

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	牛乳	牛乳				ウスターソース、中濃ソース 鶏ガラ、塩 ゼリー	541 kcal 12.6 g 20.9 g
			焼きそば	豚肉、かつお節、青のり	油、中華麺	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし			
			青梗菜ときのこのスープ		ごま油	しめじ、青梗菜			
	おやつ	10時	ミニゼリー						
			人参ケーキ	牛乳	HM、油、砂糖	人参			
18	火	10時 昼食	りんごジュース					ジュース	563 kcal 16.8 g 16.5 g
			ごはん		胚芽米				
			ミートローフ	豚肉、鶏卵	パン粉、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース			
	おやつ	10時	スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ、マヨネーズ	人参、キャベツ、きゅうり		塩、ケチャップ、ウスターソース	
			バナナ			バナナ			
			フライドポテト		じゃが芋、油				
19	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース					ジュース	505 kcal 19.4 g 21.3 g
			ふりかけごはん		胚芽米				
			ツナ入りかに玉風 春のサラダ	鶏卵、ツナ	油、砂糖、片栗粉	グリーンピース、人参			
	おやつ	10時	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、わかめ、味噌	マヨネーズ	アスパラ、人参、トマト、レタス、きゅうり		醤油、コンソメ ケチャップ	
			ミルクトースト	牛乳	食パン、砂糖、バター				
20	木	10時 昼食	牛乳	牛乳				醤油	494 kcal 16.3 g 10.9 g
			ごはん		胚芽米				
			生揚げの五目煮	豚肉、厚揚げ	砂糖、片栗粉	椎茸、筍、人参、玉ねぎ、もやし、青梗菜			
	おやつ	10時	みそ汁	味噌	麩	玉ねぎ、人参、小松菜		みかん缶 プリン素	
			みかん缶						
			プリン	牛乳					
21	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース					ジュース	382 kcal 14.1 g 10.4 g
			パン		パン				
			白身魚のカラフル焼き	たら	マヨネーズ	ピーマン、赤ピーマン、コーン、玉ねぎ			
	おやつ	10時	トマトサラダ		砂糖、油	トマト、レタス、きゅうり		塩 塩、酢 コンソメ、塩 ふりかけ	
			オニオンスープ			玉ねぎ、人参			
			ふりかけにぎり		胚芽米				
22	土	10時 昼食	りんごジュース					ジュース	464 kcal 14.8 g 11.9 g
			焼肉丼	豚肉、のり	胚芽米、油、砂糖	玉ねぎ、人参			
			油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ、味噌		小松菜			
	おやつ	10時	ミニゼリー					ゼリー 塩	
			安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖				
24	月	10時 昼食	りんごジュース					ジュース	487 kcal 19.1 g 14.2 g
			ごはん		胚芽米				
			煮魚	さわら	砂糖	生姜			
	おやつ	10時	三色おひたし	かつお節	砂糖	もやし、人参、ほうれん草		醤油、みりん 醤油	
			じゃが芋のみそ汁	わかめ、味噌	じゃが芋	青ねぎ			
			ココロコ揚げ	高野豆腐、きな粉	油、砂糖、片栗粉				
25	火	10時 昼食	牛乳	牛乳				醤油	615 kcal 19.9 g 16.8 g
			ごはん		胚芽米				
			豚肉と竹輪の味噌からめ	豚肉、ウィンナー、竹輪、味噌	油、蒟蒻、砂糖、じゃが芋	人参			
	おやつ	10時	春雨サラダ	ハム	春雨、砂糖、ごま油	きゅうり		醤油、酢 塩、コンソメ	
			コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン			
			コーン蒸しパン	チーズ、牛乳	HM、砂糖	コーン			
26	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース					ジュース	448 kcal 13.5 g 10.1 g
			ふりかけごはん		胚芽米				
			煮込みおでん	昆布、黒はんぺん、うずらのたまご	昆布、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	大根			
	おやつ	10時	人参サラダ	ツナ	マカロニ、マヨネーズ	人参、きゅうり		醤油	
			りんご			りんご			
			牛乳羹	牛乳、寒天	砂糖				
27	木	10時 昼食	牛乳	牛乳				塩、こしょう、醤油 酢、醤油	559 kcal 14.3 g 22.6 g
			焼うどん	豚肉、かつお節、青のり	油、胡麻、うどん	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸			
			和風サラダ	わかめ、しらす干し	油、砂糖	レタス、きゅうり			
	おやつ	10時	バナナ			バナナ		いちごジャム	
			いちごクッキー		薄力粉、砂糖、バター				
28	金	10時 昼食	りんごジュース					ジュース	550 kcal 18.7 g 19.1 g
			パン		パン				
			肉団子スープ	豚肉、鶏卵	パン粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ			
	おやつ	10時	ブロッコリーのツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	ブロッコリー		塩、こしょう、コンソメ、醤油	
			みかん缶						
			五平餅	味噌	胚芽米、砂糖、胡麻				