

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				
18	水	10時 昼食	牛乳	牛乳				醤油、酢 塩、こしょう、醤油、酒、鶏ガラ みかん缶 ゆかり	476 kcal 19.2 g 13.9 g	
			冷やし中華	ハム、鶏卵	砂糖、ごま、中華麺	生姜、きゅうり				
			花しゅうまい	豚肉、白はんぺん、豆腐	片栗粉、ごま油、砂糖、しゅうまいの皮	玉ねぎ、生姜				
19	木	10時 おやつ	ゆかりチーズにぎり	チーズ	胚芽米			ジュース		
			りんごジュース							
			ごはん		胚芽米					
20	金	10時 昼食	豚肉の味噌炒め煮	豚肉、味噌	油、砂糖、片栗粉	人参、キャベツ、ピーマン、しめじ		鶏ガラ、醤油 塩、酢 塩、醤油	510 kcal 13.7 g 15.5 g	
			春雨の酢の物	わかめ	春雨、砂糖	人参、きゅうり				
			とうがん汁	鶏肉、豆腐、油揚げ		人参、しいたけ、冬瓜、青梗菜				
			人参ケーキ	牛乳	HM、砂糖、油	人参				
21	土	10時 おやつ	野菜&フルーツジュース					ジュース		
			パン		パン					
			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	371 kcal 12.5 g 10.4 g			
			鶏肉	マヨネーズ、ごま油、胡麻	キャベツ、人参	塩				
野菜のみそ汁	味噌、わかめ		玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜							
バナナ			バナナ							
24	火	10時 おやつ	鶏肉	鶏肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース		醤油	468 kcal 12.8 g 7.2 g	
			じゃが芋のそぼろ和え	味噌、わかめ		玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜				
			バナナ			バナナ				
			安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖					
25	水	10時 おやつ	野菜&フルーツジュース					ジュース		
			ごはん		胚芽米					
			たら	薄力粉、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう	518 kcal 16.7 g 15.6 g			
			魚のフライソース	砂糖	大根、もやし、きゅうり、いんげん、人参	酢、醤油				
切り干し大根の和え物	味噌	お麩	玉ねぎ、人参、小松菜							
みそ汁	牛乳	HM、砂糖、バター	コーン							
26	木	10時 おやつ	りんごジュース					ジュース		
			しめじごはん		胚芽米	しめじ、人参	409 kcal 12.5 g 9.2 g			
			茄子のとり味噌かけ	鶏肉、味噌	油、砂糖	玉ねぎ、茄子、胡瓜				
			豆腐とキャベツのすまし汁	豆腐		キャベツ、青ねぎ				
梨			梨							
27	金	10時 おやつ	ビザトースト	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					
			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	筍、ピーマン、パプリカ	酒、鶏ガラ、塩、醤油	601 kcal 15.6 g 24.8 g		
中華スープ	ハム、鶏卵	ビーフン、片栗粉	玉ねぎ							
りんご			りんご							
レーズンクッキー		薄力粉、バター、砂糖								
28	土	10時 おやつ	野菜&フルーツジュース					ジュース		
			パン		パン					
			豚肉、牛乳、スキムミルク	バター、薄力粉、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、ブロッコリー	塩、コンソメ	409 kcal 11.4 g 9.7 g			
			ハム	砂糖、油	キャベツ、胡瓜、人参	酢				
バナナ			バナナ							
わかめにぎり		胚芽米								
29	日	10時 おやつ	ねぎ塩ぶた丼	豚肉	胚芽米	玉ねぎ、大ねぎ、えのき、人参、にんにく、青ねぎ		酒、鶏ガラ、塩 醤油	477 kcal 15.4 g 14.8 g	
			小松菜の磯和え	のり		小松菜、人参				
			さつま芋のみそ汁	わかめ、味噌	さつま芋	玉ねぎ、青ねぎ				
			バナナ蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、油	バナナ				
30	月	10時 おやつ	りんごジュース					ジュース		
			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	541 kcal 17.1 g 16.9 g			
			みかん入りサラダ		ごま、マヨネーズ	キャベツ、りんご、きゅうり				
			豆乳コーンスープ	豆乳	薄力粉、バター	コーン、パセリ				
おかかにぎり	かつお節	胚芽米								