

日	曜	屋 食	AM PM	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる				
1	火	ご飯 親子煮 キャベツとほうれんそうの海苔和え わけぎと豆腐の味噌汁 パン缶	麦茶 牛乳	せんべい かぼちゃのケーキ	・若鶏もも・鶏卵 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・上白糖 ・調合油・薄力粉	・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・かぼちゃ ・焼きのり・わけぎ ・パン缶・キャベツ				
2	水	ご飯 夏野菜カレー スパゲティサラダ 野菜のスープ みかん缶	麦茶 牛乳	ウエハース すなっ麩	・鶏もも・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・上白糖・スパゲティ ・マヨドレ ・調合油・上白糖・車ふ	・たまねぎ・なす・トマト ・えだまめにんじん・だいこん ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ				
3	木	ご飯 きれいの煮付け 切干大根の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁 オレンジ	麦茶 牛乳	せんべい きなこクッキー	・まがれい・焼き竹輪 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・上白糖 ・薄力粉 ・調合油	・切干しいごん・にんじん ・さやいんげん ・こまつな・オレンジ				
4	金	ご飯 ゴーヤチャンプルー にんじんしりしり じゃがいもとキャベツの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	ビスケット フルーツゼリー	・木綿豆腐 ・豚肉・普通牛乳 ・削り節 ・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・上白糖 ・じゃがいも	・にがうり・にんじん・長ねぎ ・だいずもやし・キャベツ ・白桃缶・黄桃缶				
5	土	豆乳味噌うどん 切り干し大根のナムル りんご	麦茶 麦茶	野菜おせんべい ぶどうゼリー ソフトせんべい	・豚肉・豆乳 ・淡色辛みそ	・うどん・いりごま ・ごま油 ・上白糖・せんべい	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・切干しいごん・りんご ・チンゲンサイ・ぶどうゼリー				
7	月	鶏そぼろ丼 短冊サラダ 七夕スープ 星たべよ オレンジ	麦茶 牛乳	クラッカー 七夕ゼリー	・鶏ひき肉・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・そうめん ・牛乳寒天 ・せんべい	・しょうが・コーン・にんじん ・焼きのり ・だいこん・きゅうり・オクラ ・オレンジ				
8	火	ねばねばうどん 厚揚げとナスの味噌炒め キャベツのすまし汁 バナナ	麦茶 牛乳	ビスケット キザミ海苔おにぎり	・しらす干し・納豆 ・生揚げ・普通牛乳 ・ぶたもも・淡色辛みそ ・油揚げ	・ごま油・上白糖・うどん ・調合油 ・片栗粉・精白米 ・いりごま	・オクラ・カットわかめ・にんじん ・なす ・たまねぎ・キャベツ・バナナ ・焼きのり				
9	水	ご飯 千草焼き 小松菜の炒め煮 たまねぎとわかめの味噌汁 りんご	麦茶 牛乳	せんべい レーズン蒸しパン	・鶏卵・鶏ひき肉 ・しらす・普通牛乳 ・油揚げ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・調合油 ・薄力粉	・にんじん・長ねぎ・切りみつば ・乾しいたけ・りんご ・こまつな・キャベツ・カットわかめ ・たまねぎ・レーズン				
10	木	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかか和え ねぎと豆腐の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 牛乳	野菜せんべい バナナケーキ	・さけ・甘みそ・削り節 ・絹ごし豆腐・乳酸飲料 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖・薄力粉 ・調合油	・フロッキー・にんじん・キャベツ ・長ねぎ ・ほうれんそう・バナナ				
11	金	ご飯 鶏肉のマヨコーン焼き 豆腐と野菜のサラダ きのこやさいの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	ウエハース きなこトースト	・鶏肉・きな粉 ・木綿豆腐 ・削り節・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・マヨドレ ・上白糖 ・食パン ・マーガリン	・コーン・きゅうり・キャベツ ・にんじん ・ほんしめじ・えのきたけ・たまねぎ ・チンゲンサイ				
12	土	中華丼 わかめのスープ りんご サラダせんべい	麦茶 麦茶	クラッカー りんごのゼリー サラダせんべい	・豚肉	・精白米・上白糖・ごま油 ・片栗粉	・ほくさい・にんじん ・りょうとうもやし・りんごゼリー ・乾わかめ・まいたけ・りんご				
14	月	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 板ふと小松菜の味噌汁 パン缶	麦茶 牛乳	ビスケット チーズクッキー	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・バルメサンチーズ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ ・ごま油・板ふ ・薄力粉・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ ・長ねぎ・にら・キャベツ・きゅうり ・こまつな・パン缶				
15	火	食パン スパニッシュオムレツ フレンチサラダ たまねぎと南瓜のスープ ゼリー	麦茶 牛乳	野菜おせんべい きんぴらおにぎり ゼリー	・鶏卵・鶏ひき肉 ・普通牛乳	・食パン・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・精白米・ごま油 ・いりごま	・ほうれんそう・たまねぎ ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・くりかぼちゃ・ごぼう				
