

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	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	 醤油、みりん 醤油 512 kcal 16.2 g 15.5 g
			ごはん		胚芽米			
			煮魚	さわら	砂糖	生姜		
			大根切干煮	豚肉、さつま揚げ	油、砂糖	大根、人参、いんげん		
19	火	10時 おやつ	三色みそ汁	味噌	じゃが芋	人参、小松菜		
			四角いクッキー		薄力粉、砂糖、バター			
			牛乳	牛乳				
			ごはん		胚芽米			
20	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	 醤油、みりん 456 kcal 13.5 g 11.4 g
			ごはん		胚芽米			
			炒り鶏	鶏肉	油、蒟蒻、砂糖	人参、ごぼう、椎茸、蓮根、筍、絹さや		
			みそ汁	味噌	お麩	玉ねぎ、人参、小松菜		
21	木	10時 おやつ	りんご			りんご		
			肉まん風蒸しパン	豚肉	HM、油、砂糖、ごま油、片栗粉			
			りんごジュース					
			長崎ちゃんぽん風 ポテトサラダ	豚肉、さつま揚げ、牛乳	ごま油	人参、キャベツ、もやし、コーン、玉ねぎ、ほうれん草		
22	金	10時 おやつ	みかん			みかん		
			どら焼き		バンケーキ、さつま芋、砂糖			
			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		
25	月	10時 おやつ	レタスとパインのサラダ		砂糖	レタス、きゅうり、レモン	コンソメ、ケチャップ、ウスター	 パイン缶、塩 481 kcal 13.4 g 14.5 g
			バナナ			バナナ		
			こどもびいる風ゼリー	寒天、牛乳				
			りんごジュース					
26	火	10時 おやつ	コーンチキンカレーライス	鶏肉、スキムミルク	胚芽米、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、コーン	ジュース	 カレールウ 507 kcal 12.1 g 11.5 g
			フレンチサラダ	ハム	砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、コーン		
			ミニゼリー					
			黒糖蒸しパン	牛乳	HM、黒砂糖、油			
27	水	10時 おやつ	牛乳	牛乳			ジュース	 酒、塩、醤油 551 kcal 21.4 g 18.8 g
			ごはん		胚芽米			
			関東風おでん	昆布、豚肉、厚揚げ、竹輪	蒟蒻、砂糖	大根		
			青菜のツナ和え	ツナ、かつお節	砂糖	青梗菜、コーン、オレンジ		
28	木	10時 おやつ	オレンジ			オレンジ	塩	
			ココロ揚げ	高野豆腐、きな粉	砂糖、片栗粉、油			
			野菜&フルーツジュース					
			さくらごはん		胚芽米			
29	金	10時 おやつ	鮭のみじ焼き	鮭	薄力粉、油、マヨネーズ	人参	ジュース	 塩、こしょう、醤油 477 kcal 20.0 g 15.1 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		
			りんご			りんご		
			チーズシュガートースト	チーズ	食パン、砂糖			
30	土	10時 おやつ	牛乳	牛乳			ジュース	 塩、こしょう、醤油 575 kcal 17.3 g 21.1 g
			ごはん		胚芽米			
			チャプスイ	豚肉、かまぼこ	油、じゃが芋、ごま油、片栗粉	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、グリーンピース		
			棒棒鶏	鶏肉	マヨネーズ、胡麻、砂糖、ごま油	きゅうり、レタス、トマト		
29	金	10時 おやつ	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	
			かぼちゃケーキ	牛乳	HM、バター、砂糖	南瓜		
			野菜&フルーツジュース					
			パン		胚芽米			
30	土	10時 おやつ	ポテトグラタン	ベーコン、チーズ、生クリーム	じゃが芋	玉ねぎ	ジュース	 塩、こしょう、醤油 388 kcal 11.5 g 10.2 g
			野菜のレモン酢和え		砂糖、油	キャベツ、レタス、きゅうり、りんご、レモン		
			もやしスープ	ベーコン		人参、もやし、ほうれん草		
			菜めしにぎり		胚芽米			
30	土	10時 おやつ	りんごジュース				ジュース	 醤油、酒、みりん 457 kcal 17.0 g 10.5 g
			若鶏の照焼井	鶏肉、鶏卵、のり	胚芽米、油	生姜、にんにく、青ねぎ		
			油揚げと野菜の和え物	油揚げ	砂糖	もやし、ほうれん草		
			大根のみそ汁	味噌		大根、人参		
30	土	おやつ	いちごジャムマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		ジャム	