂糖、胡麻			
23	土	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	464 kcal 14.8 g 11.9 g
			焼肉丼	豚肉、のり	胚芽米、油、砂糖	玉ねぎ、人参		
			油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ、味噌		小松菜		
			ミニゼリー					
		おやつ	安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖	HAPPY EASTER	ゼリー 塩	
25	月	10時 昼食	りんごジュース					531 kcal 16.5 g 13.2 g
			ごはん		胚芽米			
			豚肉とちくわの味噌からめ	豚肉、竹輪、ウインナー、味噌	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	人参		
			春雨サラダ	ハム	春雨、砂糖、ごま油	きゅうり		
		おやつ	コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン	醤油 醤油、酢 コンソメ、塩	
			コーン蒸しパン	チーズ、牛乳	HM、砂糖、バター	コーン		
26	火	10時 昼食	牛乳	牛乳			塩 酢、塩 コンソメ、塩 塩	404 kcal 15.8 g 19.2 g
			パン		パン			
			白身魚のカラフル焼き	たら	マヨネーズ	ピーマン、赤パプリカ、コーン、玉ねぎ		
			トマトサラダ		砂糖、油	トマト、レタス、きゅうり		
		おやつ	オニオンスープ			玉ねぎ、人参		
			フライドポテト		じゃが芋、油			
27	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	480 kcal 18.2 g 18.1 g
			ふりかけごはん		胚芽米			
			ツナ入りに玉風	鶏卵、ツナ	油、片栗粉、砂糖	グリーンピース、人参		
			春のサラダ	ハム	マヨネーズ	アスパラ、人参、トマト、レタス、きゅうり		
		おやつ	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、わかめ、味噌			黄桃缶	
			牛乳羹	牛乳、寒天	砂糖			
28	木	10時 昼食	牛乳	牛乳			塩、こしょう、醤油 酢、醤油 みかん缶 いちごジャム	497 kcal 13.9 g 22.5 g
			焼きうどん	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		
			和風サラダ	わかめ、しらす	油、砂糖	レタス、きゅうり		
			みかん缶					
		おやつ	いちご風味クッキー		薄力粉、バター、砂糖			
30	土	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	417 kcal 9.8 g 6.3 g
			スパゲティナポリタン	ハム、チーズ	油、スパゲティ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン		
			ほうれん草のスープ			ほうれん草、人参、コーン		
			バナナ			バナナ		
		おやつ	鮭ふりかけにぎり		胚芽米		ふりかけ	