16	水	ご飯 ハンバーグ かぼちゃサラダ 切り干し大根の味噌汁 りんご	麦茶 牛乳	クラッカー ビザトースト	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ミックスチーズ	・精白米・パン粉・上白糖 ・マヨドレ ・食パン	・たまねぎ・トマトケチャップ ・かぼちゃ・わかめ・ピーマン ・にんじん・きゅうり・りんご ・切干しいごん・トマト缶				
17	木	ご飯 鶏のマリネ焼き さつま芋ときゅうりのごまマヨ和え かぼちゃとほうれん草の味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	せんべい マーマレードマフィン	・鶏肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・調合油・さつまいも ・マヨドレ ・いりごま・砂糖 ・薄力粉	・たまねぎ・赤ピーマン・きゅうり ・にんじん ・くりかぼちゃ・ほうれんそう ・マーマレード				
18	金	ご飯 鶏のからあげ ピーマンサラダ さつまいもの味噌汁 みかん缶	麦茶 牛乳	ビスケット ココアケーキ	・若鶏もも・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・ピーマン・薄力粉 ・上白糖・ごま油・さつまいも	・にんじん・きゅうり・たまねぎ ・みかん缶詰				
19	土	ツナトマトスパゲティ ポトフ オレンジ	麦茶 麦茶	クラッカー ぶどうゼリー ソフトせんべい	・まぐろ水煮缶詰	・スパゲティ ・調合油・上白糖 ・じゃがいも・せんべい	・たまねぎ・トマト缶・にんじん ・グリーンピース ・ぶどうゼリー・オレンジ				
21	月	うみ の び									
22	火	ご飯 生揚げと野菜の煮物 三色サラダ たまねぎとわかめの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	せんべい ナポリタン	・生揚げ・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・板こんにやく ・いりごま・調合油 ・ごま油・上白糖 ・スパゲティ	・こまつな・えのきたけ・にんじん ・キャベツ・ピーマン ・にんじん・きゅうり・カットわかめ ・たまねぎ・マッシュルーム缶				
23	水	ご飯 肉じゃが ひじきサラダ たまねぎと豆腐の味噌汁 りんご	麦茶 牛乳	ビスケット マカロニきなこ	・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・マヨドレ・いりごま ・マカロニ	・にんじん・たまねぎ・グリーンピース ・ごぼう ・乾ひじき・キャベツ・さやえんどう ・こねぎ・りんご				
24	木	ケチャップライス 鮭フライ ポテトサラダ カリフラワーのスープ ゼリー	麦茶 牛乳	野菜おせんべい フルーツゼリー	・さけ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉・上白糖 ・じゃがいも・マヨドレ	・にんじん・コーン・たまねぎ ・グリーンピース ・トマトケチャップ・きゅうり ・カリフラワー・黄桃缶・りんご				
25	金	ご飯 チキンカレー 温野菜サラダ オクラスープ バナナ	麦茶 牛乳	せんべい りんごケーキ	・鶏肉 ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・さつまいも ・マヨドレ・上白糖・薄力粉	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・オクラ・レタス ・コーン缶詰・バナナ・りんご				
26	土	メキンカンライス 豆腐の洋風スープ りんご	麦茶 牛乳	クラッカー ぶどうゼリー ソフトせんべい	・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・上白糖 ・せんべい	・たまねぎ・にんじん・コーン ・グリーンピース・ぶどうゼリー ・ほうれんそう・りんご				
28	月	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め 野菜の納豆和え えのきたけ青梗菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 牛乳	ビスケット フライドポテト	・豚肉・納豆 ・削り節 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉 ・調合油・砂糖	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・こまつな・長ネギ・みかん缶 ・りょうとうもやし・えのきたけ ・チンゲンサイ・青のり				
29	火	ご飯 厚揚げの中華炒め コーンとわかめのサラダ チンゲン菜と油揚げの味噌汁 パン缶	麦茶 牛乳	せんべい 青のりすなっ麩	・生揚げ ・豚肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・板こんにやく ・調合油・上白糖・マヨドレ ・麩	・にんじん・さやいんげん ・カットわかめ・長ねぎ ・たまねぎ・コーン缶詰・キャベツ ・チンゲンサイ・パン缶				
30	水	ジャージャーうどん じゃがいもとわかめの味噌汁 ヨーグルト バナナ	麦茶 牛乳	ウエハース チュモツパおにぎり	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・油揚げ ・ヨーグルト・普通牛乳 ・まぐろ水煮缶詰	・うどん・調合油・上白糖 ・ごま油 ・片栗粉・じゃがいも ・精白米・マヨドレ	・しょうが・にんにく・長ねぎ ・にんじん・切干だいこん ・きゅうり・乾わかめ・青ねぎ ・バナナ・のり・こねぎ				
31	木	ごはん 鶏肉のゴマもつ焼き マカロニサラダ 万ネギときのこの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	せんべい にんじんケーキ	・鶏肉・淡色辛みそ ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳	・精白米・マカロニ ・マヨドレ・薄力粉 ・調合油・上白糖	・きゅうり・にんじん ・万ネギ・しめじ・えのき				
		エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量		555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.1g
7月の平均栄養量		524kcal	20.3g	15.1g	210mg	1.99mg	0.35mg	0.35mg	26mg	5.1g	2.0g