

日付	区分	献立名	赤色の食品 からだを作る	黄色の食品 エネルギーになる	緑色の食品 からだの調子を整える	その他 (調味料等)	エネルギー タンパク質 脂質
1(木)	昼食	ごはん		胚芽米			396kcal
		若鶏の甘辛和え	鶏肉	砂糖 片栗粉	生姜	醤油 酒	16.9g
		キャベツとほうれん草の胡麻和え		ごま 砂糖	キャベツ ほうれん草	醤油	12.7g
		油揚げとわかめのみそ汁	味噌 わかめ 油揚げ				
2(金)	昼食	牛乳	牛乳				
		ももゼリー			黄桃缶	ピーチゼリーの素	49kcal
		五目ラーメン	豚肉 五目しんじょ	ごま油 中華麺	たけのこ 人参 白菜 もやし 青葱	醤油 塩 鶏ガラ	337kcal
		ポテトサラダ	ツナ	じゃが芋 マヨネーズ	きゅうり 人参	塩	12g
3(土)	昼食	バナナ			バナナ		12.6g
		ごまたくあんにぎり	鰹節	胚芽米 ごま		たくあん	123kcal
		お肉のピラフ	豚肉	胚芽米 バター 砂糖	人参 赤パプリカ コーン 青葱 にんにく	醤油 鶏ガラ 酒 みりん オイスターソース	388kcal
		もやしスープ	ベーコン		もやし 人参 ほうれん草	コンソメ 塩 醤油	13.8g
5(月)	昼食	オレンジ			オレンジ		13.1g
		メープルマフィン				メープルマフィン	77kcal
		ごはん		胚芽米			432kcal
		さばの土佐漬け焼き	さば 鰹節	砂糖	生姜	醤油 みりん 酢	15.5g
6(火)	昼食	切干大根の甘煮	さつま揚げ 豚肉	砂糖 油	切り干し大根 人参 いんげん	醤油	14.4g
		さつま芋のみそ汁	味噌 わかめ	さつま芋	玉葱 青葱		
		ごまマフィン	牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 バター ごま			138kcal
		和風スパゲティ	鶏肉 ウインナー	スパゲティ 油 バター	玉葱 人参 えのき しめじ 椎茸 ほうれん草	醤油 コンソメ 塩	336kcal
7(水)	昼食	人参と南瓜のサラダ		マヨネーズ	人参 南瓜	塩	12.4g
		野菜スープ	豚肉		キャベツ 人参 もやし	醤油 塩 コンソメ	11.6g
		牛乳	牛乳				
		とうもろこしむすび		胚芽米	コーン	塩	119kcal
8(木)	昼食	わかめごはん		胚芽米		わかめふりかけ	358kcal
		田舎煮	豚肉 厚揚げ 昆布 味噌	砂糖 油 里芋 ごま油	ごぼう 人参 蒟蒻 椎茸 大根	醤油	11.6g
		青菜と麩のすまし汁		麩	ほうれん草	醤油 塩	7.5g
		柿			柿		
9(金)	昼食	ピザトースト	チーズ	食パン	玉葱 コーン	ケチャップ	76kcal
		ごはん		胚芽米			362kcal
		和風ハンバーグ	合挽肉 卵 牛乳	パン粉 砂糖 片栗粉	玉葱	醤油 塩 こしょう	15.8g
		小松菜の磯和え	海苔		小松菜 人参	醤油	8.1g
10(土)	昼食	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 わかめ 油揚げ 味噌				
		ココアプリン	牛乳	砂糖		ココア アガー	78kcal
		ミニ食パン		ミニ食パン			321kcal
		五目クリーム煮	豚肉 牛乳	じゃが芋 油	玉葱 人参 ブロッコリー	ホワイトルウ コンソメ	12.1g
11(日)	昼食	ツナサラダ	ツナ	砂糖 オリーブオイル	キャベツ きゅうり もやし	醤油 酢	9.1g
		りんご			りんご		
		牛乳	牛乳				
		のりむすび	海苔	胚芽米 ごま 砂糖 ごま油		醤油	129kcal
12(月)	昼食	ごはん		胚芽米			260kcal
		白身魚のごまみそ焼き	メルルーサ 味噌	砂糖 ごま		酒 みりん	12.5g
