

日曜日	10時	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温を なげるもの 黄群	体の調子を よくなるもの 緑群	エネルギー [Kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	
1 金	麦茶	小遠足	グレープゼリー, 胡麻せんべい, 麦茶							
2 土		パン, 牛乳, フルーツ		生乳	ロールパン	バレンシアオレンジ				
4 月	かぼちゃポロ, 口, 麦茶	ごはん, 鶏肉の唐揚げ, コーンサラダ, 味噌汁 (小松菜, 人参, 油揚げ), グレープフルーツ	黒ごまラスク, 牛乳	とりもも [若鶏肉], ハム, 油揚げ, 生乳	こめ, でん粉, 植物油 脂, フランスパン, マーガリン, マーガ リン, すりごま	しょうが, キャベツ, きゅう り, にんじん, スイートコー ン 缶詰, こまつな, グレープ フルーツ				
5 火	牛乳	ロールパン, 白玉スープ, サラダスパゲッティ, ミニトマト, バナナ	塩むすび, 麦茶	生乳, とりもも [若 鶏肉], なると, ハム	ロールパン, 白玉粉, 薄力粉, マカロニ・ス パゲッティ, 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, ミニトマト, バナ ナ, あまのり	544	19.3	18.3	
6 水	バナナ	ごはん, 鯖の味噌煮, 野菜和え, 味噌汁 (豆腐, 長葱, 油揚げ), オレンジ	ビスケット, 牛乳☆	まさば, かつお節, 豆 腐, 油揚げ, 生乳	こめ, 車糖	バナナ, しょうが, キャベツ, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, 長葱, バレンシアオ レンジ	450	16.0	6.8	
7 木	牛乳	コッペパン, 五目焼きそば, 洋風かき卵スープ, 枝豆, メロン	ゆでじゃが, リンゴ果汁	生乳, ぶたもも, とり もも [若鶏肉], 全卵	コッペパン, 中華め ん, 植物油, バター, じゃがいも	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, スイートコーン 缶詰, ト マト, えだまめ, メロン	431	16.4	9.8	
8 金	さくらんぼ	二色ごはん, ブロッコリー, 三平汁, 生パン	カステラ, 牛乳	とりもも, 全卵, ま くろ 缶詰, 豆腐, 生乳	こめ, 車糖, 植物油, じゃがいも	さくらんぼ, ブロッコリー, だ いごん, にんじん, 長葱, バイ ンアップル	487	19.3	13.9	
9 土		パン, 牛乳, フルーツ		生乳	ロールパン, マーガ リン	バレンシアオレンジ				
11 月	食べる煮干 し, 麦茶	ごはん, 酢豚風煮, 胡瓜の中華和え, 麦茶 チキンナゲット, グレープフルーツ	きなこトースト, 牛乳	煮干し, ぶたもも, き な粉, 生乳	こめ, じゃがいも, 植 物油, 車糖, でん粉, ごま, 食パン, マーガ リン, ざらめ糖	にんじん, たまねぎ, 生しいた け, たけのこ水菜缶詰, 青ピー マン, きゅうり, グレープフ ルーツ	495	19.2	13.8	
12 火	牛乳	バターロール, サラダうどん, 煮豆, スナックエンドウ (マヨつけ), 生パン	フルーツ盛り合わせ	生乳, ぶたもも, いん げんまめ	バターロール, うど ん, 車糖, マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, トマト, スナックエンドウ, バイン アップル, すいか, メロン, さ くらんぼ, バレンシアオレンジ	469	14.9	10.3	
13 水	バナナ	ごはん, ハヤシライス, ドレッシングサラダ, 福神漬, キャンディチーズ, オレンジ, 麦茶	ヨーグルト, ビスケット, 麦茶	和牛かた, ハム, プロ セステーズ, ヨーグル ト	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, バレンシアオレンジ	475	13.9	12.5	
14 木	ブルー, 麦茶	ミルクパン, ワンタンスープ, ポリュームサラダ, 枝豆, バナナ	コーンフレーク, 牛乳☆	ぶたひき肉, まくろ 缶詰, 生乳	ミルクパン, ワンタン の皮, 植物油, マカ ロニ・スパゲッティ, マヨネーズ, コーンフ レーク	ブルー, はくさい, にんじ ん, りょくとうもやし, 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, えだまめ, バ ナナ	458	14.5	14.2	
15 金	牛乳	にら豚まぜご飯, ブロッコリーおほか和え, 小松菜のナムル, 味噌汁 (キャベツ, 人参, 油揚げ), さくらんぼ	ワッフル, 麦茶	生乳, ぶたひき肉, かつ お節, 油揚げ	こめ, 植物油, 車糖, 車糖	にら, にんじん, ブロッコ リー, こまつな, りょくとうも やし, キャベツ, さくらんぼ	417	14.0	14.6	
