

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]	
1 火	みかん, 麦茶	コッペパン, 五目焼きそば, 洋風かき卵スープ, 枝豆, バナナ	グレープゼリー, クラッカー, 麦茶	ふたもも, とりひき 肉, 全卵	コッペパン, 中華め ん, 植物油, バター	みかん, キャベツ, りよくと うもやし, にんじん, マヨネ ーズ, あおのり, スイート コーン 缶詰, トマト, えだま め, バナナ	408	13.6	8.4	1.5	
2 水	食べる煮干 し, 麦茶	ごはん, しらたき入り豚すき丼, キャベツ香り漬け, ポテト煮, 麦茶, 巨峰	フランクフルト, 牛乳	煮干し, 豚かたロース 脂肪なし, ソーセー ジ, 生乳	こめ, しらたき, 植物 油脂, 車糖, ごま, ジャ がいも	にんじん, たまねぎ, キャ ベツ, きゅうり, レモン, ぶどう	479	20.0	16.3	1.5	
3 木	牛乳	ミルクパン, チキンボールスープ, マカロニサラダ, ブロッコリー, グレープフルーツ	やきいも, 麦茶	生乳, とりひき肉, 全 卵	ミルクパン, パン粉, 普通はるさめ, 植物油 脂, マカロニ, スパ ゲッツティ, マヨネ ーズ, さつまいも	長葱, しょうが, はくさい, に んじん, 生しいたけ, きょう うり, キャベツ, りんご, ブロッ コリー, グレープフルーツ	420	13.7	13.2	1.1	
4 金	ブルー, 麦茶	ごはん, カレー, ドレッシングサラダ, 型抜きチーズ, 麦茶, 梨	パン, 牛乳	ふたひき肉, 粉乳, プ ロセスチーズ, 生乳	こめ, ジャがいも, 植 物油脂, スナックス ティック	ブルー, にんじん, たまね ぎ, キャベツ, きゅうり, 日本 なし	548	16.2	15.2	2.1	
5 土		パン, 牛乳, フルーツ		生乳	黒糖ロール	グレープフルーツ					
7 月	野菜せんべ い, 麦茶	にら豚ませご飯, もやし和え, 三平汁, グレープフルーツ	フルーツヨーグルト 和え, 麦茶★	ふたひき肉, 油揚げ, まぐろ 缶詰, 豆腐, 生 乳, ヨーグルト	こめ, 植物油, ごま, ジャがいも, 車糖	にら, にんじん, もやし, きょう うり, だいこん, 長葱, グレー プフルーツ, バナナ, りんご, もも, みかん缶, バイン缶, 干しぶどう	431	13.8	9.7	0.9	
8 火	牛乳	黒パン, かけうどん, 煮豆, スティック胡瓜, 梨	こんがりおむすび (チーズ), ほうじ茶	生乳, ふたもも, 油揚 げ, なると, いんげん まめ, かつお節, 粉 チーズ	黒パン, うどん, 車糖, こめ	にんじん, 生しいたけ, 長葱, きゅうり, 日本なし	486	15.7	8.4	1.6	
9 水	かぼちゃポ ロ, 麦茶	ごはん, さんまの竜田揚げ, 胡瓜と若布の三杯酢, 味噌汁(キャベツ, 人参, 油揚げ), オレンジ	コーンフレーク, 牛乳☆	さんま, ハム, 油揚げ, 生乳	こめ, でん粉, 植物油 脂, 車糖, コーンフ レーク	しょうが, わかめ, きょう うり, りよくとうもやし, キャ ベツ, にんじん, パレンシアオ レンジ	510	16.6	16.4	1.8	
10 木	牛乳	ロールパン, ベーコンチャウダー, ポテトサラダ, ブロッコリー, バナナ	ビスケット, ブルー, 麦茶	生乳, ふたもも, ベー コン, なると, 全卵	バターロール, ジャ 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, ブロッコリー, バナナ, プ ルー	475	13.4	17.2	1.8	
11 金	バナナ, 麦茶	ごはん, 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	じゃこのカナッペ, 牛乳	和牛かた, プロセス チーズ, ちりめんじゃ こ, 生乳	こめ, 植物油, フラ ンスパン, マヨネーズ	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, スイートコー ン 缶詰, みかん, パセリ	527	14.7	18.9	1.6	
12 土		運動会			クロワッサン						
15 火	りんごス ティック, 麦茶	ごはん, 酢豚風煮, 小松菜のナムル, チーズかまぼこ, 麦茶, みかん	甘納豆入り蒸しパン, 牛乳☆	ふたもも, チーズかま ぼこ, 生乳	こめ, ジャがいも, 植 物油脂, 車糖, でん粉, ごま, プレミックス粉	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, こまつな, りよ くとうもやし, みかん	493	15.3	9.7	1.3	
