

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		
19	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	532 kcal 15.3 g 17.0 g
			パン		パン			
			ポークビーンズ	豚肉、大豆	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	
			ポテトサラダ	ハム	じゃが芋、マヨネーズ	きゅうり、人参	塩	
			いちご			いちご		
20	土	10時 昼食	コーンにぎり		胚芽米、バター	コーン	塩 	526 kcal 14.7 g 15.2 g
			牛乳	牛乳				
			ごはん		胚芽米			
			肉じゃが	豚肉	油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん	醤油	
			和風サラダ	わかめ、しらす干し	油、砂糖	レタス、きゅうり	酢、醤油	
22	月	10時 昼食	ミニゼリー		HM、バター、砂糖		ゼリー	491 kcal 9.3 g 11.7 g
			りんごジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			
			麻婆豆腐	豆腐、豚肉、味噌	油、砂糖、片栗粉	にんにく、生姜、椎茸、人参、太ねぎ、青ねぎ	コンソメ、醤油、酒、ケチャップ	
			シルバーサラダ	ハム	春雨、マヨネーズ、砂糖、胡麻	きゅうり、人参、コーン	酢	
23	火	10時 昼食	オレンジ			オレンジ		429 kcal 12.0 g 9.7 g
			ふかしさつま芋		さつま芋			
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			
			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、椎茸、人参、ごぼう、大根	醤油	
24	水	10時 昼食	野菜汁		さつま芋	大根、人参、太ねぎ	塩	469 kcal 18.9 g 7.5 g
			りんご			りんご		
			ピザトースト	チーズ	食パン	トマト、ピーマン	ケチャップ	
			牛乳	牛乳				
			ごはん		胚芽米			
25	木	10時 昼食	白身魚のごまみそ焼	たら、味噌	砂糖、胡麻		酒、みりん	507 kcal 13.3 g 17.2 g
			ハムと大根の甘酢和え	ハム	砂糖	大根、きゅうり	塩、酢	
			そうめん汁		そうめん	人参、ほうれん草	塩、醤油	
			黒糖蒸しパン		薄力粉、黒砂糖		BP	
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
26	金	10時 昼食	栄養きんぴら	豚肉、黒はんぺん	油、蒟蒻、胡麻、砂糖	ごぼう、人参、ピーマン	醤油、カレー粉	442 kcal 19.3 g 15.3 g
			豚汁	豚肉、豆腐、味噌	じゃが芋	ごぼう、人参、大根、ほうれん草		
			いちご			いちご		
			バナナドーナツ		HM、バター、油	バナナ		
			牛乳	牛乳				
27	土	10時 昼食	ハンバーグきのこソース	豚肉、牛肉、牛乳、鶏卵	卵粉、バター、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、えのき、しめじ	塩、こしょう、醤油	494 kcal 16.8 g 12.4 g
			グリーンサラダ		マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、人参		
			白菜スープ	ベーコン		白菜、人参、もやし	塩、コンソメ、醤油	
			おかかにぎり	かつお節	胚芽米		醤油	
			ごはん		胚芽米			
29	月	10時 昼食	親子丼	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	胚芽米、じゃが芋、油、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース	醤油	396 kcal 16.3 g 12.4 g
			ごまあえ		胡麻、砂糖	キャベツ、ほうれん草	醤油	
			みかん缶				みかん缶	
			コーン蒸しパン	牛乳、チーズ	HM、砂糖、バター	コーン		
			牛乳	牛乳				
30	火	10時 昼食	五目ラーメン	豚肉、うずらのたまご	ごま油、中華麺	人参、筍、白菜、もやし、青ねぎ	鶏ガラ、塩、醤油	624 kcal 10.8 g 30.1 g
			たたききゅうり		ごま油、砂糖	きゅうり	塩、醤油、酢	
			バナナ			バナナ		
			安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖		塩 	
			ごはん		胚芽米			
31	水	10時 昼食	すき焼き風煮	牛肉、豆腐	油、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、太ねぎ、絹さや	醤油	516 kcal 13.1 g 15.4 g
			大根のみそ汁	味噌		大根、人参		
			りんご			りんご		
			ごまクッキー		薄力粉、砂糖、バター、胡麻			
			りんごジュース				ジュース	
31	水	10時 昼食	肉団子の野菜あんかけ	豚肉	片栗粉、油、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー	塩、醤油、コンソメ	516 kcal 13.1 g 15.4 g
			もやしスープ	ベーコン		もやし、人参、ほうれん草	塩、醤油、コンソメ	
			オレンジ			オレンジ		
			ブルーベリーケーキ	牛乳	薄力粉、砂糖、バター		BP、ジャム	
			ごはん		胚芽米			