

日	主食・おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 火	きんぴらごはん	○	昆布, 豚肉, 油揚げ	米, 油, 砂糖, ごま油	ごぼう, にんじん	580 kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉切り身		しょうが	25.3 g
	大根のみそ汁		削り節		にんじん, だいこん, 小松菜	
10 水	カレーライス	○	鳥がら, 鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ	514 kcal
	福神漬け				福神漬	18.4 g
	コーンサラダ			サラダ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	
11 木	ココアトースト	○		食パン, 油, 砂糖, グラニュー糖		554 kcal
	ホワイトシチュー		鳥がら, 鶏肉, 調理用牛乳, 生クリーム	油, じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ	19.5 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	
12 金	チャーハン	○	焼き豚, 豚肉, 鶏卵	米, 麦, サラダ油, 油	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ	499 kcal
	春雨スープ		鳥がら, 鶏肉	はるさめ	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, しょうが, もやし, ねぎ	19.0 g
	果物				清美オレンジ	
15 月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米, 麦		561 kcal
	さかなの照り焼き		いなだ	砂糖, 油		26.1 g
	みそけんちん汁		豆腐	こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	
16 火	スパゲッティ大豆入りミートソース	○	豚肉, 大豆	スパゲッティ, サラダ油	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト	611 kcal
	バランスサラダ		干ひじき, 油揚げ, いんげん豆	サラダ油, 砂糖, つきこんにゃく	にんじん, 小松菜, きゅうり, ホールコーン	25.2 g
	りんごゼリー		粉寒天	スパゲッティ, サラダ油, 油, 砂糖, つきこんにゃく	りんごジュース	
17 水	コーンピラフ	○	鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールコーン, ピーマン	602 kcal
	マーマレードチキン		鶏肉切り身		にんにく	25.2 g
	野菜スープ		鳥がら, 鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, ホールコーン, しょうが, キャベツ	
18 木	たけのこごはん	○	削り節, 油揚げ	米	たけのこ, さやいんげん	562 kcal
	魚の香味焼き		鯖	ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ	28.4 g
	けんちん汁		削り節, 鶏肉, 豆腐	米, ごま油, 油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 小松菜	
19 金	ココアパン	○		ココアパン		470 kcal
	肉ポールスープ		鳥がら, 豚肉	生パン粉, じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ	20.0 g
	果物				清美オレンジ	
22 月	上海めん	○	豚肉, 鳥がら	油, 蒸し中華めん, でん粉, ごま油	にんじん, たけのこ, たまねぎ, しょうが, はくさい, もやし, チンゲンサイ	564 kcal
	ビーンズポテト		大豆	油, でん粉, じゃがいも		21.5 g
	果物				清美オレンジ	
23 火	五目こぎつねごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖	にんじん, 干しいたけ	565 kcal
	肉豆腐		削り節, 豚肉, 焼き豆腐	砂糖, しらたき, じゃがいも	にんじん, はくさい, ねぎ	23.7 g
	おひたし				小松菜, キャベツ, もやし	
24 水	メープルトースト	○		食パン, ソイレプール, メープルシロップ, 砂糖		574 kcal
	ポークビーンズ		大豆	油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが, ホールトマト	23.1 g
	果物				清美オレンジ	
25 木	そぼろごはん	○	鶏肉, 鶏卵	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, さやいんげん	514 kcal
	魚の西京焼き		ホキ	砂糖		26.7 g
	田舎汁		削り節	こんにゃく	にんじん, だいこん, 小松菜, ねぎ	
26 金	じゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米, 麦, 白いりごま		569 kcal
	千草たまご焼き		鶏肉, 鶏卵	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 小松菜	26.5 g
	豚汁		削り節, 豚肉, 豆腐	油, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	
30 火	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		544 kcal
	ポークシチュー		豚肉, 鳥がら	油, 砂糖, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, しょうが	19.8 g
	コールスローサラダ			砂糖, サラダ油, マヨネーズ	にんじん, キャベツ, きゅうり	