

日	曜日	10時	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	
1	金	牛乳	ごはん、豚肉の生姜焼き、中華風ツナサラダ、味噌汁(大根、なめこ、長葱)、柿	グレープゼリー、胡麻せんべい、麦茶	生乳、豚肩ロース、ツナ缶	こめ、植物油、普通はるさめ、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、よもぎ、もやし、なめこ、長葱、だいこん、かき	548	17.3	15.6	
2	土		菓子パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン	ハレンシアオレンジ				
4	月	キャンディチーズ、麦茶	ごはん、納豆和え、小松菜のナムル、味噌汁(小町麩、卵、小ねぎ)、りんご	原宿ドッグミニ、牛乳☆	プロセステーズ、納豆、しらす干し、全卵、原宿ドッグミニ(メイプル)、生乳	こめ、ごま、車糖、植物油、焼きふ	ほうれんそう、にんじん、こまつな、りょうとうもやし、こねぎりんご	471	17.3	14.4	
5	火	牛乳	きな粉・あんころ餅、肉だんごスープ、サラダなます、みかん	リッツサンド、麦茶	生乳、あずき、きな粉、たひき肉、全卵、くらげ	もち米、車糖、パン粉、普通はるさめ、植物油、マーガリン	たまねぎは(さい)にんじん、生しいたけ、りょうとうもやし、長葱、しょうが、だいこん、きゅうり、みかん、いちご、ジャム	503	14.4	14.2	
6	水	みかん	ミルクパン、ワントンスープ、スパゲッティサラダ、ブレンオムレツ、バナナ	ヨーグルト、ビスケット、麦茶	ぶたひき肉、ハム、全卵、ヨーグルト	ミルクパン、ワントンの皮、植物油、マカロニ、スパゲッティ、マヨネーズ	みかん、はくさい、にんじん、りょうとうもやし、長葱、しょうが、生しいたけ、たけのこ、水煮缶詰、きゅうり、キャベツ、バナナ	423	14.9	12.8	
7	木	ブルー、麦茶	ごはん、鶏肉のトマト煮、かぶと胡瓜の即席漬、味噌汁(白菜、人参、油揚げ)、オレンジ	カステラ、牛乳	とりもも(成鶏肉)、油揚げ、生乳	こめ	ブルーマッシュルーム、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、かぶ、りょうとうもやし、はくさい、ハレンシアオレンジ	496	18.3	15.3	
8	金	牛乳	コッペパン、五目焼きそば、洋風かき卵スープ、ブロッコリー、グレープフルーツ	ごま蒸しパン、麦茶	生乳、ぶたもも、とりむね(若鶏肉)、全卵	コッペパン、中華めん、植物油、バター、プレミックス粉、ごま	キャベツ、りょうとうもやし、にんじん、青ピーマン、あおのり、スイートコーン、缶詰、トマト、ブロッコリー、グレープフルーツ	424	18.2	11.1	
9	土		菓子パン、牛乳、フルーツ		生乳	黒糖ロール	グレープフルーツ				
11	月	星っこ、麦茶	ごはん、中華丼、北海扇フライ、麦茶、生パイン	きなこトースト、牛乳	ぶたもも、うずら卵、するめ、めい、大正えび、ホタテ貝柱、フライ、きな粉、生乳	こめ、でん粉、植物油、食パン、マーガリン、ざらめ糖	はくさい、にんじん、生しいたけ、たけのこ、水煮缶詰、ハイインアプル	490	19.0	13.7	
12	火	牛乳	コッペパン、けんちんうどん、煮豆、スティック胡瓜、グレープフルーツ	干しいも、果汁	生乳、ぶたもも、いんげん、まめ	コッペパン、うどん、さといも、植物油、車糖、さつまいも	だいこん、にんじん、ごぼう、長葱、きゅうり、グレープフルーツ	541	14.1	7.1	
13	水	かぼちゃぼろ、麦茶	ごはん、鮎の胡麻がらめ、胡瓜と若布の三杯酢、味噌汁(キャベツ、人参、小ねぎ)、オレンジ	コーンフレーク、牛乳☆	めじまぐろ、ハム、生乳	こめ、でん粉、植物油、車糖、ごま、コーンフレーク	しょうが、わかめ、きゅうり、りょうとうもやし、キャベツ、にんじん、こねぎ、ハレンシアオレンジ	488	20.3	9.9	
14	木	みかん	ミルクパン、変わりすいとん、ささ身入りフルーツサラダ、厚焼き卵、バナナ	ホットケーキ、ミックス果汁	さつまいも、とりささ身(成鶏肉)、全卵、生乳	ミルクパン、白玉粉、薄力粉、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、ホットケーキミックス、メープルシロップ	みかん、にんじん、生しいたけ、長葱、キャベツ、きゅうり、トマト、りんご、みかん、缶詰、干しぶどう、バナナ	514	13.7	10.4	
