

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)	10時	牛乳	牛乳				65kcal
	昼食	ごはん		胚芽米			308kcal
		若鶏の甘辛和え	鶏肉	砂糖 片栗粉	生姜	醤油 酒	13.2g
		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	9.8g
		油揚げとわかめのみそ汁	味噌 わかめ 油揚げ				
おやつ	ももゼリー			黄桃缶	ピーチゼリーの素	49kcal	
2(金)	10時	野菜ジュース		野菜ジュース			35kcal
	昼食	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	265kcal
		ポテトサラダ	ツナ	じゃが芋 マヨネーズ	きゅうり 人参	塩	9.5g
		バナナ			バナナ		10.1g
おやつ	ごまたくあんにぎり	鰹節	胚芽米 ごま		たくあん	123kcal	
3(土)	昼食	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	307kcal
		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	11.1g
		オレンジ			オレンジ		10.5g
	おやつ	メープルマフィン				メープルマフィン	77kcal
5(月)	10時	牛乳	牛乳				65kcal
	昼食	ごはん		胚芽米			373kcal
		さばの土佐漬け焼き	さば 鰹節	砂糖	生姜	醤油 みりん 酢	13.8g
		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	13.7g
		さつま芋のみそ汁	味噌 わかめ	さつま芋	玉葱 青葱		
おやつ	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	
6(火)	10時	りんごジュース		りんごジュース			43kcal
	昼食	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	270kcal
		人参と南瓜のサラダ		マヨネーズ	人参 南瓜	塩	9.9g
		野菜スープ	豚肉		キャベツ 人参 もやし	醤油 塩 コンソメ	9.1g
おやつ	とうもろこしむすび		胚芽米	コーン	塩	119kcal	
7(水)	10時	野菜ジュース		野菜ジュース			35kcal
	昼食	わかめごはん		胚芽米		わかめふりかけ	282kcal
		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	9.4g
		青菜と麩のすまし汁		麩	ほうれん草	醤油 塩	5.9g
		柿			柿		
おやつ	ピザトースト	チーズ	食パン	玉葱 コーン	ケチャップ	76kcal	
8(木)	10時	牛乳	牛乳				65kcal
	昼食	ごはん		胚芽米			311kcal
		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	14.3g
		小松菜の磯和え	海苔		小松菜 人参	醤油	7.6g
		わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 わかめ 油揚げ 味噌				
おやつ	ココアプリン	牛乳	砂糖		ココア アガー	78kcal	
9(金)	10時	野菜ジュース		野菜ジュース			35kcal
	昼食	ミニ食パン		ミニ食パン			247kcal
		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	9.4g
		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	7g
おやつ	りんご			りんご			
おやつ	のりむすび	海苔	胚芽米 ごま 砂糖 ごま油		醤油	129kcal	
13(火)	10時	りんごジュース		りんごジュース			43kcal
	昼食	ごはん		胚芽米			220kcal
		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	11.2g
		キャベツの甘酢和え		砂糖	キャベツ きゅうり	塩 酢	1.9g
		海苔スープ	わかめ 海苔		青葱 えのき	醤油 塩	
おやつ	フライドポテト	青のり	油		フライドポテト 塩	231kcal	
14(水)	10時	野菜ジュース		野菜ジュース			35kcal
	昼食	ごはん		胚芽米			335kcal
		豚肉のケチャップ炒め	豚肉	油	玉葱 人参 ピーマン 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	14.1g
		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	8.9g
おやつ	彩り野菜スープ		じゃが芋	玉葱 人参 いんげん	コンソメ 塩		
15(木)	10時	カスタードプリン	牛乳			プリンの素	97kcal
	10時	牛乳	牛乳				65kcal
	昼食	ごはん		胚芽米			338kcal
		麻婆茄子	豚肉 味噌	砂糖 片栗粉 油	茄子 人参 ピーマン にんにく 生姜	醤油 鶏ガラ	8.7g
		ポパイサラダ	ツナ	マヨネーズ	ほうれん草 人参 コーン	塩	13.9g
おやつ	バナナ			バナナ			
おやつ	信玄風トースト	きな粉	食パン 砂糖 バター		黒蜜	87kcal	
16(金)	10時	野菜ジュース					35kcal
	昼食	人参ブレッド		人参ブレッド			353kcal
		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	15.3g
		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	13.6g
おやつ	オレンジ			オレンジ			
おやつ	わかめにぎり		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	274kcal
		豆腐と麩のみそ汁	豆腐 味噌	麩	小松菜		14.9g
		黄桃缶			黄桃缶		5.8g
	おやつ	もものタルト				もものタルト	108kcal
19(月)	10時	牛乳	牛乳				65kcal
	昼食	そばろごはん	鶏肉	胚芽米 砂糖 油	生姜	醤油	354kcal
		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	21g
		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	11.1g
		みそ汁	味噌		玉葱 人参 小松菜		
	おやつ	バナナフルーチェ	牛乳			バナナフルーチェ	39kcal
20(火)	10時	りんごジュース		りんごジュース			43kcal
	昼食	ごはん		胚芽米			283kcal
		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	9g
		油揚げとキャベツのみそ汁	油揚げ 味噌		キャベツ		5g
		みかん缶			みかん缶		
		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)	10時	野菜ジュース		野菜ジュース			35kcal
	昼食	ごはん		胚芽米			337kcal
		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	16.5g
		キャベツのソテー		油	キャベツ コーン 人参	塩 コンソメ	9.6g
		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	クラッカー				リッツクラッカー	90kcal
22(木)	10時	牛乳	牛乳				65kcal
	昼食	ごはん		胚芽米			307kcal
		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	13.4g
		たくあんの和え物		ごま	きゅうり	たくあん	9.9g
		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)	10時	野菜ジュース		野菜ジュース			35kcal
	昼食	バターロール		バターロール			390kcal
		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	14.2g
		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	13.9g
		りんご			りんご		
	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			263kcal
		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	8.3g
		じゃが芋のみそ汁	味噌 わかめ	じゃが芋	青葱		5.1g
		パイ缶			パイ缶		
	おやつ	ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	44kcal
26(月)	10時	牛乳	牛乳				65kcal
	昼食	ごはん		胚芽米			331kcal
		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	8.9g
		中華風和え物	ハム	ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり	醤油 酢	7.9g
		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)	10時	りんごジュース		りんごジュース			43kcal
	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		261kcal
		ちくわの胡麻揚げ	ちくわ 卵	薄力粉 油 ごま			10.1g
		りんご			りんご		7.4g
	おやつ	おかかにぎり	鯉節	胚芽米		醤油	114kcal
28(水)	10時	野菜ジュース		野菜ジュース			35kcal
	昼食	ミニ食パン		ミニ食パン			290kcal
		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	12.3g
		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	9.5g
		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)	10時	牛乳	牛乳				65kcal
	昼食	秋の山ごはん		胚芽米	椎茸 しめじ 人参 栗	醤油 塩	291kcal
		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	10.3g
		わかめのみそ汁	わかめ 味噌	麩	玉葱 青葱		3.5g
		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)	10時	野菜ジュース		野菜ジュース			35kcal
	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	446kcal
		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	11.2g
		かぼちゃプリン				かぼちゃプリン	15.6g
	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	ピビンパ風ごはん	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	310kcal
		豆腐の中華スープ	豆腐 わかめ	ごま油	太葱	醤油 塩 鶏ガラ	11.6g
		みかん缶			みかん缶		9.2g
	おやつ	ブルーベリータルト				ブルーベリータルト	87kcal