

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 木	バナナ	食パン、白菜のクリームスープ、サラダスパゲッティ、枝豆、オレンジ	干しいも、果汁	とりさき身〔成鶏肉〕、生乳、シチューの素、ハム	食パン、植物油、マカロニ・スパゲッティ、さつまいも	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ほんしめじ、きゅうり、キャベツ、えだまめ、パレンシアオレンジ	472	14.3	7.2	
2 金	牛乳	サラダ巻き、鶏肉の唐揚げ、ブロッコリー、ミニトマト、すまし汁、いちご	草もち、ほうじ茶	生乳、かにかま、厚焼き卵、とりもも〔若鶏肉〕	こめ、車糖、でん粉、植物油、焼きふ	きゅうり、あまのり、しょうが、ブロッコリー、ミニトマト、わかめ、こねぎ、いちご	516	19.3	15.2	
3 土		菓子パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン	パレンシアオレンジ				
5 月	牛乳	ごはん、五目きんぴら、もやし和え、味噌汁(キャベツ、人参、玉葱)、グレープフルーツ	オレンジゼリー、揚げせんべい、麦茶	生乳、ぶたもも、油揚げ、ハム	こめ、板こんにやく、植物油、車糖、ごま	ごぼう、にんじん、生しいたけ、りょくとうもやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、グレープフルーツ	485	15.3	11.1	
6 火	ブルー、麦茶	ミルクパン、変わりすいとん、ささ身入りフルーツサラダ、パンクキンエッグ、バナナ	焼まんじゅう、牛乳	さつまいも、とりさき身〔成鶏肉〕、全卵、鶏肉、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	ブルー、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、田舎、干しぶどう、バナナ	508	14.6	13.2	
7 水	牛乳	ごはん、焼き魚(さわら)、大豆入りひじき煮、小松菜のおかかマヨ和え、味噌汁(大根、人参、長葱)、オレンジ	フワフワボール、麦茶	生乳、さわら、だいず、水煮缶詰、油揚げ、かつお節、豆腐、きな粉	こめ、板こんにやく、植物油、車糖、マヨネーズ、白玉粉	ひじき、にんじん、ごまつな、スイートコーン、缶詰、だいご、長葱、パレンシアオレンジ	507	21.8	14.7	
8 木	キャンディチーズ、麦茶	バターロール、ナポリタン、若布スープ、ブロッコリー、りんご	ビスケット、ブルー、牛乳	プロセスチーズ、ベーコン、粉チーズ、とりもも〔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	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、マッシュルーム、わかめ、りょくとうもやし、ブロッコリー、りんご、ブルー	485	16.6	18.3	
9 金	牛乳	ごはん、大豆入りカレー、ドレッシング和え、福神漬、型抜きチーズ、麦茶、いよかん	カステラ、麦茶	生乳、ぶたひき肉、だいず、水煮缶詰、粉乳、ハム、プロセスチーズ	こめ、じゃがいも、植物油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、いよかん	538	18.4	17.8	
10 土		菓子パン、牛乳、フルーツ		生乳	スナックスティック	いよかん				
12 月	ベジかりん、麦茶	ごはん、納豆和え、キャベツ香り漬、味噌汁(麩、若布、小ねぎ)、バナナ	フルーツヨーグルト、ビスケット、麦茶	納豆、しらす干し、ヨーグルト	こめ、ごま、車糖、焼きふ	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、きゅうり、せん、わかめ、こねぎ、バナナ	435	14.4	6.8	
13 火	牛乳	バターロール、きつねうどん、煮豆、スティック胡瓜、りんご	醤油だんご、ほうじ茶	生乳、ぶたもも、油揚げ、なると、いんげんまめ	バターロール、うどん、車糖	にんじん、生しいたけ、長葱、きゅうり、りんご	503	14.6	8.9	
14 水	バナナ	コーンライス、ささみフライ、ブロッコリー、中華スープ、オレンジ	二色サンド、麦茶	とりさき身〔成鶏肉〕、全卵	こめ、薄力粉、パン粉、植物油、ごま、食パン、マーガリン	バナナ、スイートコーン、缶詰、ブロッコリー、わかめ、こねぎ、パレンシアオレンジ、イチゴジャム	523	20.4	10.8	
15 木	牛乳	ミルクパン、肉だんごスープ、マカロニサラダ、厚焼き卵、グレープフルーツ	シーチキンせん、ほうじ茶	生乳、ぶたひき肉、全卵、ハム、全卵、まぐろ、缶詰	ミルクパン、パン粉、善道はるさめ、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、ぎょうざの皮、植物油	たまねぎ、はくさい、にんじん、生しいたけ、りょくとうもやし、長葱、しょうが、きゅうり、キャベツ、りんご、グレープフルーツ	419	16.0	18.7	
