

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	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	519 kcal 13.7 g 17.2 g
			ごはん	胚芽米				
16	木	10時 昼食	じゃが芋のそぼろ和え	鶏肉	油、砂糖、じゃが芋、片栗粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース	醤油	524 kcal 16.1 g 19.8 g
			山吹スバゲティサラダ	ハム、鶏卵	スバゲティ、油、砂糖、マヨネーズ	人参、きゅうり		
17	金	10時 昼食	すまし汁	豆腐		ほうれん草	塩、醤油	433 kcal 17.5 g 9.5 g
			ココアプリン	寒天、牛乳	砂糖		ココア	
18	土	10時 昼食	牛乳	牛乳				480 kcal 16.2 g 13.4 g
			ごはん	胚芽米				
20	月	10時 昼食	栄養きんぴら	豚肉、黒はんぺん	油、蒟蒻、胡麻、砂糖	ごぼう、人参、ピーマン	醤油、カレー粉	472 kcal 10.6 g 14.7 g
			じゃが芋のみそ汁	味噌、わかめ	じゃが芋	青ねぎ		
21	火	10時 昼食	オレンジ			オレンジ		555 kcal 15.4 g 24.4 g
			きなこクッキー	きな粉	薄力粉、バター、砂糖			
22	水	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	490 kcal 15.6 g 13.9 g
			パン	パン				
23	木	10時 昼食	コーンシチュー	牛乳、鶏肉	バター、薄力粉、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、コーン	コンソメ、塩	402 kcal 14.2 g 11.1 g
			トマトサラダ		砂糖、油	トマト、レタス、きゅうり		
24	金	10時 昼食	メロン			メロン	酢、塩	514 kcal 19.0 g 12.0 g
			五平餅	味噌	胚芽米、砂糖、胡麻			
25	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	477 kcal 17.5 g 12.4 g
			ごはん	胚芽米				
27	月	10時 昼食	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉、うずらのたまご	油、片栗粉、砂糖	生姜、にんにく、人参、椎茸、もやし、青梗菜	醤油、鶏ガラスープ、塩	576 kcal 20.6 g 24.3 g
			かぼちゃのみそ汁	味噌、油揚げ、わかめ	かぼちゃ	椎茸		
28	火	10時 昼食	みかん缶				みかん缶	441 kcal 10.1 g 11.1 g
			ココアマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター			
29	水	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	509 kcal 19.0 g 22.7 g
			ごはん	胚芽米				
30	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	469 kcal 15.5 g 13.7 g
			ごはん	胚芽米				
15	水	おやつ	豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉	たけのこ、ピーマン、赤パプリカ	酒、鶏ガラスープ、塩、醤油	490 kcal 15.6 g 13.9 g
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり		
20	月	おやつ	バナナ			バナナ	ココア	490 kcal 15.6 g 13.9 g
			蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター			
23	木	おやつ	豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉	たけのこ、ピーマン、赤パプリカ	酒、鶏ガラスープ、塩、醤油	490 kcal 15.6 g 13.9 g
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり		
25	土	おやつ	バナナ			バナナ	ココア	490 kcal 15.6 g 13.9 g
			蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター			
27	月	おやつ	豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉	たけのこ、ピーマン、赤パプリカ	酒、鶏ガラスープ、塩、醤油	490 kcal 15.6 g 13.9 g
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり		
28	火	おやつ	バナナ			バナナ	ココア	490 kcal 15.6 g 13.9 g
			蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター			
29	水	おやつ	豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉	たけのこ、ピーマン、赤パプリカ	酒、鶏ガラスープ、塩、醤油	490 kcal 15.6 g 13.9 g
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり		
30	木	おやつ	バナナ			バナナ	ココア	490 kcal 15.6 g 13.9 g
			蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター			
15	水	おやつ	豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉	たけのこ、ピーマン、赤パプリカ	酒、鶏ガラスープ、塩、醤油	490 kcal 15.6 g 13.9 g
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり		
20	月	おやつ	バナナ			バナナ	ココア	490 kcal 15.6 g 13.9 g
			蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター			
23	木	おやつ	豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉	たけのこ、ピーマン、赤パプリカ	酒、鶏ガラスープ、塩、醤油	490 kcal 15.6 g 13.9 g
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり		
25	土	おやつ	バナナ			バナナ	ココア	490 kcal 15.6 g 13.9 g
			蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター			
27	月	おやつ	豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉	たけのこ、ピーマン、赤パプリカ	酒、鶏ガラスープ、塩、醤油	490 kcal 15.6 g 13.9 g
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり		
28	火	おやつ	バナナ			バナナ	ココア	490 kcal 15.6 g 13.9 g
			蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター			
29	水	おやつ	豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉	たけのこ、ピーマン、赤パプリカ	酒、鶏ガラスープ、塩、醤油	490 kcal 15.6 g 13.9 g
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり		
30	木	おやつ	バナナ			バナナ	ココア	490 kcal 15.6 g 13.9 g
			蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター			