

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		
15	金	10時 朝食	りんごジュース				ジュース	519 kcal 15.1 g 15.9 g
			パン		パン			
			ポークビーンズ	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	
			ミモザサラダ	鶏卵	マヨネーズ	ほうれん草、人参	塩	
			ミニゼリー				ゼリー	
	おやつ	ゆかりにぎり		胚芽米		ゆかり		
16	土	10時 朝食	牛乳	牛乳				461 kcal 17.8 g 20.6 g
			ごはん		胚芽米			
			ツナ入りかに玉風	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		ごま油、砂糖	きゅうり	塩、醤油、酢	
			わかめスープ	わかめ	ビーフン、ごま油	太ねぎ	鶏ガラ、塩、醤油	
	おやつ	お麩ラスク	牛乳	お麩、砂糖、バター				
18	月	10時 朝食	りんごジュース				ジュース	493 kcal 18.1 g 14.1 g
			ごはん		胚芽米			
			煮魚	さわら	砂糖	生姜	醤油、みりん	
			納豆サラダ	納豆、ツナ、チーズ	胡麻、ごま油	人参、きゅうり、レタス	醤油、酢	
			里芋と白菜のみそ汁	味噌	里芋	人参、白菜、青ねぎ		
	おやつ	黒糖マフィン	牛乳	HM、黒砂糖、バター				
19	火	10時 朝食	野菜&フルーツジュース				ジュース	545 kcal 11.9 g 20.0 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	カレールウ	
			トマトサラダ		油、砂糖	レタス、トマト、きゅうり	酢、塩	
			甘夏缶				甘夏缶	
				おやつ	豆乳ブラマンシェ	豆乳、生クリーム、寒天	砂糖、片栗粉	
21	木	10時 朝食	りんごジュース				ジュース	412 kcal 14.1 g 8.9 g
			ごはん		胚芽米			
			鶏つくね	鶏肉、鶏卵	片栗粉、パン粉、砂糖	青ねぎ、人参	塩、醤油	
			小松菜の磯和え	のり		小松菜、人参	醤油	
			大根のみそ汁	味噌		大根、人参		
	おやつ	おからドーナツ	おから、豆乳	HM、砂糖、油				
22	金	10時 朝食	牛乳	牛乳				508 kcal 16.0 g 15.5 g
			パン		パン			
			ポテトのパン粉焼き	豚肉	じゃが芋、バター、パン粉、油	玉ねぎ、人参、コーン	コンソメ、塩	
			野菜サラダ		油、砂糖	トマト、レタス、キャベツ	酢、塩	
			オニオンスープ			玉ねぎ、人参	コンソメ、塩	
	おやつ	おはぎ風にぎり	きな粉	胚芽米、砂糖	塩			
23	土	10時 朝食	野菜&フルーツジュース				ジュース	494 kcal 11.2 g 11.5 g
			麻婆丼	豚肉、味噌、豆腐	胚芽米、油、片栗粉	生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ	鶏ガラ、醤油、オイスターソース	
			野菜のごま酢和え		砂糖、胡麻	ほうれん草、人参、キャベツ	醤油、酢	
			バナナ			バナナ		
				おやつ	ホットケーキ	鶏卵、牛乳	HM、油	
25	月	10時 朝食	牛乳	牛乳				451 kcal 14.8 g 13.7 g
			ごはん		胚芽米			
			黒はんぺん	黒はんぺん、鶏卵	薄力粉、パン粉、油			
			三色おひたし	かつお節	砂糖	ほうれん草、もやし、人参	醤油	
			豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、わかめ、味噌				
	おやつ	りんごゼリー	寒天		ジュース			
26	火	10時 朝食	野菜&フルーツジュース				ジュース	458 kcal 19.8 g 14.6 g
			ミートスパゲティ	豚肉、スキムミルク	油、スパゲティ	玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース	コンソメ、ケチャップ、塩	
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、レモン	塩	
			根菜スープ	鶏肉	オリーブ油、里芋、片栗粉	玉ねぎ、人参、蓮根、ほうれん草	コンソメ、塩、醤油	
				おやつ	チーズサンド	チーズ	食パン	
27	水	10時 朝食	りんごジュース				ジュース	523 kcal 17.3 g 22.0 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	
			刻み昆布の炒め煮	昆布、油揚げ、豚肉	油、砂糖	ごぼう、人参	醤油	
			野菜のみそ汁	わかめ、味噌		玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜		
	おやつ	サモサ	豚肉	油、餃子の皮、じゃが芋	玉ねぎ	カレー粉、塩		
28	木	10時 朝食	牛乳	牛乳				528 kcal 13.6 g 15.8 g
			ごはん		胚芽米			
			五目きんぴら	牛肉	油、蒟蒻、砂糖、じゃが芋	ごぼう、人参、生姜、いんげん	醤油、みりん	
			わかめのみそ汁	味噌、わかめ	お麩	玉ねぎ、青ねぎ		
				おやつ	りんご		りんご	
	おやつ	いちごジャム蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター		ジャム		
29	月	10時 朝食	野菜&フルーツジュース				ジュース	513 kcal 14.2 g 21.4 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	コンソメ、塩	
			フレンチサラダ	ハム	オリーブ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン	酢、塩	
				おやつ	クッキー		薄力粉、バター、砂糖	