












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	火	10時 朝食	りんごジュース				ジュース	 447 kcal 18.1 g 8.9 g
			ごはん		胚芽米			
			鮭の幽庵焼き	鮭		ゆず		
			かぼちゃのごまからめ		油、片栗粉、砂糖、胡麻			
			けんちん汁	鶏肉、豆腐	油、蒟蒻、里芋	人参、大根、小松菜		
おやつ	ココアプリン	牛乳、寒天	砂糖			 7		
	野菜&フルーツジュース					ジュース		
18	水	10時	ごはん		胚芽米		 458 kcal 11.4 g 8.6 g	
			煮込みおでん	昆布、鶏肉、黒はんぺん、うずらの卵	蒟蒻、じゃが芋、砂糖	大根		
			みそ汁	味噌	お麩	玉ねぎ、人参、小松菜		
			りんご			りんご		
			ドーナッツ	牛乳	HM、砂糖、油			
19	木	10時 朝食	りんごジュース				 554 kcal 13.5 g 18.2 g	
			わかめごはん		胚芽米			
			マカロニグラタン	鶏肉、牛乳、チーズ	油、バター、薄力粉	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ		
			ハムサラダ	ハム	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、人参		
			みかん			みかん		
おやつ	サイコロラスク		食パン、砂糖、バター、油			ジュース		
	野菜&フルーツジュース					ジュース		
20	金	10時 朝食	パン		パン		 466 kcal 18.2 g 10.7 g	
			豚肉のケチャップ炒め	豚肉	油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、コーン		
			フルーツサラダ	ヨーグルト	砂糖、マヨネーズ	バナナ		
			洋風かき玉汁	豚肉、鶏卵	片栗粉	人参、玉ねぎ、ほうれん草		
			ためきにぎり	かつお節	胚芽米、砂糖、天かす			
おやつ	サイコロラスク		食パン、砂糖、バター、油			ジュース		
	野菜&フルーツジュース					ジュース		
21	土	10時	牛乳	牛乳			 407 kcal 13.3 g 8.2 g	
			ごはん		胚芽米			
			じゃが芋の含め煮	鶏肉	油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参		
			豆腐とお麩のみそ汁	豆腐、味噌	麩	青ねぎ		
			バナナ			バナナ		
おやつ	野菜ジュースゼリー	寒天				ジュース		
	りんごジュース					ジュース		
23	月	10時 朝食	ふりかけごはん		胚芽米		 384 kcal 13.7 g 7.1 g	
			白身魚のおろし煮	たら	砂糖	大根		
			五目みそ汁	わかめ、豆腐、味噌		人参、かぼちゃ、椎茸		
			みかん			みかん		
			ポテトフライ	青のり	じゃが芋、油			
24	火	10時 朝食	牛乳	牛乳			 501 kcal 17.2 g 22.8 g	
			パン		パン			
			ハンバーグステーキ	豚肉、牛肉、牛乳、鶏卵	パン粉、砂糖	玉ねぎ、ブロッコリー		
			野菜スープ			人参、玉ねぎ、ほうれん草		
			バナナ			バナナ		
おやつ	クッキー		バター、砂糖、薄力粉			ジュース		
	野菜&フルーツジュース					ジュース		
25	水	10時 朝食	ピラフ	鶏肉	胚芽米、バター	玉ねぎ、人参、パセリ	 586 kcal 14.9 g 26.2 g	
			鶏肉のカレー風味揚げ	鶏肉	片栗粉、油	にんにく		
			キャベツの胡麻マヨサラダ	ツナ	胡麻、ごま油、マヨネーズ	キャベツ、人参		
			オニオンスープ			玉ねぎ、人参		
			小松菜ケーキ	牛乳	HM、油、砂糖	小松菜		
26	木	10時 朝食	牛乳	牛乳			 440 kcal 11.9 g 11.6 g	
			きつねうどん	油揚げ	うどん、砂糖	ほうれん草		
			かぼちゃサラダ		マヨネーズ	かぼちゃ、きゅうり		
			りんご			りんご		
			ふりかけにぎり		胚芽米			
27	金	10時 朝食	野菜&フルーツジュース				 512 kcal 13.2 g 10.7 g	
			ごはん		胚芽米			
			筑前煮	鶏肉	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	ごぼう、人参、椎茸、蓮根、いんげん		
			わかめのみそ汁	わかめ、味噌	麩	玉ねぎ、青ねぎ		
			ミニゼリー					
おやつ	バナナケーキ	鶏卵、牛乳	HM、バター、砂糖	バナナ		ゼリー		