

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]	
2月	みかん	ごはん、鶏肉のトマト煮、かぶと胡瓜の即席漬け、味噌汁(豆腐、なめこ、長葱)、りんご	ピーチゼリー、 ハム鉄入りえびせん、 麦茶	とりも [成鶏肉]、 豆腐	こめ	みかん、マッシュルーム、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、かぶ、りしりごんぶ、なめこ、長葱、りんご	466	15.9	11.5	1.3	
3火	牛乳	コッペパン、五目焼きそば、洋風かき卵スープ、ブロッコリー、グレープフルーツ	干しいも、 果汁	生乳、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、さつまいも	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、西レブ、トマト、ブロッコリー、グレープフルーツ	488	16.9	10.2	1.6	
4水	ブルー、 麦茶	きな粉・あんころ餅、とん汁、 サラダなます、みかん	かわらせんべい、 牛乳☆	あずき、きな粉、ふたもも、豆腐、くらげ、生乳	もち米、車糖、じゃがいも、植物油	ブルー、だいごん、にんじん、長葱、きゅうり、みかん	466	14.8	8.3	0.9	
5木	牛乳	ミルクパン、ワンタンスープ、野菜サラダ、 枝豆、バナナ	こんがりおむすび (ごま)、 ほうじ茶	生乳、ふたひき肉、かつお節	ミルクパン、ワンタンの皮、植物油、マヨネーズ、ごめ、ごま	はくさい、にんじん、りょくとうもやし、長葱、生しいたけ、たけのこ水菜、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、田蔬、えだまめ、バナナ	462	13.8	14.9	1.6	
6金	二色せんべい、 麦茶	ごはん、酢豚風煮、小松菜のナムル、 厚焼き卵、麦茶、オレンジ	手作りラスク、 牛乳	ふたもも、厚焼き卵、 生乳	こめ、じゃがいも、植物油、車糖、でん粉、ごま、フランスパン、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、青ピーマン、ごまつゆ、りょくとうもやし、パスタ、オレンジ	485	15.6	11.0	1.4	
7土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	スナックスティック	パスタ、オレンジ					
9月	食べる煮干し、 麦茶	ごはん、カレー、ドレッシング和え、 キャンディチーズ、麦茶、バナナ	クッキー (ほうれん草・ れんこん)、 ほうじ茶	煮干し、ふたひき肉、 粉乳、プロセスチーズ	こめ、じゃがいも、植物油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、バナナ	457	13.6	11.4	1.6	
10火	牛乳	バターロール、磯うどん、煮豆、 スティック胡瓜、りんご	フランクフルト、 麦茶	生乳、ふたもも、なると、いげんまめ、 ソーセージ	バターロール、うどん、車糖	にんじん、生しいたけ、たまねぎ、わかめ、長葱、きゅうり、りんご	430	14.6	12.9	1.9	
11水	バナナ	ごはん、納豆和え、リヨネーズサラダ、 味噌汁(白菜、長葱、油揚げ)、オレンジ	二色サンド、 牛乳☆	納豆、しらす干し、まぐろ、 田蔬、油揚げ、生乳	こめ、普通はるさめ、植物油、食パン、マーガリン	バナナ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、きゅうり、パセリ、はくさい、長葱、パスタ、イチゴ、ジャム	495	16.3	13.2	1.7	
12木	ベジかりん、 麦茶	黒パン、鶏だんごスープ、マカロニサラダ、 ブロッコリー、グレープフルーツ	洋風ちぢみ、 牛乳	とりひき肉、全卵、 シャウエツセン、生乳	黒パン、パン粉、普通はるさめ、マカロニ、スパゲッティ、マヨネーズ、薄力粉	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、りょくとうもやし、ブロッコリー、グレープフルーツ、グリーンピース、スイートコーン	467	15.7	16.2	1.9	
13金	牛乳	ごはん、焼き魚(さけ)、大豆入りひじき煮、 味噌汁(キャベツ、人参、玉葱)、みかん	ヨーグルト、 リッツ、 麦茶	生乳、新巻巻、だいず、 水菜、田蔬、油揚げ、ヨーグルト	こめ、板こんにゃく、植物油、車糖	ひじき、にんじん、キャベツ、たまねぎ、みかん	479	25.2	11.4	1.9	
14土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	黒糖ロール	みかん					