15	金	牛乳	ごはん、大豆入りカレー、ドレッシング和え、福神漬、チーズかまぼこ、麦茶、みかん	醤油だんご、麦茶	生乳、ぶたひき肉、だいず、水煮缶詰、粉乳、ハム、チーズ、かまぼこ	にんじん、じゃがいも、植物油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん	542	17.0	13.5	
16	土		菓子パン、牛乳、フルーツ		生乳	スナックスティック	ハレンシアオレンジ				
18	月	バナナ	ピースごはん、煮込みおでん、小松菜のおかまヨ和え、麦茶、りんご(おにぎりの日)	フランスパンせんべい、牛乳	焼き竹輪、さつまいも、生揚げ、うずら卵、シャウエッセン、かつお節、粉チーズ、生乳	こめ、板こんにやく、マヨネーズ、フランスパン	バナナ、グリーンピース、水煮缶詰、だいこん、にんじん、まこん、ごまつな、スイートコーン、缶詰、りんご	518	15.9	15.3	
19	火	ベジかりん、麦茶	食パン、森のシチュー、華風サラダ、枝豆、みかん	ミニ肉まん、ほうじ茶	ぶたもも、生乳、ハム、するめ	食パン、じゃがいも、植物油、薄力粉、普通はるさめ、車糖	にんじん、たまねぎ、ほんしのじ、ひらたけ、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、りょうとうもやし、えだまめ、みかん	400	15.7	10.8	
20	水	牛乳	ごはん、煮魚(かじき)、キャベツ香り漬、味噌汁(豆腐、油揚げ、若布)、オレンジ	プリン、へム鉄入りえびせん、麦茶	生乳、めかじき、豆腐、油揚げ	こめ、車糖、ごま	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン、わかめ、ハレンシアオレンジ	493	21.0	13.3	
21	木	食べる煮干し、麦茶	バターロール、スパゲッティ、若布スープ、スティック胡瓜、グレープフルーツ	クッキー(ほうれん草、レンコン)、牛乳	煮干し、ぶたひき肉、粉チーズ、とりむね(若鶏肉)、全卵、生乳	バターロール、マカロニ、スパゲッティ、植物油、でん粉	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、マッシュルーム、わかめ、りょうとうもやし、きゅうり、グレープフルーツ	443	19.5	14.2	
22	金	牛乳	若布ごはん、豚肉の竜田揚げ、コーンポタージュスープ、ブロッコリー、ミニトマト、いちご	ホットドック、麦茶	生乳、ぶたもも、シャウエッセン	こめ、でん粉、植物油、コッペパン、マーガリン	乾燥わかめ、しょうが、スイートコーン、缶詰、ブロッコリー、ミニトマト、いちご、きゅうり	567	22.0	20.0	
25	月	みかん	ごはん、マーボー豆腐、もやし和え、麦茶、バナナ	焼まんじゅう、ほうじ茶	ぶたひき肉、豆腐、油揚げ、ハム	こめ、じゃがいも、でん粉、植物油、車糖、ごま	みかん、にんじん、たまねぎ、生しいたけ、長葱、しょうが、りょうとうもやし、きゅうり、バナナ	449	13.2	7.7	
26	火	牛乳	コッペパン、ベーコンチャウダー、ポテトサラダ、枝豆、オレンジ	フランクフルトジョア	生乳、ぶたもも、ベーコン、ハム、全卵、ソーセージ	コッペパン、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、スイートコーン、缶詰、きゅうり、干しぶどう、りんご、えだまめ、ハレンシアオレンジ	463	14.1	18.5	
27	水	ブルー、麦茶	バターロール、あんかけうどん、南瓜いとこ煮、グレープフルーツ	バームクーヘン、牛乳☆	油揚げ、ぶたもも、蒸しかまぼこ、生乳	ロールパン、うどん、でん粉	ブルー、にんじん、こまつな、生しいたけ、長葱、日本かぼちゃ、グレープフルーツ	458	14.3	11.7	
28	木	バナナ	ごはん、ハヤシライス、ドレッシングサラダ、福神漬、型抜きチーズ、麦茶、みかん	ビスケット、麦茶	和牛かた、ハム、プロセステーズ	こめ、植物油	バナナ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、みかん	458	12.2	13.1	
								月平均	490	17.4	13.3