

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	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	329 kcal 10.0 g 3.1 g
			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	醤油	
			ほうれん草の胡麻和え		胡麻、砂糖	ほうれん草、人参		
			みかん			みかん		
		おやつ	赤飯にぎり		胚芽米、もち米		小豆、塩	
17	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	537 kcal 15.6 g 24.8 g
			パン		パン		塩、こしょう、ケチャップ、ウスター	
			れんこんハンバーグ	豚肉	片栗粉、砂糖	玉ねぎ、人参、蓮根		
			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	白菜スープ	ベーコン		白菜、人参、もやし	コンソメ、塩、醤油	
			塩サブレ		薄力粉、バター、砂糖		塩	
18	土	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油、塩、こしょう、鶏ガラ	469 kcal 14.1 g 12.7 g
			ごはん		胚芽米			
			ウインナーと野菜の炒め物	ウインナー	油、片栗粉	生姜、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ		
			豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、わかめ、味噌				
		おやつ	みかん缶				みかん缶	
			黒糖蒸しパン		薄力粉、黒砂糖		BP	
20	月	10時 昼食	牛乳	牛乳			カレールー	528 kcal 14.2 g 16.6 g
			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		
			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		
			りんご			りんご		
		おやつ	こどもびいる風ゼリー	寒天、牛乳			ジュース、ムース素	
21	火	10時 昼食	牛乳	牛乳			コンソメ、塩 醤油	537 kcal 20.2 g 17.3 g
			パン		パン			
			豆乳ポトフ	鶏肉、豆乳	油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜		
			人参サラダ	ツナ	マカロニ、マヨネーズ	人参、きゅうり		
		おやつ	バナナ		胚芽米、砂糖、ごま油		バナナ	
			焼きおにぎり				醤油、みりん	
22	水	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	405 kcal 12.0 g 15.7 g
			五目ラーメン	豚肉、うずらのたまご	中華麺、ごま油	人参、筍、白菜、人参、青ねぎ、もやし	塩、鶏ガラ、醤油 塩、醤油、酢	
			たたききゅうり		砂糖、ごま油	きゅうり		
			みかん			みかん		
		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、胡麻、オリーブ油			
24	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	539 kcal 9.2 g 16.3 g
			ごはん		胚芽米		醤油	
			牛肉とじゃが芋の煮物	牛肉、竹輪	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	人参、筍、太ねぎ		
			三色みそ汁	味噌		大根、人参、小松菜		
		おやつ	みかん		みかん		みかん	
			どら焼き		さつま芋、砂糖		パンケーキ	
25	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				りんごジュース	464 kcal 15.8 g 9.5 g
			若鶏の照焼井	鶏肉、鶏卵、のり	胚芽米、油	にんにく、生姜、青ねぎ	醤油、酒、みりん 塩	
			野菜汁		さつま芋	大根、人参、太ねぎ		
			ミニゼリー					
		おやつ	いちごジャムフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		ゼリー いちごジャム	
27	月	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油、みりん	516 g 11.7 g 20.1 g
			ごはん		胚芽米			
			五目きんぴら	牛肉	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	ごぼう、人参、生姜、いんげん		
			里芋と白菜のみそ汁	味噌	里芋	白菜、人参、青ねぎ		
		おやつ	柿		柿		柿	
			ジャムサンド		食パン		ジャム	
28	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	438 kcal 10.3 g 8.8 g
			ごはん		胚芽米		醤油 塩、醤油	
			田舎煮	豚肉、厚揚げ、昆布、味噌	油、蒟蒻、里芋、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、ごぼう、人参、椎茸、大根		
			はんぺんのすまし汁	はんぺん		人参、ほうれん草		
		おやつ	りんご		りんご		りんご	
			豆乳マーマレードマフィン	豆乳	薄力粉、バター、砂糖		BP、マーマレード	
29	水	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	436 g 17.5 g 7.8 g
			ごはん		胚芽米		酒、みりん、醤油 醤油	
			白身魚のおろしソース	たら	油、片栗粉、砂糖	生姜、大根		
			小松菜の磯和え	のり		小松菜、人参		
		おやつ	豆腐とお麩のみそ汁	豆腐、味噌	お麩	青ねぎ		
			安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖		塩	
30	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	485 kcal 12.6 g 9.3 g
			ごはん		胚芽米		醤油 醤油	
			味噌おでん	昆布、鶏肉、黒はんぺん、味噌	蒟蒻、じゃが芋、砂糖	大根		
			三色おひたし	かつお節	砂糖	小松菜、人参、もやし		
		おやつ	バナナ		バナナ		バナナ	
			りんごケーキ	鶏卵	HM、砂糖、バター	りんご	りんご	