16 水	牛乳	バターロール, 和風スパゲッティ, 若布スープ, 胡瓜の中華和え, グレープフルーツ	麩ラスク, 麦茶	生乳, ベーコン, とり ひき肉, 全卵, きな粉	バターロール, マカ ロニ, スパゲッティ, 植 物油脂, でん粉, ごま, 焼きふ, 車糖, バター	青ピーマン, ほんしめじ, え のきたけ, 生しいたけ, にん じん, たまねぎ, わかめ, りよ くとうもやし, きゅうり, グ レープフルーツ	416	15.3	18.2	1.5	
17 木	キャンディ チーズ, 麦茶	ごはん, 焼き魚(さわら), 大豆入りひじき煮, 味噌汁(白菜, 人参, 長葱), オレンジ	プリン, かぼちゃあられ, 麦茶	プロセスチーズ, さ わら, だいず水煮缶詰, 油揚げ	こめ, 植ごんにゃく, 植物油, 車糖	ひじき, にんじん, はくさい 長葱, パレンシアオレンジ	439	17.0	10.4	1.0	
18 金	みかん	食パン, コーンシチュー, 華風サラダ, 枝豆, バナナ	カステラ, 牛乳	とりむね [若鶏肉], 生乳, シチューの煮 するめ	食パン, ジャがいも, 植物油, 普通はるさ め, 車糖	みかん, にんじん, たまね ぎ, コーン缶, マッシュル ーム, グリンピース水煮, キャ ベツ, きゅうり, もやし, えだ まめ, バナナ	469	17.6	13.1	1.8	
19 土		パン, 牛乳, フルーツ		生乳	ロールパン, マーガ リン	バナナ					
21 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, みかん (おにぎりの日)	スイートポテト, 牛乳☆	しらす干し, 焼き竹 輪, さつま揚げ, 生揚 げ, うずら卵, シヤウ エッセン, 生乳, 卵黄	こめ, 植ごんにゃく, マヨネーズ, 車糖, さ つまいも, バター	ブルー, だいこん, にんじ ん, まごころ, キャベツ, き ょうり, スイートコーン 缶 詰, みかん	508	15.5	14.4	1.6	
23 水	牛乳	ミルクパン, ワンタンスープ, ポリュームサラダ, ブロッコリー, グレープフルーツ	醤油だんご, 麦茶	生乳, ふたひき肉, ま ぐろ 缶詰	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	白菜, 人参, もやし, 長葱, しょうが, 生しいたけ, たけ のこ水菜, きゅうり, キャ ベツ, 干しぶどう, ブロッ コリー, グレープフルーツ	418	13.4	13.6	1.8	
24 木	キャンディ チーズ, 麦茶	ごはん, タンドリーかじき, 中華風サラダ, 味噌汁(大根, なめこ, 豆腐), オレンジ	ちぢみ風おやき, 牛乳	プロセスチーズ, めか じき, ヨーグルト, 豆 腐, まぐろ 缶詰, 生乳	こめ, 普通はるさめ, ごま, 薄力粉, 植物油 脂	きょうり, キャベツ, にんじ ん, りよくとうもやし, だい こん, なめこ, パレンシアオ レンジ, にら, スイートコー ン 缶詰	467	20.6	15.5	1.4	
25 金	麦茶	小遠足	ヨーグルト, ベジかりん, 麦茶	ヨーグルト							
26 土		パン, 牛乳, フルーツ		生乳	ロールパン	パレンシアオレンジ					
28 月	食べる煮干 し, 麦茶	ハンズ, ハムカツ, ドレッシング和え, コーンスープ, バナナ	クッキー(ごま・フレ ン), 牛乳☆	煮干し, ハム, 生乳	ロールパン, 薄力粉, パン粉, 植物油	キャベツ, きょうり, にんじ ん, スイートコーン 缶詰, た まねぎ, バナナ	428	17.1	13.3	2.0	
29 火	牛乳	若布ごはん, 肉じゃが, 野菜和え, 麦茶, グレープフルーツ	ミニあんまん, 麦茶	生乳, ふたもも, 生揚 げ, かつお節	こめ, ジャがいも, し らたき, 車糖	乾燥わかめ, にんじん, たま ねぎ, 長葱, キャベツ, こまつ な, りよくとうもやし, グ レープフルーツ	421	14.7	8.7	1.1	
30 水	バナナ	ごはん, 納豆和え, リヨネーズサラダ, 味噌汁(小町麩, こねぎ, 卵), オレンジ	シュガートースト, 牛乳	納豆, しらす干し, ま ぐろ 缶詰, 全卵, 生乳	こめ, 普通はるさめ, 植物油, 焼きふ, 食 パン, マーガリン, ざ らめ糖	バナナ, ほうれんそう, にん じん, キャベツ, きょうり, パ セリ, こねぎ, パレンシアオ レンジ	491	17.4	13.2	1.7	
31 木	牛乳	バターロール, カレーうどん, 小松菜のおかがマヨ和え, 麦茶, りんご	おこし, とろべー, 麦茶	生乳, ふたもも, 油揚 げ, 蒸しかまぼこ, かつ お節	バターロール, うど ん, マヨネーズ	にんじん, 生しいたけ, 長葱, こまつな, スイートコー ン 缶詰, りんご, とろべー	449	13.8	13.9	2.2	
							月平均	465	15.8	13.4	1.6