16月	牛乳	ごはん、豚肉の生姜焼き、野菜の胡麻味噌和え、 味噌汁(小町麩、こねぎ、卵)、グレープフルーツ	豆乳蒸しパン、 ほうじ茶	生乳、豚肩ロース、 全卵、豆乳	こめ、植物油、車糖、すりごま、焼きふ、ブレミックス粉	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、りょくとうもやし、小町麩、こねぎ、グレープフルーツ、干しぶどう	511	19.5	16.9	1.1	
17火	かぼちゃポロ、 麦茶	食パン、森のシチュー、華風サラダ、 チーズかまぼこ、みかん	ホットケーキ、 麦茶★	ふたもも、生乳、 シチューの煮、するめ、チーズかまぼこ、全卵	食パン、じゃがいも、植物油、普通はるさめ、車糖、ホットケーキミックス	にんじん、たまねぎ、ほんしめじ、ひらたけ、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、りょくとうもやし、みかん	441	16.0	11.0	2.1	
18水	みかん	しらす入りご飯、煮込みおでん、 コールスローサラダ、麦茶、バナナ (おにぎりの日)	プリン、 塩せんべい、 麦茶	しらす干し、焼き竹輪、 さつま揚げ、生揚げ、うずら卵、 シャウエツセン	こめ、板こんにゃく、植物油	みかん、だいごん、にんじん、まごころ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、田蔬、バナナ	493	14.6	9.0	1.8	
19木	牛乳	ロールパン、ナポリタン、若布スープ、 スティック胡瓜、りんご	やきいも、 果汁	生乳、ベーコン、 粉チーズ、とりひき肉、 全卵	バターロール、マカロニ、スパゲッティ、植物油、でん粉、さつまいも	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、マッシュルーム、わかめ、りょくとうもやし、きゅうり、りんご	515	15.2	17.9	2.0	
20金	ブルー、 麦茶	ごはん、かじきの照り焼き、中華風サラダ、 味噌汁(小松菜、人参、油揚げ)、オレンジ	クロワッサン、 牛乳	めかじき、油揚げ、 生乳	こめ、普通はるさめ、ごま、クロワッサン	ブルー、きゅうり、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、ごまつゆ、パスタ、オレンジ	476	18.3	14.8	1.3	
21土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン、マーガリン	バナナ					
23月	バナナ	ごはん、鯖の味噌煮、キャベツ香り漬け、 味噌汁(大根、人参、長葱)、みかん	ミニピザまん、 牛乳	まさば、生乳	こめ、車糖、ごま	バナナ、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン、だいごん、長葱、みかん	541	19.6	14.0	1.2	
24火	牛乳	ミルクパン、ベーコンチャウダー、 ポテトサラダ、枝豆、グレープフルーツ	醤油だんご、 ほうじ茶	生乳、ふたもも、 ベーコン、なると、全卵	ミルクパン、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、スイートコーン、田蔬、きゅうり、干しぶどう、えだまめ、グレープフルーツ	409	12.8	14.0	1.7	
25水	麦茶	ごはん、豚肉の竜田揚げ、 ブロッコリー、ミニトマト、 若布スープ、いちご	麩ラスク、 麦茶★	豚肩ロース、鶏ひき肉、 卵、きな粉	こめ、でん粉、植物油、 焼きふ、ざらめ糖、 バター	しょうが、にんじん、ブロッコリー、ミニトマト、わかめ、もやし、いちご	501	22.3	14.5	1.6	
26木	キャンディ チーズ、 麦茶	バターロール、変わりすいとん、 ささ身入りフルーツサラダ、 パンブキンエッグ、 バナナ	コーンフレーク、 牛乳☆	プロセスチーズ、 さつま揚げ、とりさき身 [成鶏肉]、パンブキン アンサンブルエッグ、 生乳	バターロール、白玉粉、 薄力粉、さつまいも、 じゃがいも、マヨネーズ、 コーンフレーク	にんじん、生しいたけ、 長葱、キャベツ、きゅうり、 トマト、りんご、みかん、 田蔬、干しぶどう、 バナナ	497	15.3	15.2	1.9	
27金	牛乳	ごはん、ロールキャベツ、 胡瓜と若布の三杯酢、 のり佃煮、麦茶、オレンジ	ビスケット、 ブルー、 麦茶	生乳、ふたひき肉、 全卵、ハム	こめ、パン粉、車糖	キャベツ、たまねぎ、わかめ、 きゅうり、りょくとうもやし、 ひたえくき、パスタ、 オレンジ、ブルー	418	14.9	10.1	1.3	
28土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン	パスタ、オレンジ					
							月平均	474	16.2	12.9	1.6