

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	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	496 kcal 11.9 g 11.1 g
			パン		パン			
			コーンシチュー	牛乳、鶏肉	油、バター、薄力粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、コーン	コンソメ、塩	
			トマトサラダ		砂糖、油	トマト、レタス、きゅうり	酢、塩	
おやつ	メロン				メロン			
	五平餅	味噌	胚芽米、砂糖、胡麻			酒		
17	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	507 kcal 15.2 g 12.5 g
			ごはん		胚芽米			
			豆腐の中華煮	豆腐、豚肉、うずらのたまご	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、人参、椎茸、もやし、青梗菜	塩、醤油、鶏ガラ	
			かぼちゃのみそ汁	油揚げ、わかめ、味噌		かぼちゃ、椎茸		
おやつ	みかん缶					みかん缶		
	ココアフィン	牛乳	HM、砂糖、バター					
19	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	469 kcal 11.5 g 15.1 g
			スパゲティナポリタン	ハム、チーズ	油、スパゲティ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	コンソメ、塩、ウスター、ケチャップ	
			彩り野菜スープ		じゃが芋	人参、玉ねぎ、いんげん	コンソメ、塩	
			ミニゼリー				ゼリー	
おやつ	青のりごまクッキー	チーズ、青のり	薄力粉、パン粉、砂糖、オリーブ油、胡麻					
20	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	556 kcal 15.5 g 24.4 g
			わかめごはん		胚芽米		ふりかけ	
			親子煮	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース	醤油	
			野菜のごま酢和え		砂糖、胡麻	ほうれん草、キャベツ、人参	醤油、酢	
おやつ	オレンジ				オレンジ			
	揚げパン	きな粉	食パン、油、砂糖					
21	水	10時 昼食	牛乳	牛乳				479 kcal 15.0 g 13.1 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	ピーマン、筍、パプリカ	酒、鶏ガラ、醤油	
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり	醤油、酢	
おやつ	バナナ				バナナ			
	蒸しパン	牛乳	HM、砂糖			ココア		
22	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	415 kcal 13.3 g 10.8 g
			ごはん		胚芽米			
			ボークビーンズ	豚肉、大豆	油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム	コンソメ、ケチャップ、ウスター	
			グリーンサラダ		マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー		
おやつ	きのこスープ	ベーコン		えのき、しめじ、人参、青梗菜	鶏ガラ、塩、醤油			
	きな粉ヨーグルト	ヨーグルト、きな粉、スキムミルク	砂糖					
23	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	518 kcal 19.0 g 11.8 g
			ごはん		胚芽米			
			煮魚	さわら	砂糖	生姜	醤油、みりん	
			3色おひたし	かつお節	砂糖	ほうれん草、もやし、人参	醤油	
おやつ	豚汁	豚肉、豆腐、味噌	じゃが芋	ごぼう、人参、大根、ほうれん草				
	バナナケーキ	牛乳、鶏卵	HM、バター、砂糖	バナナ				
24	土	10時 昼食	牛乳	牛乳				477 kcal 17.5 g 12.4 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	
			和風サラダ	わかめ、しらす	油、砂糖	レタス、きゅうり	酢、醤油	
おやつ	バナナ				バナナ			
	苜蓿にぎり		胚芽米			ふりかけ		
26	月	10時 昼食	牛乳	牛乳				567 kcal 20.2 g 23.7 g
			ごはん		胚芽米			
			ツナ入りに玉風	鶏卵、ツナ	油、砂糖、片栗粉	グリーンピース、人参	醤油、コンソメ	
			たたききゅうり		砂糖、ごま油	きゅうり	塩、醤油、酢	
おやつ	ピーマン入りスープ	ベーコン	ピーマン	玉ねぎ、青梗菜	鶏ガラ、塩			
	黒ごまフィン	牛乳	HM、砂糖、胡麻、バター					
27	火	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	421 kcal 10.3 g 6.9 g
			みそ味焼きそば	豚肉、味噌	油、砂糖、中華麺	にんにく、人参、太ねぎ、青梗菜、しめじ、キャベツ	醤油	
			のりスープ	のり		青ねぎ	塩、醤油	
			オレンジ			オレンジ		
おやつ	コーンむすび	バター	胚芽米	コーン	塩			
28	水	10時 昼食	牛乳	牛乳				547 kcal 20.0 g 25.0 g
			ごはん		胚芽米			
			さばの土佐漬け焼き	さば、かつお節	砂糖	生姜	酢、みりん、醤油	
			切り干し大根のサラダ	ツナ	砂糖、ごま油	大根、もやし、きゅうり、人参	醤油、酢	
おやつ	三色みそ汁	味噌	じゃが芋	人参、小松菜				
	サイコロラスク		砂糖、バター、食パン、油	人参				
29	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	502 kcal 14.5 g 11.4 g
			ごはん		胚芽米			
			豚肉とコーンの変わり揚げ	豚肉、鶏卵	薄力粉、油	コーン、大葉	塩、ケチャップ、中濃ソース	
			ハムときゅうりの甘酢和え	ハム	砂糖	きゅうり	塩、酢	
おやつ	青梗菜ときのこのスープ		ごま油	青梗菜、しめじ	塩、鶏ガラ			
	ヨーグルト寒天	ヨーグルト、寒天	砂糖		いちごジャム			
30	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	500 kcal 14.6 g 13.9 g
			ごはん		胚芽米			
			豆腐入りミートローフ	鶏肉、豆腐、鶏卵	パン粉	玉ねぎ、ピーマン、人参	塩、こしょう、コンソメ	
			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		
おやつ	野菜スープ	豚肉		人参、キャベツ、もやし	コンソメ、塩、醤油			
	レモン風味ゼリー	寒天	砂糖	レモン				