

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	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん さばの土佐漬け焼き 切り干し大根煮 野菜のみそ汁	さば、かつお節 豚肉、さつま揚げ わかめ、味噌	胚芽米 砂糖 油、砂糖	生姜 大根、人参、いんげん 玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜	ジュース 酢、みりん、醤油 醤油	523 kcal 1.0 g 16.7 g
		おやつ	黒蜜バナナコッタ りんごジュース パン	牛乳、生クリーム、寒天	砂糖、黒砂糖			
16	金	10時 昼食	ポテトのトマトソース焼き 彩り野菜スープ りんご 菜めしにぎり	ウインナー、チーズ バター、じゃが芋	パン	玉ねぎ、ピーマン、トマト 南瓜、人参、玉ねぎ、いんげん りんご	ジュース コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ 塩、コンソメ	439 kcal 2.1 g 11.4 g
		おやつ	菜めしにぎり		胚芽米		ふりかけ	
17	土	10時 昼食	牛乳 ごはん 五目きんぴら 豆腐と麩のみそ汁	牛乳 牛肉 豆腐、味噌	胚芽米 油、じゃが芋、砂糖 麩	ごぼう、人参、生姜、いんげん 青ねぎ	醤油 	620 kcal 1.4 g 10.0 g
		おやつ	お麩ラスク	牛乳	麩、バター、砂糖		塩	
20	火	10時 昼食	りんごジュース ハヤシライス 野菜レモン酢和え みかん缶	牛肉	胚芽米、油、じゃが芋 油、砂糖	玉ねぎ、人参、セロリ、グリーンピース キャベツ、レタス、きゅうり、りんご、レモン	ジュース 塩、こしょう、コンソメ、ハヤシライス、チキンスープ 塩 みかん缶	620 kcal 1.4 g 10.0 g
		おやつ	おはぎ風にぎり	きな粉	胚芽米、砂糖		塩	
21	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース チャーハン 麻婆茄子 にらたまご汁 りんご	焼豚、竹輪 豚肉、味噌 鶏卵	胚芽米 油、砂糖、片栗粉 片栗粉	椎茸 生姜、にんにく、人参、ピーマン、茄子 にら りんご	ジュース 鶏ガラ、醤油、酒、塩 鶏ガラ、醤油 醤油、塩	543 kcal 2.4 g 15.2 g
		おやつ	バナナケーキ	牛乳、鶏卵	HM、砂糖、バター	バナナ		
22	木	10時 昼食	牛乳 ごはん かぼちゃコロケ 和風サラダ しめじとキャベツのみそ汁	牛乳 豚肉、鶏卵 わかめ、しらす わかめ、味噌	胚芽米 バター、薄力粉、パン粉、油 油、砂糖	南瓜、玉ねぎ、人参、コーン レタス、きゅうり しめじ、人参、キャベツ、青ねぎ	塩 醤油、酢	482 kcal 1.2 g 14.7 g
		おやつ	ジャムサンド		食パン		ジャム	
24	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース すき焼き風煮丼 野菜の即席漬け バナナ	牛肉、豆腐	胚芽米、油、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、太ねぎ、絹さや キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	ジュース 醤油 醤油、ふじっこ	448 kcal 0.8 g 8.7 g
		おやつ	オレンジゼリー	寒天			ジュース	
26	月	10時 昼食	牛乳 しめじごはん ツナ入り玉子焼き 中華風和え物 のりスープ	牛乳 鶏卵、ツナ ハム のり	胚芽米 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	しめじ、人参 グリーンピース、人参 キャベツ、きゅうり 青ねぎ	醤油、みりん 醤油、コンソメ 酢、醤油 塩、醤油	494 kcal 1.8 g 18.2 g
		おやつ	かぼちゃ蒸しパン	牛乳、チーズ	HM、砂糖、バター	かぼちゃ		
27	火	10時 昼食	りんごジュース ごはん 鮭のきのこ焼き もやしの胡麻和え さつま汁		胚芽米	えのき、しめじ、椎茸、人参、ピーマン もやし、きゅうり 人参、ごぼう、ほうれん草	ジュース 塩、こしょう 醤油	582 kcal 1.2 g 19.8 g
		おやつ	ココアクッキー	味噌、豚肉	さつま芋 薄力粉、砂糖、バター		ココア	
28	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース 五目うどん ひじきサラダ 梨	豚肉 鶏肉、ひじき	うどん マヨネーズ	人参、白菜、しめじ、小松菜 人参、コーン 梨	ジュース 塩、醤油、みりん	589 kcal 1.2 g 16.0 g
		おやつ	揚げパン	きな粉	食パン、砂糖、油			
29	木	10時 昼食	牛乳 ごはん 五目炒り豆腐 たたききゅうり わかめスープ	牛乳 鶏肉、豆腐、かまぼこ、鶏卵	胚芽米 油、砂糖 ごま油	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ きゅうり ピーマン、ごま油 太ねぎ	ジュース 醤油 塩、醤油、酢 塩、鶏ガラ、醤油 黄桃缶	472 kcal 1.7 g 18.4 g
		おやつ	牛乳	牛乳、寒天	砂糖			
30	金	10時 昼食	りんごジュース パン ポークビーンズ 人参サラダ オレンジ		パン 油、じゃが芋、砂糖 マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム 人参、きゅうり オレンジ	ジュース コンソメ、ケチャップ、ウスター 醤油	553 kcal 1.9 g 17.3 g
		おやつ	枝豆にぎり		胚芽米		ふりかけ	