

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	月	10時 昼食	牛乳	牛乳				塩、こしょう、ハヤシルウ、デミソース	476 kcal 13.4 g 16.0 g
			ハヤシライス	牛肉	胚芽米、じゃが芋	人参、玉ねぎ、セロリ、グリーンピース			
			キャベツとコーンのサラダ		マヨネーズ	キャベツ、コーン、きゅうり			
18	火	10時 おやつ	オレンジ					パン、缶詰、ジュース	525 kcal 16.4 g 15.9 g
			りんごジュース						
			ごはん		胚芽米				
19	水	10時 昼食	ツナ入り玉子焼き	ツナ、鶏卵	油、砂糖	青ねぎ		塩 醤油	525 kcal 16.4 g 15.9 g
			切り干し大根の含め煮	鶏肉、油揚げ	油、砂糖	大根、人参			
			わかめのみそ汁	わかめ、味噌	お麩	玉ねぎ、青ねぎ			
21	金	10時 昼食	ふりかけにぎり		胚芽米			ふりかけ	519 kcal 17.8 g 15.3 g
			野菜&フルーツジュース						
			スパゲティナポリタン	チーズ	スパゲティ、油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン			
22	土	10時 おやつ	コーンサラダ		砂糖、オリーブ油	キャベツ、コーン、きゅうり、人参		みかん缶、酢 コンソメ	463 kcal 11.8 g 16.3 g
			かぼちゃのスープ	牛乳	バター、薄力粉	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ			
			フレンチトースト	牛乳	食パン、砂糖、バター				
24	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース					ジュース	519 kcal 17.8 g 15.3 g
			パン		パン				
			豆乳ポトフ	鶏肉、豆乳	油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜			
25	火	10時 おやつ	マカロニサラダ	ハム	マヨネーズ、マカロニ	キャベツ、きゅうり		コンソメ、塩	519 kcal 17.8 g 15.3 g
			りんご			りんご			
			おはぎ風にぎり	きな粉	胚芽米、砂糖				
26	水	10時 おやつ	黒糖蒸しパン	牛乳	HM、黒砂糖			塩	492 kcal 17.0 g 15.6 g
			牛乳	牛乳					
			ビビンバ風ごはん	豚肉	胚芽米、砂糖、胡麻	生姜、にんにく、人参、もやし、ほうれん草、コーン			
27	木	10時 おやつ	豆腐の中華スープ	豆腐、わかめ	ごま油	太ねぎ		酢、醤油、酒 鶏ガラ、塩、醤油	492 kcal 17.0 g 15.6 g
			バナナ			バナナ			
			りんごジュース						
28	金	10時 おやつ	黒糖蒸しパン	牛乳	HM、黒砂糖			塩	492 kcal 17.0 g 15.6 g
			牛乳	牛乳					
			白身魚のカレー風味揚げ	たら	胚芽米 片栗粉、油				
29	土	10時 おやつ	ブロccoli			ブロccoli		塩、醤油	398 kcal 14.6 g 9.7 g
			けんちん汁	鶏肉、豆腐	油、蒟蒻、里芋	人参、大根、青ねぎ			
			ミニゼリー						
30	日	10時 おやつ	お麩ラスク		お麩、砂糖、バター、油			ゼリー	398 kcal 14.6 g 9.7 g
			牛乳	牛乳					
			ツナそぼろごはん	ツナ、青のり	胚芽米、砂糖	生姜			
31	月	10時 おやつ	挽肉の味噌風味焼き	豚肉、鶏卵、味噌	パン粉、ごま油	玉ねぎ		醤油、酒、みりん 醤油、こしょう	589 kcal 25.7 g 26.4 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			
			そうめん汁		そうめん	人参、ほうれん草			
1	火	10時 おやつ	チーズシュガートースト	チーズ	食パン、砂糖			塩、醤油	589 kcal 25.7 g 26.4 g
			野菜&フルーツジュース						
			ごはん		胚芽米				
2	水	10時 おやつ	中華風コロコロスープ	豚肉	油、砂糖、片栗粉	筍、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン		酒、醤油、ケチャップ、酢 鶏ガラ、塩	464 kcal 14.4 g 11.4 g
			いちご			大根、人参、コーン、青ねぎ			
			豆腐ドーナツ	豆腐、きな粉	HM、砂糖、油	いちご			
3	木	10時 おやつ	豆腐ドーナツ	豆腐、きな粉	HM、砂糖、油			ジュース	556 kcal 14.4 g 25.1 g
			牛乳	牛乳					
			ごはん		胚芽米				
4	金	10時 おやつ	田舎煮	豚肉、厚揚げ、昆布、味噌	油、里芋、蒟蒻、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、ごぼう、人参、椎茸、大根		醤油 醤油	516 kcal 19.1 g 13.8 g
			ごまあえ	鶏肉	砂糖、胡麻	キャベツ、ほうれん草			
			油揚げともやしのみそ汁	油揚げ、味噌		もやし、青ねぎ			
5	土	10時 おやつ	おほかかチーズにぎり	かつお節、チーズ	胚芽米、砂糖			醤油	516 kcal 19.1 g 13.8 g
			野菜&フルーツジュース						
			パン		パン				
6	日	10時 おやつ	ポークビーンズ	大豆、豚肉、ウィンナー	油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム		ケチャップ、ウスター 酢、塩	556 kcal 14.4 g 25.1 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			
			バナナ			バナナ			
7	月	10時 おやつ	クッキー		薄力粉、砂糖、バター			ジュース	401 kcal 11.5 g 11.2 g
			野菜&フルーツジュース						
			きつねうどん	油揚げ	うどん、砂糖	ほうれん草			
8	火	10時 おやつ	ブロccoliのツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	ブロccoli		醤油、みりん	401 kcal 11.5 g 11.2 g
			黄桃缶						
			ふりかけにぎり		胚芽米				