

| 献立表 | | 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) | | | | | | | | | | 献立表 | | 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|-----------------------|----------|----------|------|--------------|---|--|-------------|-------|---------|--------------|--|---|--------|-------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|-----|-------|--------|------|--------|----------|------|-------|--------|---------|--------|----------|-----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|------|------|----------|------|--------|------|--------|-----|-------|-------|------|-----------|---|----------|-------|----|--------|----|
| 25 日 月 | しろごはん ぎゅうにゅう サンラータン はっぼうさい | <しろごはん> | 赤 | むきえび | 8 | 28 日 木 | しよくパン ぎゅうにゅう パブリカーシュ リヨネーズ いちごジャム | <しよくパン> | 黄 | しよくパン | 60 | 28 日 木 | パブリカー なたねあぶら しお こしょう とりがら <リヨネーズ> ショルダーベーコン じゃがいも なたねあぶら たまねぎ なたねあぶら しお こしょう <いちごジャム> いちごジャム | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | パブリカー | 0.3 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | しお | 少々 | 黄 | こしょう | 少々 | 黄 | とりがら | 1/50g | 黄 | <リヨネーズ> | | 黄 | ショルダーベーコン | 10 | 赤 | じゃがいも | 60 | 黄 | なたねあぶら | 3 | 黄 | たまねぎ | 30 | 黄 | なたねあぶら | 0.5 | 黄 | しお | 少々 | 黄 | こしょう | 0.2 | 黄 | <いちごジャム> | | 黄 | いちごジャム | 1g |
| | | 黄 | こめ | 75 | 黄 | | | かたくりこ | 0.4 | 赤 | い | | | か | 8 | 赤 | とりにく | 20 | 緑 | しろワイン | 1 | 緑 | にんじん | 20 | 緑 | たまねぎ | 40 | 赤 | かぶ | 20 | 黄 | しめじ | 10 | 黄 | マッシュルーム | 5 | 黄 | パセリ | 1 | 黄 | なたねあぶら | 2 | 黄 | バター | 2 | 黄 | こむぎこ | 4 | 赤 | ぎゅうにゅう | 30 | | | | | | | | | | |
| | | 赤 | バラベーコン | 10 | 赤 | | | さ | け | 0.3 | 黄 | | | はくさい | 30 | 黄 | サリナスもやし | 10 | 黄 | たまねぎ | 25 | 黄 | にんじん | 8 | 黄 | チンゲンサイ | 8 | 黄 | しょうが | 0.4 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 黄 | さ | け | 0.8 | 黄 | ごまあぶら | 0.4 | 黄 | し | お | 少々 | 黄 | こしょう | 少々 | 黄 | かたくりこ | 1 | | | | | | | | |
| | | 赤 | たまご | 25 | 赤 | | | い | か | 8 | 黄 | | | はくさい | 30 | 黄 | サリナスもやし | 10 | 黄 | たまねぎ | 25 | 黄 | にんじん | 8 | 黄 | チンゲンサイ | 8 | 黄 | しょうが | 0.4 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 黄 | さ | け | 0.8 | 黄 | ごまあぶら | 0.4 | 黄 | し | お | 少々 | 黄 | こしょう | 少々 | 黄 | かたくりこ | 1 | | | | | | | | |
| | | 赤 | とうふ | 20 | 赤 | | | い | か | 8 | 黄 | | | はくさい | 30 | 黄 | サリナスもやし | 10 | 黄 | たまねぎ | 25 | 黄 | にんじん | 8 | 黄 | チンゲンサイ | 8 | 黄 | しょうが | 0.4 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 黄 | さ | け | 0.8 | 黄 | ごまあぶら | 0.4 | 黄 | し | お | 少々 | 黄 | こしょう | 少々 | 黄 | かたくりこ | 1 | | | | | | | | |
| | | 赤 | たけのこ | 10 | 赤 | | | い | か | 8 | 黄 | | | はくさい | 30 | 黄 | サリナスもやし | 10 | 黄 | たまねぎ | 25 | 黄 | にんじん | 8 | 黄 | チンゲンサイ | 8 | 黄 | しょうが | 0.4 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 黄 | さ | け | 0.8 | 黄 | ごまあぶら | 0.4 | 黄 | し | お | 少々 | 黄 | こしょう | 少々 | 黄 | かたくりこ | 1 | | | | | | | | |
