

| 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] | |
|-----|---------------------|---|----------------------------|---|---|--|-----------------|------------|-----------|------|
| 2月 | ベジかりん、 麦茶 | ごはん、中華丼、ブロッコリーおかか和え、 麦茶、夏みかん | ビスケット、 牛乳☆ | ふたもも、うすら卵、するめいか、大正えび、かつお節、生乳 | こめ、でん粉、植物油 | はくさい、にんじん、生しいたけ、たけのこ水菜缶詰、ブロッコリー、なつみかん | 412 | 15.1 | 9.4 | |
| 3火 | 牛乳 | ミルクパン、変わりすいとん、 ささ身入りフルーツサラダ、枝豆、いちご | グレープゼリー、 塩せんべい、 麦茶 | 生乳、さつま揚げ、とりささ身〔成鶏肉〕 | 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 | 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、えだまめ、いちご | 437 | 12.5 | 12.3 | |
| 4水 | いちご | ごはん、焼き魚(さけ)、切干煮、 スティック胡瓜、味噌汁(白菜、人参、若布)、 オレンジ | リッツサンド、 牛乳 | 新巻さけ、油揚げ、生乳 | こめ、板こんにゃく、植物油、車糖、マーガリン | いちご、切干しだいごん、にんじん、きゅうり、はくさい、わかめ、パレンシアオレンジ、いちごジャム | 477 | 21.8 | 13.8 | |
| 5木 | 牛乳 | 食パン、コーンシチュー、華風サラダ、 ミニトマト、グレープフルーツ | ソースせんべい、 ほうじ茶 | 生乳、とりむね〔若鶏肉〕、シチューの素、ハム、するめ | 食パン、じゃがいも、植物油、普通はるざめ、車糖、マヨネーズ | にんじん、たまねぎ、スイートコーン、缶詰、マッシュルーム、グリーンピース水菜缶詰、キャベツ、きゅうり、りょくとうもろやし、ミニトマト、グレープフルーツ、あおのり | 447 | 16.8 | 13.0 | |
| 6金 | キャンディ チーズ、 麦茶 | ごはん、ドライカレー、コーンサラダ、 中華スープ、バナナ | カステラ、 牛乳 | プロセスチーズ、ふたひき肉、ハム、生乳 | こめ、植物油、ごま | にんじん、たまねぎ、青ピーマン、干しぶどう、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、缶詰、わかめ、こねぎ、バナナ | 468 | 15.1 | 13.8 | |
| 7土 | | パン、牛乳、フルーツ | | 生乳 | ロールパン | バナナ | | | | |
| 9月 | いちご | ごはん、鶏肉のトマト煮、 かぶと胡瓜の即席漬け、 味噌汁(キャベツ、人参)、オレンジ | ヨーグルト、 クラッカー、 麦茶 | とりもも〔成鶏肉〕、ヨーグルト | こめ | いちご、マッシュルーム、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、かぶ、りしりこんぶ、キャベツ、パレンシアオレンジ | 433 | 17.2 | 10.4 | |
| 10火 | 牛乳 | ロールパン、磯うどん、煮豆、スティック胡瓜、 生ハイン | 塩むすび、 ほうじ茶 | 生乳、ふたもも、なると、いんげんまめ | ロールパン、うどん、車糖、こめ | にんじん、乾しいたけ、たまねぎ、わかめ、長葱、きゅうり、パインアップル、あまのり | 496 | 15.5 | 7.6 | |
| 11水 | ウエハース、 麦茶 | ごはん、納豆和え、キャベツ香り漬け、 味噌汁(豆腐、油揚げ、長葱)、宇和ゴールド | マヨトースト、 牛乳☆ | 納豆、しらす干し、豆腐、油揚げ、生乳 | こめ、ごま、車糖、食パン、マヨネーズ | ほうれんそう、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン、長葱、なつみかん | 453 | 16.7 | 13.1 | |
| 12木 | 牛乳 | コッペパン、ナポリタン、若布スープ、 ブロッコリー、バナナ | ふかし芋、 果汁 | 生乳、ベーコン、粉チーズ、とりむね〔若鶏肉〕、全卵 | コッペパン、マカロニ・スパゲッティ、植物油、でん粉、さつまいも | たまねぎ、にんじん、青ピーマン、マッシュルーム、わかめ、りょくとうもろやし、ブロッコリー、バナナ | 529 | 15.9 | 14.4 | |
| 13金 | かぼちゃポ ロ、麦茶 | ごはん、マーボー豆腐、小松菜のナムル、 ミニトマト、麦茶、グレープフルーツ | 醤油だんご、 ほうじ茶 | ふたひき肉、豆腐 | こめ、じゃがいも、でん粉、植物油、車糖、ごま | にんじん、たまねぎ、生しいたけ、長葱、しょうが、こまつな、りょくとうもろやし、ミニトマト、グレープフルーツ | 432 | 11.9 | 6.6 | |
| 14土 | | 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 | | | | |