		キャベツの甘酢和え		砂糖	キャベツ きゅうり	塩 酢	2.2g
		海苔スープ	わかめ 海苔		青葱 えのき	醤油 塩	
13(火)	昼食	牛乳	牛乳				
		フライドポテト	青のり	油		フライドポテト 塩	231kcal
		ごはん		胚芽米			419kcal
		豚肉のケチャップ炒め	豚肉	油	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	17.9g
14(水)	昼食	ひじきサラダ	鶏肉 ひじき	マヨネーズ	人参 きゅうり コーン	塩	11.2g
		彩り野菜スープ		じゃが芋	玉葱 人参 いんげん	コンソメ 塩	
		カスタードプリン	牛乳			プリンの素	97kcal
		ごはん		胚芽米			432kcal
15(木)	昼食	麻婆茄子	豚肉 味噌	砂糖 片栗粉 油	茄子 人参 ビーマン にんにく 生姜	醤油 鶏ガラ	11g
		ポパイサラダ	ツナ	マヨネーズ	ほうれん草 人参 コーン	塩	17.2g
		バナナ			バナナ		
		信玄風トースト	きな粉	食パン 砂糖 バター		黒蜜	87kcal
16(金)	昼食	人参ブレッド		人参ブレッド			457kcal
		鶏肉のトマトソース煮	鶏肉	油 薄力粉 じゃが芋	人参 玉葱 ブロッコリー トマト缶	ケチャップ コンソメ 塩	19.7g
		山吹スパゲティサラダ	ハム そぼろ卵	スパゲティ マヨネーズ	きゅうり 人参	塩	17.3g
		オレンジ			オレンジ		
17(土)	昼食	牛乳	牛乳				
		わかめにごり		胚芽米		わかめふりかけ	108kcal

日付	区分	献立名	赤色の食品 からだを作る	黄色の食品 エネルギーになる	緑色の食品 からだの調子を整える	その他 (調味料等)	エネルギー タンパク質 脂質
17(土)	昼食	若鶏の照り焼き丼	鶏肉 卵 海苔	胚芽米 砂糖 油	生姜 にんにく	醤油 酒 みりん	348kcal
		豆腐と麩のみそ汁	豆腐 味噌	麩	小松菜		18.8g
		黄桃缶			黄桃缶		7.3g
	おやつ	もものタルト				もものタルト	108kcal
19(月)	昼食	そばろごはん	鶏肉	胚芽米 砂糖 油	生姜	醤油	423kcal
		白身魚のきのこマヨネーズ	たら	マヨネーズ	えのき しめじ	塩	24.3g
		五目豆	鶏肉 さつま揚げ 大豆 昆布	砂糖 油	人参 蒟蒻 ごぼう	醤油	12.2g
		みそ汁	味噌		玉葱 人参 小松菜		
		牛乳	牛乳				
	おやつ	バナナフルーチェ	牛乳			バナナフルーチェ	39kcal
20(火)	昼食	ごはん		胚芽米			360kcal
		五目旨煮	鶏肉 さつま揚げ	砂糖 油	人参 ごぼう 蒟蒻 蓮根 いんげん 椎茸	醤油 みりん	11.3g
		油揚げとキャベツのみそ汁	油揚げ 味噌		キャベツ		6.1g
		みかん缶			みかん缶		
	おやつ	アメリカンドッグ風ケーキ	牛乳 ウインナー	ホットケーキミックス 油			131kcal
21(水)	昼食	ごはん		胚芽米			405kcal
		カレー味チキン	鶏肉	砂糖	にんにく	醤油 塩 ケチャップ 酒 みりん カレー粉	18.4g
		キャベツのソテー		油	キャベツ コーン 人参	塩 コンソメ	11.2g
		ポテトスープ	ベーコン 牛乳	じゃが芋 油	玉葱 人参	塩 コンソメ	
	おやつ	スモア風				マシュマロ リッツクラッカー	90kcal
22(木)	昼食	ごはん		胚芽米			354kcal
		挽肉の味噌風味焼き	豚肉 味噌 卵	パン粉 ごま油	玉葱	醤油 こしょう	14.3g
		たくあんの和え物		ごま	きゅうり	たくあん	10.2g
		そうめん汁		そうめん	人参 ほうれん草	醤油 塩	