16 金	いちご	ごはん、ハヤシライス、ドレッシングサラダ、福神漬、チーズかまぼこ、麦茶、はっさく	黒ごまトースト、牛乳	和牛かた、ハム、チーズかまぼこ、生乳	こめ、植物油、食パン、マーガリン、ざらめ糖、すりごま	いちご、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、はっさく	512	15.5	16.3	
17 土		菓子パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン、マーガリン	グレープフルーツ				
19 月	牛乳	ピースごはん、煮魚(かじき)、中華風サラダ、味噌汁(白菜、油揚げ、長葱)、オレンジ(おにぎりの日)	豆乳蒸しパン、麦茶	生乳、めかじき、ハム、油揚げ、豆乳	こめ、車糖、普通はるさめ、ごま、プレミックス粉	グリーンピース、水煮缶詰、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、はくさい、長葱、パレンシアオレンジ、干しぶどう	483	20.2	10.8	
20 火	二色せんべい、麦茶	コッペパン、五目焼きそば、卵スープ、枝豆、グレープフルーツ	ワッフル、牛乳☆	ぶたもも、全卵、生乳	コッペパン、中華めん、植物油、ぎょうざの皮	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、あおのり、長葱、えだまめ、グレープフルーツ	428	16.8	13.3	
22 木	牛乳	コッペパン、ベーコンチャウダー、ポテトサラダ、ミニトマト、バナナ	こんがりおむすび(チーズ)、ほうじ茶	生乳、ぶたもも、ベーコン、なると、ハム、全卵、かつお節、粉チーズ	コッペパン、じゃがいも、マヨネーズ、こめ	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、ミニトマト、バナナ	488	15.1	15.0	
23 金	ブルー、ほうじ茶	若布ごはん、豚肉の竜田揚げ、華風サラダ、コーンポタージュスープ、ミニトマト、いちご(ぞうり組リクエストメニュー)	クッキー(人参、ごま)、麦茶	ぶたもも、ハム、するめ、生乳	こめ、でん粉、植物油、普通はるさめ、車糖	ブルー、乾燥わかめ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、りょくとうもやし、スイートコーン、缶詰、ミニトマト、いちご	518	17.4	14.0	
24 土		菓子パン、牛乳、フルーツ 紅白大福(卒園式)		生乳	ロールパン	バナナ				
26 月	いちご	ごはん、煮込みおでん、コールスローサラダ、のり佃煮、麦茶、夏みかん	じゃこのカナッペ、牛乳	焼き竹輪、さつまいも、生揚げ、うずら卵、シャウエツゼン、ハム、ちりめんじゃこ、生乳	こめ、板こんにやく、マヨネーズ、車糖、フランスパン	いちご、だいご、にんじん、まごころ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、缶詰、ひとくさ、なつみかん、ハセリ	492	16.9	17.2	
27 火	牛乳	レーズンロール、カレーうどん、さつまいものレモン煮、スティック胡瓜、いちご	プリン、ヘム鉄入りえびせん、麦茶	生乳、ぶたもも、油揚げ、煮かまぼこ	レーズンロール、うどん、さつまいも、車糖	にんじん、生しいたけ、長葱、レモン、きゅうり、いちご	517	17.0	13.5	
28 水	星っこ、麦茶	ごはん、鯖の味噌煮、コーンサラダ、味噌汁(豆腐、油揚げ、若布)、オレンジ	原宿ドッグミニ、牛乳	さば味噌煮、ハム、豆腐、油揚げ、原宿ドッグミニ(ココアバナナ)、生乳	こめ、植物油	キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、缶詰、わかめ、パレンシアオレンジ	484	19.0	14.6	
29 木	牛乳	コッペパン、ワンタンスープ、ボリュームサラダ、プレーンオムレツ、バナナ	フランクフルト、ジョア	生乳、ぶたひき肉、まぐろ、缶詰、全卵、ソーセージ	コッペパン、ワンタンの皮、植物油、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ	はくさい、にんじん、りょくとうもやし、長葱、生しいたけ、たけのこ、水煮缶詰、きゅうり、キャベツ、干しぶどう、バナナ	529	16.2	19.9	
30 金	食べる煮干し、麦茶	ごはん、豚肉の生姜焼き、キャベツサラダ、味噌汁(じゃが芋、ベーコン、玉葱)、グレープフルーツ	麩菓子、とろべり、牛乳☆	煮干し、ぶたロース、焼き竹輪、ベーコン、生乳	こめ、植物油、マヨネーズ、じゃがいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、たまねぎ、グレープフルーツ、とろべり	451	21.5	12.5	
31 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				
							月平均	490	17.2	13.8