

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		
17	月	10時 昼食	りんごジュース ビビンバ風ごはん きのこスープ ミニゼリー	豚肉	胚芽米、砂糖、油、胡麻	生薑、にんにく、人参、もやし、ほうれん草、コーン	ジュース 醤油、酒、酢 塩、醤油、鶏ガラスープ	491 kcal 1.7 g 17.0 g
		おやつ	安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖		塩	
18	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 和風ハンバーグ 小松菜の磯和え 豆腐とえのきのみそ汁		胚芽米 バン粉、砂糖、片栗粉	玉ねぎ 小松菜、人参	ジュース 塩、こしょう、醤油 醤油	402 kcal 1.2 g 15.1 g
		おやつ	かぼちゃプリン	牛乳		えのき、青ねぎ	プリン素	
19	水	10時 昼食	牛乳 ごはん 魚のカレーソース 春雨の酢の物 さつま汁	牛乳	胚芽米 片栗粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン	塩、コンソメ、カレールウ 酢	546 kcal 1.7 g 22.4 g
		おやつ	ミルクトースト	牛乳	パン、砂糖、バター	人参、ごぼう、ほうれん草		
20	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース 豆乳担々麺 たたききゅうり バナナ	豚肉、味噌、豆乳	中華麺、ごま油、胡麻 砂糖、ごま油	太ねぎ、筍、にんにく、生姜、青梗菜 きゅうり	ジュース 鶏ガラ 塩、醤油、酢	522 kcal 1.6 g 16.0 g
		おやつ	ブルーベリーケーキ	牛乳	薄力粉、砂糖、バター	バナナ	BP、ジャム	
21	金	10時 昼食	牛乳 パン 豚肉のケチャップ炒め 山吹スパゲティサラダ コロコロスープ	牛乳	パン	人参、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、コーン	ケチャップ、ウスター、塩、こしょう	667 kcal 2.2 g 22.6 g
		おやつ	若菜にぎり	ベーコン	胚芽米	人参、きゅうり 大根、人参、南瓜	コンソメ、塩 ふりかけ	
22	土	10時 昼食	りんごジュース 豚丼 油揚げともやしのみそ汁 黄桃缶	豚肉	胚芽米、油、砂糖、胡麻	玉ねぎ、人参 もやし、青ねぎ	ジュース 醤油、酒、みりん	391 kcal 0.9 g 11.2 g
		おやつ	お麩ラスク		麩、砂糖、バター		黄桃缶	
24	月	10時 昼食	牛乳 ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め 中華風野菜スープ オレンジ	牛乳	胚芽米	筍、ピーマン、パプリカ もやし オレンジ	酒、鶏ガラ、塩、醤油 鶏ガラ、塩	492 kcal 1.5 g 16.4 g
		おやつ	コーンマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター	コーン		
25	火	10時 昼食	りんごジュース そぼろごはん 野菜入り卵焼き たくあんのとえ物 わかめのみそ汁	鶏肉 鶏卵、ハム	胚芽米、油、砂糖 油、砂糖	生姜 ほうれん草、人参 たくあん、きゅうり	ジュース 醤油 塩、コンソメ	469 kcal 1.6 g 17.0 g
		おやつ	かりんとう風トースト	わかめ、味噌	麩	玉ねぎ、青ねぎ		
26	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 生揚げの五目煮 のりスープ 柿		胚芽米 砂糖、片栗粉	椎茸、筍、人参、玉ねぎ、もやし、青梗菜 青ねぎ	ジュース 醤油 醤油、塩	433 kcal 1.0 g 11.0 g
		おやつ	ポテトフライ	青のり	じゃが芋、油	柿		
27	木	10時 昼食	りんごジュース パン パンブキンシチュー ハムサラダ りんご クッキー		パン 油、バター	玉ねぎ、人参、南瓜、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参	ジュース ホワイトソース、コンソメ、塩、こしょう 酢	632 kcal 1.7 g 14.9 g
		おやつ	クッキー		薄力粉、バター、砂糖	りんご		
28	金	10時 昼食	牛乳 煮込みうどん ブロッコリーの胡麻和え バナナ	牛乳	うどん	人参、小松菜	塩、醤油 醤油	503 kcal 1.0 g 15.5 g
		おやつ	ブラマンジェ	牛乳、生クリーム、寒天	砂糖、片栗粉	バナナ	オレンジジュース	
29	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 豚肉と玉子の野菜炒め みそ汁 ゼリー		パン 油、片栗粉	生姜、ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、人参、小松菜	ジュース 鶏ガラ、醤油、塩、こしょう	553 kcal 1.9 g 17.3 g
		おやつ	ホットケーキ	牛乳	HM、油		ゼリー ふりかけ	
31	月	10時 昼食	牛乳 カレーライス 野菜サラダ りんご	牛乳	胚芽米、油、さつま芋	玉ねぎ、人参、茄子、蓮根 きゅうり、キャベツ、レタス	カレールウ みかん缶	697 kcal 1.9 g 15.6 g
		おやつ	かぼちゃケーキ	牛乳	HM、バター、砂糖	かぼちゃ		