

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	火	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	369 kcal 12.7 g 5.2 g
			焼きうどん	豚肉、かつお節、青のり	うどん、油、胡麻	人参、玉ねぎ、キャベツ、椎茸	塩、こしょう、醤油	
			いわしのつみれ汁	つみれ、豆腐、味噌	じゃが芋	ごぼう、人参、大根、えのき、青ねぎ	醤油	
			バナナ			バナナ		
		おやつ	きなこサブレ	きな粉	薄力粉、バター、砂糖			
19	水	10時	野菜&フルーツジュース				ジュース	377 kcal 14.3 g 9.5 g
			しらす干しごはん	しらす干し	胚芽米	人参	塩、醤油	
			挽肉の味噌風味焼き	豚肉、味噌、鶏卵	パン粉、ごま油	玉ねぎ	こしょう、醤油	
			野菜のごま酢和え		砂糖、胡麻	ほうれん草、キャベツ、人参	酢、醤油	
			わかめと卵のスープ	鶏卵、わかめ	片栗粉	玉ねぎ	鶏ガラ、塩、醤油	
		おやつ	りんごゼリー	寒天				
20	木	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	551 kcal 15.3 g 19.2 g
			ごはん		胚芽米			
			八宝菜	豚肉、かまぼこ、うずらのたまご	油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、椎茸、筍、白菜、ほうれん草	鶏ガラ、塩、醤油	
			シルバーサラダ	ハム	香南、砂糖、胡麻、マヨネーズ	きゅうり、人参、コーン	酢	
			ミニゼリー				ゼリー	
		おやつ	肉まん風蒸しパン	豚肉	HM、砂糖、片栗粉、ごま油	玉ねぎ	鶏ガラ、オイスターソース、醤油	
21	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	464 kcal 14.2 g 15.9 g
			パン		パン			
			ポテトのパン粉焼き	豚肉	バター、じゃが芋、パン粉、油	玉ねぎ、人参、コーン	コンソメ、塩	
			ブロッコリーのツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	ブロッコリー	酢、塩	
		おやつ	白菜スープ	ベーコン		白菜、人参、もやし	コンソメ、塩、醤油	
		おやつ	のりむすび	青のり、のり	胚芽米、胡麻、ごま油、砂糖		醤油	
22	土	10時	牛乳	牛乳				499 kcal 17.0 g 14.8 g
			ごはん		胚芽米			
			豚肉と竹輪の味噌からめ	豚肉、竹輪、ウインナー、味噌	油、じゃが芋、砂糖	人参	醤油	
			小松菜のおひたし	かつお節	砂糖	小松菜、人参	醤油	
			オレンジ			オレンジ		
		おやつ	スコーン	牛乳	HM、バター			
25	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	571 kcal 21.1 g 19.3 g
			青森みそカレー牛乳ラーメン	豚肉、牛乳、味噌、うずらのたまご	砂糖、油、中華麺	もやし、小松菜、コーン	酒、塩、こしょう、鶏ガラ、カレー粉	
			ポテトサラダ		じゃが芋、マヨネーズ	人参、きゅうり、コーン	塩	
			りんご			りんご		
		おやつ	ためぎにぎり	かつお節	胚芽米、砂糖、天かす		ふりかけ、醤油	
26	水		発表会、楽しんでください♪がんばってね☺					
27	木	10時 昼食	牛乳	牛乳				419 kcal 15.9 g 13.2 g
			ごはん		胚芽米			
			五目炒り卵	鶏肉、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、しいたけ、青ねぎ	醤油	
			大根サラダ	ハム	砂糖、油、ごま油	大根、レタス、きゅうり	酢	
			ほうれん草のスープ			人参、コーン、ほうれん草	コンソメ、塩	
		おやつ	ジャムサンド		食パン		ジャム	
28	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	505 kcal 24.4 g 12.5 g
			パン		パン			
			チキンカツ	鶏肉、鶏卵	薄力粉、パン粉、油、砂糖		塩、こしょう、ケチャップ、ウスター	
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、レモン	酢、塩	
			彩り野菜スープ		じゃが芋	人参、玉ねぎ、いんげん	塩、コンソメ	
		おやつ	ゆかりにぎり		胚芽米		ふりかけ	