

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		
16	水	10時 昼食	りんごジュース		胚芽米		ジュース	445 kcal 1.2 g 15.2 g
			ごはん		砂糖	生姜	酢、みりん、醤油	
			さばの土佐漬け焼き	さば、かつお節		小松菜、人参	醤油	
			小松菜の磯和え	のり		人参、しめじ、キャベツ、青ねぎ		
17	木	10時 昼食	おやつ	しめじとキャベツのみそ汁	味噌、わかめ		胚芽米、砂糖、てんかす	醤油、ふりかけ
			たぬきにぎり	かつお節				
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
			ほうとう風うどん	鶏肉、味噌	うどん	大根、人参、南瓜、椎茸、青ねぎ		
18	金	10時 昼食	おやつ	ほうれん草の胡麻和え	味噌	胡麻、砂糖	ほうれん草、人参	醤油
			みかん			みかん		
			赤飯にぎり		もち米、胚芽米		塩、小豆	
			りんごジュース				ジュース	
19	土	10時 昼食	おやつ	パン	豚肉	片栗粉、砂糖	蓮根、玉ねぎ、人参	塩、こしょう、ケチャップ、ウスター
			れんこんハンバーグ	ハム	スパゲティ、マヨネーズ	人参、きゅうり、キャベツ		
			スパゲティサラダ		じゃが芋	人参、玉ねぎ、いんげん	塩、コンソメ	
			彩り野菜スープ		薄力粉、砂糖、バター		塩	
20	土	10時 昼食	おやつ	塩サブレ				
			牛乳	牛乳				
			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、人参、玉ねぎ、キャベツ	醤油、塩、こしょう、鶏ガラ	
21	月	10時 昼食	おやつ	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、わかめ、味噌			13.9 g
			みかん缶				みかん缶	
			ココア蒸しパン	牛乳	HM、砂糖		ココア	
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
22	火	10時 昼食	おやつ	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	ジュース
			コーンサラダ		砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	酢、みかん缶	
			りんご			りんご		
			こどもびいる風ゼリー	牛乳			ジュース、ゼリー素、ムース素	
23	火	10時 昼食	おやつ	牛乳	牛乳			
			ごはん		胚芽米			
			白身魚のおろしソース	たら	油、片栗粉、砂糖	生姜、大根	醤油、みりん、酒	
			納豆サラダ	ツナ、納豆、チーズ	胡麻、ごま油	人参、レタス、きゅうり	酢、醤油	
24	木	10時 昼食	おやつ	豆腐と麩のみそ汁	豆腐、味噌	麩	青ねぎ	
			安倍川マカロニ	きな粉	砂糖、マカロニ		塩	
			りんごジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			
25	金	10時 昼食	おやつ	牛肉とじゃが芋の煮物	牛肉、竹輪	油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖	人参、筍、太ねぎ	醤油
			三色みそ汁	味噌		大根、人参、小松菜		
			みかん			みかん		
			さつま芋どら焼き風	牛乳	さつま芋、砂糖、HM			
26	土	10時 昼食	おやつ	牛乳	牛乳			
			パン		パン			
			豆乳ポトフ	豆乳、鶏肉	油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜	塩、コンソメ	
			人参サラダ	ツナ	マカロニ、マヨネーズ	人参	醤油	
27	土	10時 昼食	おやつ	バナナ			バナナ	
			焼きおにぎり		胚芽米、砂糖、ごま油		醤油、みりん	
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
			若鶏の照焼丼	鶏肉、鶏卵、のり	胚芽米	生姜、にんにく、青のり	醤油、酒、みりん	
28	月	10時 昼食	おやつ	野菜汁		さつま芋	大根、人参、太ねぎ	塩
			ミニゼリー				ゼリー	
			いちごジャムマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		いちごジャム	
			牛乳	牛乳				
29	火	10時 昼食	おやつ	ごはん		胚芽米		
			五目炒り卵	鶏卵、鶏肉	油、砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ	醤油	
			油揚げと野菜の胡麻和え	油揚げ	胡麻、砂糖	もやし、小松菜	醤油	
			みかん缶				みかん缶	
30	水	10時 昼食	おやつ	豆腐ドーナツ	豆腐、きな粉	HM、砂糖、油、砂糖		
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			
			五目きんぴら	牛肉	油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖	生姜、ごぼう、人参、いんげん	醤油、みりん	
31	水	10時 昼食	おやつ	里芋と白菜のみそ汁	味噌	里芋	人参、白菜、青ねぎ	8.5 g
			りんご			りんご		
			豆乳マーマレードマフィン	豆乳	薄力粉、砂糖、バター		BP、マーマレード	
			りんごジュース				ジュース	
32	水	10時 昼食	おやつ	五目ラーメン	豚肉、うずらのたまご	ラーメン、ごま油	人参、筍、白菜、もやし、青ねぎ	鶏ガラ、醤油、塩
			たたききゅうり		砂糖、ごま油	きゅうり	塩、醤油、酢	
			みかん			みかん		
			言のりごまクッキー	チーズ、青のり	薄力粉、砂糖、パン粉、オリーブ油、胡麻			