| 16月 | ブルー、 麦茶 | しらす入りご飯、煮込みおでん、 コールスローサラダ、麦茶、キウイフルーツ (おにぎりの日) | コーンフレーク、 牛乳☆ | しらす干し、焼き竹輪、さつま揚げ、生揚げ、うすら卵、シヤウエツセン、ハム、生乳 | こめ、板こんにゃく、マヨネーズ、車糖、コーンフレーク | ブルー、だいごん、にんじん、まこんぶ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、缶詰、キウイフルーツ | 491 | 16.6 | 12.5 | |
| 17火 | 牛乳 | コッペパン、五目焼きそば、洋風かき卵スープ、 スティック胡瓜、オレンジ | こんがりおむすび (チーズ)、ほうじ茶 | 生乳、ふたもも、とりむね〔若鶏肉〕、全卵、かつお節、粉チーズ | コッペパン、中華めん、植物油、バター、こめ | キャベツ、りょくとうもろやし、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、きゅうり、パレンシアオレンジ | 448 | 17.4 | 10.0 | |
| 18水 | バナナ | ごはん、鮭の胡麻がらめ、サラダスパゲッティ、 味噌汁(豆腐、わかめ、長葱)、夏みかん | 麩ラスク、 麦茶 | めじまぐろ、ハム、きな粉、豆腐 | こめ、でん粉、植物油、車糖、ごま、マカロニ・スパゲッティ、焼きふ、バター | バナナ、しょうが、にんじん、きゅうり、キャベツ、わかめ、長葱、なつみかん | 468 | 19.2 | 10.6 | |
| 19木 | 二色せんべ い、麦茶 | ミルクパン、ベーコンチャウダー、 ポテトサラダ、枝豆、バナナ | ワッフル、 牛乳 | ふたもも、ベーコン、なると、ハム、全卵、生乳 | ミルクパン、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、バナナ | 449 | 14.0 | 18.0 | |
| 20金 | 牛乳 | こぎつねごはん、マヨドレツナサラダ、 味噌汁(じゃが芋、ベーコン、玉葱)、いちご | プリン、 ビスケット、 麦茶 | 生乳、とりむね肉、油揚げ、まぐろ、缶詰、ベーコン | こめ、車糖、植物油、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、じゃがいも | にんじん、乾しいたけ、さやえんどう、きゅうり、キャベツ、干しぶどう、たまねぎ、いちご | 532 | 15.5 | 16.4 | |
| 21土 | | パン、牛乳、フルーツ | | 生乳 | スナックスティック | なつみかん | | | | |
| 23月 | 食べる煮干 し、麦茶 | ごはん、豚肉の生姜焼き、野菜の胡麻味噌和え、 卵スープ、グレープフルーツ | 手作りラスク、 牛乳 | 煮干し、豚肩ロース、全卵、生乳 | こめ、植物油、車糖、すりごま、きょうごの皮、フランスパン、マーガリン、ざらめ糖 | しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、りょくとうもろやし、長葱、グレープフルーツ | 510 | 21.2 | 17.4 | |
| 24火 | 牛乳 | コッペパン、チキンボールスープ、 マカロニサラダ、ブロッコリー、オレンジ | バームクーヘン、 麦茶 | 生乳、とりむね肉、全卵、ハム | コッペパン、パン粉、普通はるざめ、植物油、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ | 長葱、しょうが、はくさい、にんじん、生しいたけ、きゅうり、キャベツ、りんご、ブロッコリー、パレンシアオレンジ | 425 | 14.7 | 17.5 | |
| 25水 | バナナ | たけのご飯、煮魚(かじき)、 胡瓜と若布の三杯酢、 味噌汁(豆腐、なめこ、長葱)、宇和ゴールド | ごま蒸しパン、 牛乳 | 油揚げ、めかじき、ハム、豆腐、生乳 | こめ、車糖、プレミックス粉、ごま | バナナ、たけのこ水菜缶詰、しょうが、わかめ、きゅうり、りょくとうもろやし、なめこ、長葱、なつみかん | 496 | 21.2 | 11.3 | |
| 26木 | 牛乳 | バターロール、ワンタンスープ、 ボリュームサラダ、キャンディチーズ、バナナ | フランクフルト、 ミックス果汁 | 生乳、ふたひき肉、まぐろ、缶詰、プロセスチーズ、ソーセージ | バターロール、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、りょくとうもろやし、長葱、しょうが、生しいたけ、たけのこ水菜缶詰、きゅうり、キャベツ、干しぶどう、バナナ | 471 | 15.1 | 20.7 | |
| 27金 | ブルー、 麦茶 | ごはん、ハヤシライス、福神漬け、 ドレッシングサラダ、チーズかまぼこ、麦茶、 いちご | クッキー(パンブキン、 レーン)、 牛乳 | 和牛かた、ハム、チーズかまぼこ、生乳 | こめ、植物油 | ブルー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、いちご | 490 | 13.9 | 14.2 | |
| 28土 | | 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 | 468 | 16.4 | 13.2 |