

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]	食塩相当量 [g]	
4 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	クロワッサン	みかん					
6 月	みかん	ごはん、鯖の味噌煮、野菜和え、味噌汁(玉葱、人参、油揚げ)、りんご	ワッフル、ほうじ茶	まさば、かつお節、油揚げ	こめ、車糖、ワッフル	みかん、しょうが、キャベツ、こまつな、りよくとうもろや、にんじん、たまねぎ、りんご	440	15.5	12.4	1.0	
7 火	牛乳	黒パン、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	フルーツヨーグルト、揚げせんべい、麦茶	生乳、とりひき肉、全卵、ヨーグルト	黒パン、パン粉、普通はるさめ、植物油、マカロニ、マヨネーズ、揚げせんべい	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、バレンシアオレンジ	501	18.1	16.4	1.5	
8 水	食べる煮干し、麦茶	ごはん、きのこのハヤシライス、コーンサラダ、キャンディチーズ、麦茶、みかん	甘納豆入り蒸しパン、牛乳	煮干し、和牛かた、プロセスチーズ、生乳	こめ、バター、薄力粉、植物油、プレミックス粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ぶなしめじ、しょうが、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、缶詰、みかん	532	18.1	15.8	1.6	
9 木	牛乳	ミルクパン、けんちんうどん、煮豆、スティック胡瓜、バナナ	クッキー(こま・プレーン)、麦茶	生乳、ぶたもも、いんげんまめ	ミルクパン、うどん、さといも、植物油、車糖、クッキー	だいごん、にんじん、ごぼう、長葱、きゅうり、バナナ	477	13.9	8.6	1.3	
10 金	かぼちゃあられ、麦茶	しらす入りご飯、肉じゃが、小松菜のおかまヨ和え、麦茶、グレープフルーツ	黒ごまラスク、牛乳	しらす干し、ぶたもも、生揚げ、かつお節、生乳	あられ、こめ、じゃがいも、しらたき、車糖、マヨネーズ、フランスパン、マーガリン、ざらめ糖、すりこま	にんじん、たまねぎ、長葱、こまつな、スイートコーン、缶詰、グレープフルーツ	521	18.0	13.0	1.8	
11 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					
14 火	いちご	ロールパン、カレーワンタンスープ、リヨネーズサラダ、枝豆、バナナ	マカロニきなこ、牛乳	ぶたひき肉、なると、まぐろ、缶詰、きな粉、生乳	バターロール、じゃがいも、ワンタンの皮、普通はるさめ、植物油、マカロニ、車糖	いちご、たまねぎ、にんじん、りよくとうもろや、乾しいたけ、キャベツ、きゅうり、パセリ、えだまめ、バナナ	461	16.0	13.6	1.9	
15 水	ブルー、麦茶	ごはん、鱈のホイル蒸し、そばろ大根、味噌汁(キャベツ、わかめ、人参)、オレンジ	クロワッサン、ジョア	まだら、ピザ用チーズ、とりひき肉	こめ、植物油、車糖、でん粉、クロワッサン	ブルー、にんじん、えのきたけ、こねぎ、だいごん、キャベツ、乾燥わかめ、バレンシアオレンジ	479	15.3	9.4	1.1	
16 木	牛乳	ごはん、かしわ天、キャベツとミカンの酢の物、味噌汁(小松菜、人参、油揚げ)、いちご	グレープゼリー、クラッカー、麦茶	生乳、とりささ身[成鶏肉]、全卵、しらす干し、油揚げ	こめ、薄力粉、植物油、車糖、クラッカー	しょうが、キャベツ、わかめ、みかん、缶詰、こまつな、にんじん、いちご	477	20.0	10.8	1.5	
17 金	キャンディチーズ、麦茶	若布ごはん、煮込みおでん、中華風サラダ、麦茶、みかん (おにぎりの日)	ふかし芋、牛乳☆	プロセスチーズ、焼き竹輪、さつま揚げ、生揚げ、シャウエッセン、生乳	こめ、楳ごんにゃく、普通はるさめ、こま、さつまいも	乾燥わかめ、だいごん、にんじん、まごころ、ごま、キャベツ、りよくとうもろや、みかん	454	13.9	10.4	1.6	
18 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	黒糖ロール	みかん					
20 月	バナナ	ごはん、鶏肉のマリネ、ブロッコリー、味噌汁(大根、人参、長葱)、みかん	コーンフレーク、牛乳☆	とりもも[成鶏肉]、生乳	こめ、車糖、植物油、コーンフレーク	バナナ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ほんしめじ、ブロッコリー、だいごん、にんじん、長葱、みかん	509	17.4	12.9	1.3	
