

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		
17	木	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	463 kcal 10.5 g 17.2 g
			スパゲティナポリタン	ハム、粉チーズ	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、ウスターソース、ケチャップ	
		おやつ	野菜のレモン酢和え		油、砂糖	キャベツ、レタス、きゅうり、りんご、レモン	塩	463 kcal 10.5 g 17.2 g
			ココロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン	コンソメ、塩	
18	金	10時	黒蜜バナナコッタ	牛乳、生クリーム、寒天	砂糖			510 kcal 13.2 g 14.6 g
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
		おやつ	カレーライス	豚肉、スキムミルク	胚芽米、油	玉ねぎ、人参、茄子、蓮根	カレー粉	510 kcal 13.2 g 14.6 g
			ココロサラダ	チーズ	さつま芋、マヨネーズ	かぼちゃ、人参		
19	土	10時	りんご			りんご		406 kcal 13.5 g 10.5 g
			ジャムサンド		食パン		ジャム	
		おやつ	牛乳	牛乳				406 kcal 13.5 g 10.5 g
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	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	406 kcal 13.5 g 10.5 g
			豆腐とキャベツのすまし汁	豆腐		キャベツ、青ねぎ	醤油、塩	
21	月	10時	オレンジ			オレンジ		497 kcal 20.6 g 17.1 g
			フルーチェ	牛乳			フルーチェ	
		おやつ	牛乳	牛乳				497 kcal 20.6 g 17.1 g
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	白身魚のコーンマヨネーズ	たら	マヨネーズ	コーン、ブロッコリー		497 kcal 20.6 g 17.1 g
			納豆サラダ	ツナ、納豆、チーズ	胡麻、ごま油	人参、きゅうり、レタス	酢、醤油	
22	火	10時	さつま芋のみそ汁	油揚げ、わかめ、味噌	さつま芋	椎茸		652 kcal 12.5 g 26.4 g
			野菜ジュースゼリー	寒天			ジュース	
		おやつ	りんごジュース				ジュース	652 kcal 12.5 g 26.4 g
			ハヤシライス	牛肉	胚芽米、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、セロリ、グリーンピース	醤油	
		おやつ	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	652 kcal 12.5 g 26.4 g
			ミニゼリー				ゼリー	
23	水	10時	ココアクッキー		薄力粉、砂糖、バター		ココア	365 kcal 11.2 g 6.6 g
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
		おやつ	ごはん		胚芽米			365 kcal 11.2 g 6.6 g
			いためビーフン	豚肉、なると	油、ビーフン	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、ピーマン	鶏ガラ、塩、こしょう、醤油	
		おやつ	駿河汁	黒はんぺん、味噌	じゃが芋	大根、人参、白菜、青ねぎ		365 kcal 11.2 g 6.6 g
			黄桃缶				黄桃缶	
24	木	10時	お麩ラスク		麩、砂糖、バター			410 kcal 10.4 g 12.8 g
			りんごジュース				ジュース	
		おやつ	ごはん		胚芽米			410 kcal 10.4 g 12.8 g
			栄養きんぴら	豚肉、黒はんぺん	油、蒟蒻、胡麻、砂糖	ピーマン、ごぼう、人参	醤油、カレー粉	
		おやつ	油揚げともやしのみそ汁	油揚げ、味噌		もやし、青ねぎ		410 kcal 10.4 g 12.8 g
			柿			柿		
25	金	10時	フレンチトースト	牛乳	パン、砂糖、バター、油		レーズン	432 kcal 16.3 g 16.4 g
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
		おやつ	牛乳	牛乳				432 kcal 16.3 g 16.4 g
			パン		パン			
		おやつ	野菜入り卵焼き	鶏卵、ツナ	油、砂糖	ほうれん草、人参	塩、コンソメ	432 kcal 16.3 g 16.4 g
			ハムと大根のマヨネーズ和え	ハム	マヨネーズ	大根、きゅうり	塩、コンソメ	
26	土	10時	オニオンスープ			玉ねぎ、人参	ふりかけ	467 kcal 12.4 g 11.0 g
			ふりかけにぎり		胚芽米		ジュース	
		おやつ	野菜&フルーツジュース				ジュース	467 kcal 12.4 g 11.0 g
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	生揚げの五目煮	豚肉、厚揚げ	砂糖、片栗粉	椎茸、筍、人参、玉ねぎ、もやし、青梗菜	醤油	467 kcal 12.4 g 11.0 g
			じゃが芋のみそ汁	わかめ、味噌	じゃが芋	青ねぎ		
28	月	10時	バナナ			バナナ		333 kcal 13.5 g 3.4 g
			ごまマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター、胡麻			
		おやつ	りんごジュース				ジュース	333 kcal 13.5 g 3.4 g
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	鶏の味噌漬け焼き	鶏肉、味噌	砂糖	生姜	醤油、酒、みりん	333 kcal 13.5 g 3.4 g
			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	
29	火	10時	のりスープ	のり		青ねぎ	塩、醤油	596 kcal 17.5 g 15.8 g
			オレンジゼリー	寒天			ジュース	
		おやつ	牛乳	牛乳				596 kcal 17.5 g 15.8 g
			麻婆丼	豆腐、味噌	胚芽米、砂糖、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	
		おやつ	パンサンスー	鶏卵、ハム	春雨、砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、人参	酢、醤油	596 kcal 17.5 g 15.8 g
			バナナ			バナナ		
30	水	10時	きつねにぎり	油揚げ	胚芽米、砂糖、胡麻		醤油	463 kcal 12.7 g 14.2 g
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
		おやつ	焼きそば	豚肉、青のり、かつお節	油、中華麺	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし	ウスター、中濃ソース	463 kcal 12.7 g 14.2 g
			きのこスープ	ベーコン		しめじ、えのき、人参、青梗菜	塩、醤油、鶏ガラ	
31	金	10時	パイナップル					633 kcal 22.1 g 28.6 g
			マーラーカオ	鶏卵、牛乳	HM、黒砂糖、油、ごま油		パイナップル	
		おやつ	牛乳	牛乳				633 kcal 22.1 g 28.6 g
			パン		パン			
		おやつ	ミートローフ	豚肉、鶏卵	パン粉、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース	塩、ケチャップ、ウスター	633 kcal 22.1 g 28.6 g
			マカロニサラダ	ハム	マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり		
		おやつ	かぼちゃスープ	牛乳	バター	玉ねぎ、かぼちゃ	塩、コンソメ	633 kcal 22.1 g 28.6 g
			豆腐ドーナツ	きな粉、豆腐	HM、砂糖、油			