

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 金	みかん	ごはん、マーボー豆腐、キャベツ香り漬け、 麦茶、柿	もちもちチーズパン、 牛乳	ふたひき肉、豆腐、生乳、 粉チーズ	こめ、じゃがいも、でん粉、 植物油、車糖、ごま、白玉粉	みかん、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、レモン、 かき	514	16.5	13.5	1.6	
2 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					
5 火	牛乳	ミルクパン、肉だんごスープ、マカロニサラダ、 ブロッコリー、グレープフルーツ	オレンジゼリー、 ビスケット、 麦茶	生乳、ふたひき肉、全卵	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、りょうとうもろやし、 長葱、しょうが、きゅうり、 キャベツ、りんご、ブロッコリー、 グレープフルーツ	449	13.7	15.3	1.6	
6 水	バナナ	ごはん、ししゃも唐揚げ、胡瓜と若布の三杯酢、 けんちん汁、みかん	クロワッサン、 牛乳	ししゃも、ハム、ふたもも、 豆腐、生乳	こめ、植物油、車糖、 さといも、板ごんにゃく、 クロワッサン	バナナ、わかめ、きゅうり、 りょうとうもろやし、にんじん、 ごぼう、だいごん、長葱、 みかん	554	22.3	18.4	2.0	
7 木	牛乳	ロールパン、ベーコンチャウダー、 ポテトサラダ、枝豆、バナナ	こんがりおむすび (おかか)、 ほうじ茶	生乳、ふたもも、ベーコン、 なるこ、全卵、かつお節	バターロール、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、 えだまめ、バナナ	530	15.0	16.8	1.9	
8 金	ブルー、 麦茶	ごはん、豚肉の生姜焼き、野菜の胡麻味噌和え、 味噌汁(キャベツ、わかめ)、オレンジ	ふかし芋、 牛乳	豚肩ロース、生乳	こめ、植物油、車糖、 すりごま、さつまいも	ブルー、しょうが、たまねぎ、 にんじん、青ピーマン、 はくさい、ほうねんそう、りょう とうもろやし、キャベツ、 乾燥わかめ、バレンシアオレンジ	510	16.4	13.8	1.0	
9 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	黒糖ロール	バナナ					
11 月	バナナ	黒パン、ワンタンスープ、コールスローサラダ、 枝豆、グレープフルーツ	ミニ肉まん、 麦茶	ふたひき肉	黒パン、ワンタンの皮、 植物油、マヨネーズ、車糖	バナナ、はくさい、にんじん、 もやし、長葱、しょうが、 生しいたけ、たけのこ水浸、 キャベツ、きゅうり、スイート コーン缶、えだまめ、 グレープフルーツ	390	12.3	10.2	1.6	
12 火	キャンディ チーズ、 麦茶	ごはん、鮭のホイル蒸し、切干煮、 味噌汁(豆腐、なめこ、長葱)、 オレンジ	きなこラスク、 牛乳☆	プロセスチーズ、新巻 さけ、油揚げ、豆腐、 きな粉、生乳	こめ、板ごんにゃく、 植物油、車糖、フランスパン、 マーガリン、ざらめ糖	にんじん、えのきたけ、 ごねぎ、切干だいごん、 なめこ、長葱、 バレンシアオレンジ	485	22.6	13.6	2.4	
13 水	牛乳	ナン、カレー、胡瓜の中華和え、 型抜きチーズ、 麦茶、バナナ	クッキー(パンキン・ ごま)、 麦茶	生乳、ふたひき肉、 粉乳、プロセスチーズ	ナン、じゃがいも、 植物油、ごま	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、バナナ	470	16.4	17.7	2.1	
14 木	塩せんべい、 麦茶	ごはん、ポークケチャップ、 華風サラダ、 味噌汁(白菜、人参、 油揚げ)、柿	コーンフレーク、 牛乳☆	豚肩ロース、 するめ、油揚げ、 生乳	こめ、車糖、 バター、植物油、 普通はるさめ、 コーンフレーク	たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、りょうとうも ろやし、はくさい、 かき	534	17.3	15.4	1.7	
15 金	牛乳	赤飯、鶏肉の唐揚げ、 サラダスパゲッティ、 すまし汁(わかめ、 花麩、ごねぎ)、 みかん	ヨーグルト、 揚げせんべい、 麦茶	生乳、ささげ、 とりも[若鶏肉]、 ヨーグルト	こめ、 でん粉、植物油、 マカロニ、スパゲッティ、 焼きふ	しょうが、 にんじん、きゅうり、 キャベツ、 わかめ、ごねぎ、 みかん	582	19.0	18.6	1.2	