	おやつ	チーズサブレ	チーズ	薄力粉 砂糖 バター			166kcal
23(金)	昼食	バターロール		バターロール			482kcal
		パンプキンシチュー	鶏肉 ベーコン 牛乳	油	玉葱 人参 南瓜 グリンピース	ホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう	17.2g
		フレンチサラダ	ハム	砂糖 油	キャベツ きゅうり コーン	塩 酢	17g
		りんご			りんご		
		牛乳	牛乳				
	おやつ	五平餅	味噌	胚芽米 油 ごま 砂糖		酒	139kcal
24(土)	昼食	ごはん		胚芽米			331kcal
		豚肉とたまごの野菜炒め	豚肉 卵	片栗粉 油	ピーマン 玉葱 人参 キャベツ 生姜	鶏ガラ 塩 こしょう 醤油	10.3g
		じゃが芋のみそ汁	味噌 わかめ	じゃが芋	青葱		6.3g
		パイン缶			パイン缶		
	おやつ	ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	44kcal
26(月)	昼食	ごはん		胚芽米			414kcal
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	砂糖 片栗粉 油	生姜 にんにく 太葱 人参 椎茸	醤油 オイスターソース 鶏ガラ	11.1g
		中華風和え物	ハム	ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり	醤油 酢	10g
		黄桃缶			黄桃缶		
	おやつ	マラーカオ	牛乳 卵	ホットケーキミックス ごま油 黒砂糖			139kcal
27(火)	昼食	ほうとう風うどん	鶏肉 味噌	うどん	南瓜 大根 人参 椎茸 青葱		306kcal
		ちくわの胡麻揚げ	ちくわ 卵	薄力粉 油 ごま			11.6g
		りんご			りんご		7.7g
		牛乳	牛乳				
	おやつ	おかかにぎり	鯉節	胚芽米		醤油	114kcal
28(水)	昼食	ミニ食パン		ミニ食パン			373kcal
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ウインナー	砂糖 じゃが芋 油	玉葱 人参 マッシュルーム	コンソメ 塩 ケチャップ ウスターソース	15.3g
		青菜と卵のスープ	卵	片栗粉	玉葱 人参 チンゲン菜	コンソメ 塩 醤油	12.3g
		バナナ			バナナ		
	おやつ	しらすにぎり		胚芽米		しらすふりかけ	109kcal
29(木)	昼食	秋の山ごはん		胚芽米	椎茸 しめじ 人参 栗	醤油 塩	373kcal
		炒り鶏	鶏肉	砂糖 油	ごぼう 人参 蒟蒻 椎茸 蓮根 たけのこ 絹さや	醤油 みりん	12.9g
		わかめのみそ汁	わかめ 味噌	麩	玉葱 青葱		4.4g
		りんご			りんご		
	おやつ	ジャムサンド		食パン いちごジャム			71kcal
30(金)	昼食	キーマカレーライス	豚肉	胚芽米	玉葱 人参 トマト缶	カレールウ	543kcal
		ハロウィンサラダ	チーズ	マヨネーズ さつま芋	南瓜 人参	塩	14g
		かぼちゃプリン				かぼちゃプリン	19g
		牛乳	牛乳				
	おやつ	りんごケーキ	卵 牛乳	ホットケーキミックス バター 砂糖 油	りんご		178kcal
31(土)	昼食	ビビンバ風ごはん	豚肉	胚芽米 砂糖 ごま油 ごま 油	にんにく 生姜 もやし ほうれん草 コーン 人参	醤油 酢 酒	388kcal
		豆腐の中華スープ	豆腐 わかめ	ごま油	太葱	醤油 塩 鶏ガラ	14.7g
		みかん缶			みかん缶		11.4g
	おやつ	ブルーベリータルト				ブルーベリータルト	87kcal