

日	曜日	区分	献立	食品の色			その他(調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				赤色の食品 からだを作る	黄色の食品 エネルギーになる	緑の食品 からだの調子を整える		
16	火	10時 昼食	牛乳	牛乳				455 kcal 15.5 g 17.0 g
			ごはん		胚芽米			
			ウインナーと野菜の炒め物	ウインナー、鶏卵	油、片栗粉	生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ	醤油、塩、こしょう、鶏ガラ	
おやつ	10時	昼食	棒棒鶏	鶏肉	マヨネーズ、砂糖、胡麻、ごま油	きゅうり、レタス、トマト	醤油	425 kcal 11.8 g 12.5 g
			黄桃缶				黄桃缶	
			ジャムサンド		食パン		ジャム	
17	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	628 kcal 16.7 g 27.8 g
			ごはん		胚芽米			
			豚肉の甘酢かけ	豚肉	片栗粉、油、砂糖	生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、エリンギ	醤油、塩、鶏ガラ	
おやつ	10時	昼食	ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ、レタス、きゅうり	ハインツ、ケチャップ、醤油、みりん、酢	416 kcal 16.0 g 9.9 g
			バナナ				バナナ	
			青のりごまクッキー	チーズ、青のり	薄力粉、パン粉、砂糖、胡麻、オリーブ油			
18	木	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	425 kcal 11.8 g 12.5 g
			ふりかけごはん		胚芽米			
			肉団子と冬瓜のスープ	豚肉、鶏卵	片栗粉、春雨	生姜、冬瓜、人参、椎茸、筍、青ねぎ	酒、醤油、塩、鶏ガラ	
おやつ	10時	昼食	レタスとパインのサラダ		砂糖	レタス、きゅうり、レモン	パイン缶、塩	416 kcal 16.0 g 9.9 g
			オレンジ				オレンジ	
			フライドポテト	チーズ	じゃが芋、油、砂糖		コンソメ、塩	
19	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	416 kcal 16.0 g 9.9 g
			パン		パン			
			白身魚のコーンマヨネーズ	たら	マヨネーズ	玉ねぎ、コーン	酢、塩	
おやつ	10時	昼食	トマトサラダ		砂糖、油	トマト、レタス、きゅうり	コンソメ、塩	433 kcal 13.4 g 9.7 g
			オニオンスープ			玉ねぎ、人参	ゆかりふりかけ	
			ゆかりにぎり		胚芽米			
20	土	10時 昼食	牛乳	牛乳				433 kcal 13.4 g 9.7 g
			ごはん		胚芽米			
			肉じゃが	豚肉	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん	醤油	
おやつ	10時	昼食	しめじとキャベツのみそ汁	わかめ、味噌		人参、しめじ、キャベツ、青ねぎ		537 kcal 11.6 g 12.0 g
			バナナ				バナナ	
			フルーチェ	牛乳			フルーチェ	
22	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	537 kcal 11.6 g 12.0 g
			カレーライス	豚肉、スキムミルク	胚芽米、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参	カレールー	
			キャベツとコーンのサラダ		マヨネーズ	キャベツ、コーン、きゅうり		
おやつ	10時	昼食	すいか			すいか	ジュース	505 kcal 19.2 g 16.6 g
			パイゼリー	寒天				
			牛乳	牛乳				
23	火	10時 昼食	牛乳	牛乳				505 kcal 19.2 g 16.6 g
			ごはん		胚芽米			
			挽肉の味噌風味焼き	豚肉、鶏卵、味噌	パン粉、ごま油	玉ねぎ	醤油、こしょう	
おやつ	10時	昼食	三色おひたし	かつお節	砂糖	ほうれん草、もやし、人参	醤油	512 kcal 15.9 g 13.6 g
			かぼちゃのみそ汁	油揚げ、味噌、わかめ		かぼちゃ、椎茸		
			ココアマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		ココア	
24	水	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	512 kcal 15.9 g 13.6 g
			しらす干しごはん	しらす	胚芽米	人参	塩、醤油	
			筑前煮	鶏肉	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	ごぼう、人参、椎茸、蓮根、いんげん	みりん、醤油	
おやつ	10時	昼食	とうがん汁	鶏肉、豆腐、油揚げ		人参、椎茸、冬瓜、青梗菜	塩、醤油	342 kcal 15.0 g 9.3 g
			パイ缶				パイ缶	
			こまトースト		食パン、砂糖、バター、胡麻			
25	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	342 kcal 15.0 g 9.3 g
			冷やし中華	ハム、鶏卵	砂糖、胡麻、中華麺	生姜、きゅうり	醤油、酢	
			若鶏の甘辛和え	鶏肉	油、砂糖	生姜	酒、醤油	
おやつ	10時	昼食	すいか			すいか	ジュース	356 kcal 13.0 g 15.6 g
			お麩ラスク	牛乳	お麩、砂糖、バター			
			りんごジュース				ジュース	
26	金	10時 昼食	パン		パン		塩、こしょう	356 kcal 13.0 g 15.6 g
			あじのムニエル	あじ	薄力粉、バター		塩	
			ポテトサラダ	ハム	じゃが芋、マヨネーズ	きゅうり、人参	塩	
おやつ	10時	昼食	コーンポタージュ	牛乳	バター、薄力粉	コーン、パセリ	コンソメ	484 kcal 19.2 g 16.3 g
			牛乳羹	牛乳、寒天	砂糖		黄桃缶	
			牛乳	牛乳				
27	土	10時 昼食	豚丼	豚肉	胚芽米、油、砂糖、胡麻	玉ねぎ、人参	醤油、酒、みりん	484 kcal 19.2 g 16.3 g
			三色みそ汁	味噌	じゃが芋	人参、小松菜		
			ミニゼリー				ゼリー	
29	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	490 kcal 16.9 g 10.7 g
			ごはん		胚芽米			
			じゃが芋の含め煮	鶏肉	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参	醤油	
おやつ	10時	昼食	納豆サラダ	納豆、ツナ、チーズ	胡麻、ごま油	レタス	酢、醤油	490 kcal 16.9 g 10.7 g
			油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ、味噌		小松菜		
			安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖		塩	
30	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	364 kcal 12.1 g 8.0 g
			ごはん		胚芽米			
			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	筍、ピーマン、パプリカ	酒、鶏ガラ、醤油、塩	
おやつ	10時	昼食	青梗菜ときのこのスープ		ごま油	しめじ、青梗菜	塩	364 kcal 12.1 g 8.0 g
			オレンジ			オレンジ		
			ツナトースト	ツナ	食パン、マヨネーズ		ケチャップ	
31	水	10時 昼食	牛乳	牛乳				473 kcal 12.8 g 10.1 g
			ごはん		胚芽米			
			かぼちゃのそぼろあん	鶏肉	油、砂糖	南瓜、玉ねぎ、人参、グリーンピース	醤油	
おやつ	10時	昼食	和風サラダ	わかめ、しらす	油、砂糖	レタス、きゅうり、	酢、醤油	473 kcal 12.8 g 10.1 g
			みそ汁	味噌	麩	玉ねぎ、人参、小松菜		
			フルーツポンチ		砂糖	バナナ	黄桃缶、みかん缶	