16 土		パン, 牛乳, フルーツ		生乳	スナックスティック	グレープフルーツ				
18 月	さくらんぼ	ごはん, マーボー豆腐, リヨネーズサラダ, 麦茶, バナナ	焼まんじゅう, 麦茶	ぶたひき肉, 豆腐, ま くろ 缶詰	こめ, じゃがいも, で ん粉, 植物油, 車糖, 普通はるさめ	さくらんぼ, にんじん, たまね ぎ, 生しいたけ, 長葱, しょう が, キャベツ, きゅうり, ハセ リ, バナナ	456	12.4	8.6	
19 火	牛乳	食パン, 生いかと野菜のケチャップ和え, ポタージュ, スティック胡瓜, グレープフルーツ	クッキー (ごま, パンブ ック), ミックス果汁	生乳, すりめいか, 魚 肉ソーセージ, ハム, 全卵, 粉乳	食パン, マカロニ・ス パゲッティ, 植物油 脂, 薄力粉	にんじん, たまねぎ, 青ピー マン, キャベツ, スイートコー ン 缶詰, マッシュルーム, きゅう り, グレープフルーツ	474	18.4	11.5	
20 水	塩せんべい, 麦茶	ごはん, 焼き魚 (さけ), 大豆入りひじき煮, 味噌汁 (白菜, 人参, 長葱), ミニトマト, オレンジ	甘納豆入り蒸しパン, 牛乳	新巻さけ, たいす水煮 缶詰, 油揚げ, 生乳	こめ, 板こんにゃく, 植物油, 車糖, プレ ミックス粉	ひじき, にんじん, はくさい, 長葱, ミニトマト, バレンシア オレンジ	496	23.6	11.3	
21 木	牛乳	バターロール, 鶏だんごスープ, マカロニサラダ, チーズかまぼこ, メロン	フライドポテト, 麦茶	生乳, とりもも, 全 卵, ハム, チーズかま ぼこ	バターロール, パン 粉, 普通はるさめ, マ カロニ・スパゲッ ティ, マヨネーズ, じゃがいも, 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, メロン	430	13.8	20.3	
22 金	キャンディ チーズ, 麦茶	ごはん, 豚肉の生姜焼き, 中華風サラダ, 味噌汁 (大根, 油揚げ), さくらんぼ	プリン, ヘム鉄入りえびせん, 麦茶	プロセスチーズ, 豚 肉, ハム, 油揚げ	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, りょ くとうもやし, だいごん, さく らんぼ	471	16.1	14.8	
23 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				
25 月	食べる煮干 し, 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), オレンジ	フランクフルト, ジョア	煮干し, 納豆, しらす 干し, ソーセージ	こめ, ごま, 車糖, 焼き ごま	ほうれんそう, にんじん, キャ ベツ, きゅうり, レタス, わか め, こねぎ, バレンシアオレンジ	429	15.0	8.3	
26 火	牛乳	ミルクパン, ベーコンチャウダー, ポテトサラダ, トマト, バナナ	わかめおむすび, 麦茶	生乳, ぶたもも, ベー コン, なると, ハム, 全 卵	ミルクパン, 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, トマト, バナナ, 乾燥わか め	441	12.9	13.4	
27 水	ウエハース, 麦茶	ピースごはん, キャベツとミカンの酢の物, はんぺん揚げサンド, 味噌汁 (豆腐, なめこ, 長葱), グレープフルーツ (おにぎりの日)	醤油だんご, ほうじ茶	はんぺん, まくろ 缶 詰, 全卵, しらす干し, 豆腐	こめ, 薄力粉, パン粉, 植物油, 車糖	グリーンピース水菜缶詰, たま ねぎ, キャベツ, 根みつば, わ かめ, みかん 缶詰, なめこ, 長 葱, グレープフルーツ	502	14.8	9.5	
28 木	牛乳	バターロール, かけうどん, かぼちゃ煮, スティック胡瓜, スイカ	フルーツヨーグルト 和え, 麦茶	生乳, ぶたもも, 油揚 げ, なると, ヨーグル ト	バターロール, うど ん, 車糖	にんじん, 生しいたけ, 長葱, 日本かぼちゃ, きゅうり, すい か, バナナ, りんご, もも 缶 詰, みかん 缶詰, バインアッ プル 缶詰, 干しぶどう	429	14.4	9.6	
29 金	ブルー, 麦茶	ごはん, カレー, ドレッシング和え, 福神漬, キャンディチーズ, さくらんぼ, 麦茶	揚げせんべい, 牛乳	ぶたひき肉, 粉乳, ハ ム, プロセステーズ, 生乳	こめ, じゃがいも, 植 物油	ブルー, にんじん, たまね ぎ, キャベツ, きゅうり, さく らんぼ	510	14.3	15.3	
30 土		パン, 牛乳, フルーツ		生乳	ロールパン	グレープフルーツ				
							月平均	468	15.9	12.3