

日曜日	主菜	副食	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	火	ミルクパン	白玉スープ、スパゲッティサラダ、ミニトマト、バナナ	オレンジゼリー、塩せんべい、麦茶	とりむね〔若鶏肉〕、なると、ハム	ミルクパン、白玉粉、薄力粉、マカロニ・スパゲッティ、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、ミニトマト、バナナ	509	14.0	8.4
2	水	若布ごはん	肉じゃが、リヨネーズサラダ、麦茶、オレンジ	柏もち、ほうじ茶	ぶたもち、生揚げ、まぐろ 缶詰	こめ、じゃがいも、しらたき、車糖、普通はるさめ、植物油	乾燥わかめ、にんじん、たまねぎ、長葱、キャベツ、きゅうり、パセリ、バレンシアオレンジ	525	16.0	7.6
7	月	にら豚まぜご飯	もやし和え、三平汁、グレープフルーツ	ヨーグルト、ビスケット、麦茶	ぶたひき肉、油揚げ、ハム、まぐろ 缶詰、豆腐、ヨーグルト	こめ、植物油、ごま、じゃがいも	にら、にんじん、りょくとうもろやし、きゅうり、だいこん、長葱、グレープフルーツ	525	20.5	13.3
8	火	コッペパン	五目焼きそば、洋風かき卵スープ、胡瓜の昆布和え、夏みかん	リッツサンド、ほうじ茶	ぶたもち、とりむね〔若鶏肉〕、全卵	コッペパン、中華めん、植物油、バター、マーガリン	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、りしりごん、ぶ、なつみかん、いちご、ジャム	471	15.8	12.9
9	水	ごはん	焼き魚(さわら)、かぼちゃ煮、小松菜のナムル、味噌汁(豆腐、若布、長葱)、オレンジ	チーズトースト、牛乳	さわら、豆腐、プロセスチーズ、生乳	こめ、車糖、ごま、植物油、食パン	日本かぼちゃ、ごまつな、にんじん、りょくとうもろやし、わかめ、長葱、バレンシアオレンジ	573	26.9	15.7
10	木	バターロール	磯うどん、煮豆、スティック胡瓜、キウイフルーツ	ゆでじゃが、リンゴ果汁	ぶたもち、なると、いんげんまめ	バターロール、うどん、車糖、じゃがいも	にんじん、乾しいたけ、たまねぎ、わかめ、長葱、きゅうり、キウイフルーツ	557	14.4	7.0
11	金		親子遠足							
12	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	黒糖ロール	バレンシアオレンジ			
14	月	ごはん	納豆和え、キャベツ香り漬け、味噌汁(小町麩、若布、小ねぎ)、グレープフルーツ	コーンフレーク、牛乳☆	納豆、しらす干し、生乳	こめ、ごま、車糖、焼きふ、コーンフレーク	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン、わかめ、こねぎ、グレープフルーツ	528	20.0	11.8
15	火	コッペパン	スパゲッティ、若布スープ、ブロッコリー、キウイフルーツ	手作りフルーツゼリー、麦茶	ぶたひき肉、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、車糖	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、マッシュルーム、わかめ、りょくとうもろやし、ブロッコリー、キウイフルーツ、てんくさ、バレンシアオレンジ、果実糖、ラムネ、食パン	490	16.6	9.5
16	水	ごはん	五目きんぴら、キャベツの昆布和え、味噌汁(玉葱、卵)、バナナ	シーチキンのカナッペ、牛乳	ぶたもち、全卵、生乳	こめ、板こんにやく、植物油、車糖、フランスパン	てぼう、にんじん、生しいたけ、キャベツ、りしりごん、たまねぎ、バナナ	533	18.8	12.1
17	木	ミルクパン	白菜のクリームスープ、サラダスパゲッティ、揚げしゅうまい、生パン	醤油だんご、ほうじ茶	とりささ身〔成鶏肉〕、生乳、シチューの素、ハム	ミルクパン、植物油、マカロニ・スパゲッティ	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、ハインアッフル	509	17.1	12.4