16 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン、 マーガリン	みかん					
18 月	バナナ	ごはん、煮込みおでん、 中華風サラダ、 鮭フレーク、 麦茶、みかん	味噌パン、 牛乳	焼き竹輪、 さつまいも、 生揚げ、 うずら卵、 ジャワエツセン、 まぐろ、 缶詰、 生乳	こめ、 板ごんにゃく、 普通はるさめ、 ごま、 ロールパン	バナナ、 だいごん、 にんじん、 まごんぶ、 きゅうり、 キャベツ、 りょうとうもろやし、 みかん	476	18.5	14.7	1.9	
19 火	牛乳	ロールパン、 あんかけうどん、 煮豆、 スティック胡瓜、 バナナ	黒糖ドーナツ、 ほうじ茶	生乳、 油揚げ、 ふたもも、 蒸しそば、 ごいんげんまめ、 全卵	バターロール、 うどん、 でん粉、 車糖、 プレミックス粉、 植物油	にんじん、 ごま、 生しいたけ、 長葱、 きゅうり、 バナナ	535	15.4	13.1	1.8	
20 水	ブルー、 麦茶	ごはん、 焼き魚(さば)、 キャベツサラダ、 味噌汁(大根、 人参、 長葱)、 オレンジ	醤油だんご、 麦茶	まさば、 焼き竹輪	こめ、 マヨネーズ	ブルー、 キャベツ、 きゅうり、 にんじん、 わかめ、 だいごん、 長葱、 バレンシアオレンジ	445	14.8	9.1	1.0	
21 木	牛乳	食パン、 白菜のクリームスープ、 さつまいものレモン煮、 ブロッコリー、 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト、 ビスケット、 麦茶	生乳、 とりささ身[成鶏肉]、 シチューの煮、 ヨーグルト	食パン、 植物油、 さつまいも、 車糖	はくさい、 にんじん、 たまねぎ、 ほんしめじ、 レモン、 ブロッコリー、 グレープフルーツ	450	18.4	12.2	2.0	
22 金	みかん	そばろごはん、 もやし和え、 三平汁、 りんご	フランクフルト、 牛乳	とりひき肉、 油揚げ、 まぐろ、 缶詰、 豆腐、 ソーセージ、 生乳	こめ、 車糖、 植物油、 ごま、 じゃがいも	みかん、 りょうとうもろやし、 きゅうり、 だいごん、 にんじん、 長葱、 りんご	516	19.4	14.2	1.2	
25 月	かぼちゃポ ロ、 麦茶	若布ごはん、 五目きんぴら、 リヨネーズサ ラダ、 味噌汁(白菜、 小町麩)、 グレープフルーツ	チーズトースト、 牛乳☆	ふたもも、 まぐろ、 缶詰、 プロセ スチーズ、 生乳	こめ、 板ごんにゃく、 植物油、 車糖、 普通はるさめ、 焼きふ、 食パン	乾燥わかめ、 ごぼう、 にんじん、 生しいたけ、 キャベツ、 きゅうり、 パセリ、 はくさい、 グレープフルーツ	453	16.9	11.4	2.2	
26 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、 りんご	するめのマヨネーズ 和え、 麦茶	生乳、 ふたひき肉、 粉チーズ、 とりひき肉、 全卵、 するめ	バターロール、 マカロニ、 スパゲッティ、 植物油、 でん粉、 マヨネーズ	にんじん、 たまねぎ、 青ピーマン、 マッシュルーム、 わかめ、 りょうとうもろやし、 きゅうり、 りんご	432	20.8	15.5	1.8	
27 水	みかん	ごはん、 ハヤシライス、 ドレッシングサ ラダ、 キャンディチ ーズ、 麦茶、 バナナ	プリン、 ビスコ、 麦茶	和牛かた、 プロセス チーズ	こめ、 植物油	みかん、 にんじん、 たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、 きゅうり、 バナナ	448	12.9	10.5	1.5	
28 木	食べる煮干 し、 麦茶	黒パン、 汁ビーフン、 ポテトエッグ、 ブロッコリー、 みかん	原宿ドッグミニ、 牛乳	煮干し、 ふたひき肉、 アンサンブルエ ッグ、 原宿ドッグミニ(メ イブル)、 生乳	黒パン、 ビーフン、 植物油	にんじん、 たまねぎ、 にら、 乾しいたけ、 りょうとうもろやし、 ブロッコリー、 みかん	417	17.3	14.6	1.4	
29 金	牛乳	ごはん、 煮魚(かじき)、 野菜和え、 味噌汁(じゃがいも、 玉葱、 油揚げ)、 オレンジ	マカロニきなこ、 ほうじ茶	生乳、 めかじき、 かつお節、 油揚げ、 きな粉	こめ、 車糖、 じゃがいも、 マカロニ、 スパゲッティ	しょうが、 キャベツ、 ごま、 りょうとうもろやし、 にんじん、 たまねぎ、 バレンシアオレンジ	450	19.6	9.1	1.2	
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	478	17.2	13.8	1.6