21 火	牛乳	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	アメリカンドッグ、麦茶★	生乳、ぶたひき肉、粉チーズ、とりひき肉、全卵、ソーセージ	バターロール、マカロニス、パッツァー、植物油、でん粉、ホットケーキミックス	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、マッシュルーム、わかめ、りよくとうもろや、きゅうり、グレープフルーツ	483	19.0	19.8	2.0	
22 水	野菜せんべい、麦茶	ごはん、焼き魚(さわら)、切干煮、味噌汁(白菜、人参、小町麩)、オレンジ	リッツサンド、牛乳	さわら、油揚げ、生乳	野菜せんべい、こめ、楳ごんにゃく、植物油、車糖、焼きふ、リッツ、マーガリン	切干しいたけ、にんじん、はくさい、バレンシアオレンジ、いちご、ジャム	490	18.3	14.6	1.3	
23 木	牛乳	黒パン、ベーコンチャウダー、ポテトサラダ、枝豆、バナナ	ヨーグルト、ビスケット、麦茶	生乳、ぶたもも、ベーコン、なると、全卵、ヨーグルト	黒パン、じゃがいも、マヨネーズ、ビスケット	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、えだまめ、バナナ	505	17.2	16.0	1.7	
24 金	りんごスティック、麦茶	ごはん、納豆和え、キャベツ香り漬け、味噌汁(豆腐、なめこ、長葱)、いちご	ミニあんまん、牛乳	納豆、しらす干し、豆腐、生乳	こめ、ごま、車糖、中華まんじゅう	りんごスティック、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン、なめこ、長葱、いちご	481	16.6	10.6	1.5	
25 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン、マーガリン	バナナ					
27 月	食べる煮干し、麦茶	ごはん、大豆入りドライカレー、ブロッコリーのサラダ、すまし汁(わかめ、花麩、こねぎ)、みかん	焼まんじゅう、牛乳	煮干し、ぶたひき肉、だいたず水餃子、ヨーグルト、生乳	こめ、植物油、マヨネーズ、焼きふ、焼まんじゅう	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、干しぶどう、ブロッコリー、スイートコーン、缶詰、りんご、乾燥わかめ、こねぎ、みかん	490	18.0	12.9	0.8	
28 火	牛乳	コッペパン、五目焼きそば、洋風かき卵スープ、胡瓜の中華和え、バナナ	干しいも、麦茶	生乳、ぶたもも、とりひき肉、全卵	コッペパン、中華めん、植物油、バター、ごま、さつまいも	キャベツ、りよくとうもろや、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、バナナ	465	16.2	10.8	1.4	
29 水	みかん	ごはん、豚肉の生姜焼き、野菜の胡麻味噌和え、味噌汁(大根、なめこ、長葱)、いちご	プリン、焼きすめ、麦茶	豚肩ロース、プリン、するめ	こめ、植物油、車糖、すりこま	みかん、しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、はくさい、ほうれんそう、もやし、なめこ、だいごん、長葱、いちご	458	16.4	12.3	0.9	
30 木	ブルー、麦茶	食パン、コーンシチュー、華風サラダ、しゅうまい、オレンジ	こんがりおむすび(チーズ)、ほうじ茶	ぶたもも、生乳、シチューの素、するめ、しゅうまい、かつお節、粉チーズ	食パン、じゃがいも、植物油、普通はるさめ、車糖、こめ	ブルー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、マッシュルーム、グリーンピース水菜、キャベツ、きゅうり、もやし、オレンジ	493	16.0	11.8	2.3	
31 金	バナナ	こぎつねごはん、キャベツサラダ、三平汁、グレープフルーツ	きなこトースト、牛乳☆	とりひき肉、油揚げ、焼き竹輪、まぐろ、缶詰、豆腐、生乳、きな粉	こめ、車糖、植物油、マヨネーズ、じゃがいも、食パン、マーガリン、ざらめ糖	バナナ、にんじん、乾しいたけ、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、わかめ、だいごん、長葱、グレープフルーツ	498	17.2	15.3	1.2	
							月平均	485	16.9	13.0	1.5