18	金	ごはん	ミートボール、中華風サラダ、味噌汁(豆腐、なめこ、長葱)、オレンジ	プリン、おしゃぶり焼きするめ、麦茶	ぶたひき肉、全卵、ハム、豆腐、するめ	こめ、でん粉、植物油、車糖、普通はるさめ、ごま	乾しいたけ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、りょくとうもろやし、なめこ、長葱、バレンシアオレンジ	523	19.7	12.1
19	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	スナックスティック	バレンシアオレンジ			
21	月	ごはん	ハヤシライス、福神漬け、ドレッシング和え、キャンディチーズ、麦茶、グレープフルーツ	かわらせんべい、牛乳☆	和牛かた、ハム、プロセスチーズ、生乳	こめ、植物油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、グレープフルーツ	610	19.5	22.3
22	火	コッペパン	ワンタンスープ、ボリュームサラダ、枝豆、バナナ	クッキー(ほうれん草、人参、れんこん)、麦茶	ぶたひき肉、まぐろ 缶詰	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、りょくとうもろやし、長葱、しょうが、生しいたけ、たけのこ水浸し、きゅうり、キャベツ、干しぶどう、えだまめ、バナナ	494	14.0	15.7
23	水	コーンライス	かじきスティック揚げ、三色なます、味噌汁(キャベツ、人参、長葱)、オレンジ(おにぎりの日)	あんサンド、牛乳	めかじき、生乳	こめ、でん粉、植物油、車糖、ロールパン	スイートコーン、缶詰、しょうが、わかめ、きゅうり、みかん 缶詰、キャベツ、にんじん、長葱、バレンシアオレンジ	584	22.6	14.7
24	木	バターロール	ベーコンチャウダー、ポテトサラダ、ミニトマト、メロン	ミルクくずもち、ほうじ茶	ぶたもち、ベーコン、なると、ハム、全卵、生乳、きな粉	バターロール、じゃがいも、マヨネーズ、でん粉、車糖	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、メロン	517	14.5	17.9
25	金	ごはん	しらたき入り豚すき丼、コールスローサラダ、味噌汁(じゃがいも、若布)、キウイフルーツ	フランクフルト、麦茶	豚かたロース脂筋なし、ハム、ソーセージ	こめ、しらたき、植物油、車糖、マヨネーズ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン 缶詰、わかめ、キウイフルーツ	577	20.7	22.6
26	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			
28	月	ごはん	チンジャオロースー、キャベツサラダ、すまし汁、グレープフルーツ	ブルーベリー蒸しパン、牛乳	ぶたもち、焼き竹輪、全卵、生乳	こめ、じゃがいも、植物油、でん粉、車糖、マヨネーズ、プレミックス粉	青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ水浸し、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、わかめ、にら、グレープフルーツ	548	21.1	11.8
29	火	ミルクパン	肉だんごスープ、マカロニサラダ、枝豆、バナナ	フルーツヨーグルト、ヘム鉄入りえびせん、麦茶	ぶたひき肉、全卵、ハム、ヨーグルト	ミルクパン、パン粉、普通はるさめ、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ	たまねぎ、はくさい、にんじん、生しいたけ、りょくとうもろやし、長葱、しょうが、きゅうり、キャベツ、えだまめ、バナナ	493	18.1	14.9
30	水	ごはん	鮭のオイル蒸し、新じゃがのそぼろ煮、味噌汁(大根、人参、絹さや)、オレンジ	焼まんじゅう、牛乳	新巻さけ、とりひき肉、生乳	こめ、じゃがいも、植物油、車糖、でん粉	にんじん、生しいたけ、根菜類、しょうが、だいこん、さやえんどう、バレンシアオレンジ	603	24.2	15.0
31	木	バターロール	かけうどん、ちくわいそばあげ、スティック胡瓜、さくらんぼ	しらすおにぎり、ほうじ茶	ぶたもち、油揚げ、なると、焼き竹輪、しらす干し	バターロール、うどん、薄力粉、植物油、こめ	にんじん、生しいたけ、長葱、あおのり、きゅうり、さくらんぼ、あまのり	568	19.0	11.6
							月平均	539	18.7	13.6