| | | 赤 | ほししいたけ | 1.5 | 赤 | | | い | か | 8 | 黄 | | | はくさい | 30 | 黄 | サリナスもやし | 10 | 黄 | たまねぎ | 25 | 黄 | にんじん | 8 | 黄 | チンゲンサイ | 8 | 黄 | しょうが | 0.4 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 黄 | さ | け | 0.8 | 黄 | ごまあぶら | 0.4 | 黄 | し | お | 少々 | 黄 | こしょう | 少々 | 黄 | かたくりこ | 1 | | | | | | | | |
| | | 赤 | しろねぎ | 10 | 赤 | | | い | か | 8 | 黄 | | | はくさい | 30 | 黄 | サリナスもやし | 10 | 黄 | たまねぎ | 25 | 黄 | にんじん | 8 | 黄 | チンゲンサイ | 8 | 黄 | しょうが | 0.4 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 黄 | さ | け | 0.8 | 黄 | ごまあぶら | 0.4 | 黄 | し | お | 少々 | 黄 | こしょう | 少々 | 黄 | かたくりこ | 1 | | | | | | | | |
| | | 赤 | かたくりこ | 1.5 | 赤 | | | い | か | 8 | 黄 | | | はくさい | 30 | 黄 | サリナスもやし | 10 | 黄 | たまねぎ | 25 | 黄 | にんじん | 8 | 黄 | チンゲンサイ | 8 | 黄 | しょうが | 0.4 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 黄 | さ | け | 0.8 | 黄 | ごまあぶら | 0.4 | 黄 | し | お | 少々 | 黄 | こしょう | 少々 | 黄 | かたくりこ | 1 | | | | | | | | |
| | | 赤 | す | 1.5 | 赤 | | | い | か | 8 | 黄 | | | はくさい | 30 | 黄 | サリナスもやし | 10 | 黄 | たまねぎ | 25 | 黄 | にんじん | 8 | 黄 | チンゲンサイ | 8 | 黄 | しょうが | 0.4 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 黄 | さ | け | 0.8 | 黄 | ごまあぶら | 0.4 | 黄 | し | お | 少々 | 黄 | こしょう | 少々 | 黄 | かたくりこ | 1 | | | | | | | | |
| 赤 | こしょう | 少々 | 赤 | い | か | 8 | 黄 | はくさい | 30 | 黄 | サリナスもやし | 10 | 黄 | たまねぎ | 25 | 黄 | にんじん | 8 | 黄 | チンゲンサイ | 8 | 黄 | しょうが | 0.4 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 黄 | さ | け | 0.8 | 黄 | ごまあぶら | 0.4 | 黄 | し | お | 少々 | 黄 | こしょう | 少々 | 黄 | かたくりこ | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | らーゆ | 0.1 | 赤 | い | か | 8 | 黄 | はくさい | 30 | 黄 | サリナスもやし | 10 | 黄 | たまねぎ | 25 | 黄 | にんじん | 8 | 黄 | チンゲンサイ | 8 | 黄 | しょうが | 0.4 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 黄 | さ | け | 0.8 | 黄 | ごまあぶら | 0.4 | 黄 | し | お | 少々 | 黄 | こしょう | 少々 | 黄 | かたくりこ | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | さけ | 1 | 赤 | い | か | 8 | 黄 | はくさい | 30 | 黄 | サリナスもやし | 10 | 黄 | たまねぎ | 25 | 黄 | にんじん | 8 | 黄 | チンゲンサイ | 8 | 黄 | しょうが | 0.4 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 黄 | さ | け | 0.8 | 黄 | ごまあぶら | 0.4 | 黄 | し | お | 少々 | 黄 | こしょう | 少々 | 黄 | かたくりこ | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | うすくちしょうゆ | 3.5 | 赤 | い | か | 8 | 黄 | はくさい | 30 | 黄 | サリナスもやし | 10 | 黄 | たまねぎ | 25 | 黄 | にんじん | 8 | 黄 | チンゲンサイ | 8 | 黄 | しょうが | 0.4 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 黄 | さ | け | 0.8 | 黄 | ごまあぶら | 0.4 | 黄 | し | お | 少々 | 黄 | こしょう | 少々 | 黄 | かたくりこ | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | とりがら | 1/50g | 赤 | い | か | 8 | 黄 | はくさい | 30 | 黄 | サリナスもやし | 10 | 黄 | たまねぎ | 25 | 黄 | にんじん | 8 | 黄 | チンゲンサイ | 8 | 黄 | しょうが | 0.4 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 黄 | さ | け | 0.8 | 黄 | ごまあぶら | 0.4 | 黄 | し | お | 少々 | 黄 | こしょう | 少々 | 黄 | かたくりこ | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | <はっぼうさい> | | 赤 | い | か | 8 | 黄 | はくさい | 30 | 黄 | サリナスもやし | 10 | 黄 | たまねぎ | 25 | 黄 | にんじん | 8 | 黄 | チンゲンサイ | 8 | 黄 | しょうが | 0.4 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 黄 | さ | け | 0.8 | 黄 | ごまあぶら | 0.4 | 黄 | し | お | 少々 | 黄 | こしょう | 少々 | 黄 | かたくりこ | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | ぶたにく | 8 | 赤 | い | か | 8 | 黄 | はくさい | 30 | 黄 | サリナスもやし | 10 | 黄 | たまねぎ | 25 | 黄 | にんじん | 8 | 黄 | チンゲンサイ | 8 | 黄 | しょうが | 0.4 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 黄 | さ | け | 0.8 | 黄 | ごまあぶら | 0.4 | 黄 | し | お | 少々 | 黄 | こしょう | 少々 | 黄 | かたくりこ | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 熱量 | 蛋白質 | 脂肪 | 加糖 | 鉄 | ビタミン | | | | 食塩相当量 | 食物繊維 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -cal- | g | g | mg | mg | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | g | g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 693 | 23.5 | 24.2 | 335 | 1.7 | 426 | 0.73 | 0.80 | 37 | 1.8 | 5.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 日 火 | ぎゅうにゅう ほうとう さばのたつたあげ ぶどうゼリー | <ほうとう> | 黄 | さ | ば | 50 | 29 日 金 | まぜこみナシゴレン ぎゅうにゅう ベトナムふうしるめん パインスライス | <まぜこみナシゴレン> | 黄 | こめ | 60 | 29 日 金 | しお とうがらし こしょう <ベトナムふうしるめん> ベトナムめん とりにく にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな うすくちしょうゆ しお とりがら <パインスライス> パインかん | 黄 | とうがらし | 0.05 | 黄 | こめ | 60 | 黄 | とうがらし | 1.3 | 黄 | こしょう | 少々 | 黄 | ベトナムめん | 13 | 黄 | とりにく | 15 | 黄 | にんじん | 10 | 黄 | たまねぎ | 20 | 黄 | ほししいたけ | 1 | 黄 | こまつな | 10 | 黄 | うすくちしょうゆ | 3.5 | 黄 | しお | 0.6 | 黄 | とりがら | 1/50g | 黄 | <パインスライス> | | 黄 | パインかん | 1切 | | |
| | | 黄 | ほうとうめん | 70 | 黄 | しょうが | | | 2 | 黄 | ぎゅうミンチ | 20 | | | 黄 | ぶたミンチ | 10 | 黄 | むきえび | 10 | 黄 | しろワイン | 0.5 | 黄 | かたくりこ | 0.5 | 黄 | たまねぎ | 20 | 黄 | ピーマン | 5 | 黄 | あかピーマン | 5 | 黄 | にんにく | 0.5 | 黄 | バター | 2 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | さと | う | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | | | | | | | |
| | | 黄 | とりにく | 20 | 黄 | うすくちしょうゆ | | | 1.5 | 黄 | むきえび | 10 | | | 黄 | しろワイン | 0.5 | 黄 | かたくりこ | 0.5 | 黄 | たまねぎ | 20 | 黄 | ピーマン | 5 | 黄 | あかピーマン | 5 | 黄 | にんにく | 0.5 | 黄 | バター | 2 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | さと | う | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | いなかあげ | 6 | 黄 | さ | | | け | 2 | 黄 | むきえび | | | 10 | 黄 | しろワイン | 0.5 | 黄 | かたくりこ | 0.5 | 黄 | たまねぎ | 20 | 黄 | ピーマン | 5 | 黄 | あかピーマン | 5 | 黄 | にんにく | 0.5 | 黄 | バター | 2 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | さと | う | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | さつまいも | 20 | 黄 | みりん | | | 0.5 | 黄 | むきえび | 10 | | | 黄 | しろワイン | 0.5 | 黄 | かたくりこ | 0.5 | 黄 | たまねぎ | 20 | 黄 | ピーマン | 5 | 黄 | あかピーマン | 5 | 黄 | にんにく | 0.5 | 黄 | バター | 2 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | さと | う | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | はくさい | 30 | 黄 | かたくりこ | | | 10 | 黄 | むきえび | 10 | | | 黄 | しろワイン | 0.5 | 黄 | かたくりこ | 0.5 | 黄 | たまねぎ | 20 | 黄 | ピーマン | 5 | 黄 | あかピーマン | 5 | 黄 | にんにく | 0.5 | 黄 | バター | 2 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | さと | う | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | あおねぎ | 6 | 黄 | なたねあぶら | | | 3.2 | 黄 | むきえび | 10 | | | 黄 | しろワイン | 0.5 | 黄 | かたくりこ | 0.5 | 黄 | たまねぎ | 20 | 黄 | ピーマン | 5 | 黄 | あかピーマン | 5 | 黄 | にんにく | 0.5 | 黄 | バター | 2 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | さと | う | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | あかみそ | 7 | 黄 | <ぶどうゼリー> | | | 1g | 黄 | むきえび | 10 | | | 黄 | しろワイン | 0.5 | 黄 | かたくりこ | 0.5 | 黄 | たまねぎ | 20 | 黄 | ピーマン | 5 | 黄 | あかピーマン | 5 | 黄 | にんにく | 0.5 | 黄 | バター | 2 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | さと | う | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | しろみそ | 5 | 黄 | きよほうゼリー | | | 1g | 黄 | むきえび | 10 | | | 黄 | しろワイン | 0.5 | 黄 | かたくりこ | 0.5 | 黄 | たまねぎ | 20 | 黄 | ピーマン | 5 | 黄 | あかピーマン | 5 | 黄 | にんにく | 0.5 | 黄 | バター | 2 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | さと | う | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | こいくちしょうゆ | 1.2 | 黄 | さ | | | ば | 50 | 黄 | むきえび | | | 10 | 黄 | しろワイン | 0.5 | 黄 | かたくりこ | 0.5 | 黄 | たまねぎ | 20 | 黄 | ピーマン | 5 | 黄 | あかピーマン | 5 | 黄 | にんにく | 0.5 | 黄 | バター | 2 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | さと | う | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | にほし | 2.5 | 黄 | さ | ば | 50 | 黄 | むきえび | 10 | 黄 | しろワイン | 0.5 | 黄 | かたくりこ | 0.5 | 黄 | たまねぎ | 20 | 黄 | ピーマン | 5 | 黄 | あかピーマン | 5 | 黄 | にんにく | 0.5 | 黄 | バター | 2 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | さと | う | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | <さばのたつたあげ> | | 黄 | さ | ば | 50 | 黄 | むきえび | 10 | 黄 | しろワイン | 0.5 | 黄 | かたくりこ | 0.5 | 黄 | たまねぎ | 20 | 黄 | ピーマン | 5 | 黄 | あかピーマン | 5 | 黄 | にんにく | 0.5 | 黄 | バター | 2 | 黄 | なたねあぶら | 1 | 黄 | さと | う | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | 黄 | カレーこ | 0.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 熱量 | 蛋白質 | 脂肪 | 加糖 | 鉄 | ビタミン | | | | 食塩相当量 | 食物繊維 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -cal- | g | g | mg | mg | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | g | g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 579 | 23.5 | 17.9 | 309 | 1.8 | 272 | 0.34 | 0.54 | 15 | 1.6 | 2.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 日 水 | げんまいごはん ぎゅうにゅう いもに とさずあえ ちりめんのつくだに | <げんまいごはん> | 赤 | うすくちしょうゆ | 1.5 | 27 日 水 | 577 | 23.1 | 16.5 | 272 | 2.0 | 315 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |