

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 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン	グレープフルーツ					
3 月	キャンディ チーズ、麦茶	ごはん、いわしの蒲焼き、スティック胡瓜、 けんちん汁、ぼんかん	おごし、 福茶	プロセステーズ、まい わし、ぶたもも、豆腐	こめ、でん粉、植物油、 車糖、さといも、板 ごんにゃく	しょうが、きゅうり、にんじ ん、ごぼう、だいご、長葱、 ぼんかん	463	18.5	10.6	1.2	
4 火	牛乳	ミルクパン、汁ビーフン、南瓜いとこ煮、 ブロッコリー、バナナ	オレンジゼリー、 胡麻せんべい、 麦茶	生乳、ぶたひき肉	ミルクパン、ビーフ ン、植物油	にんじん、たまねぎ、にら、乾 しいたけ、りよくとうもろこ し、日本かぼちゃ、ブロッ コリー、バナナ	461	13.0	10.0	1.3	
5 水	かぼちゃポ ロ、麦茶	ごはん、ビーフカレー、ドレッシング和え、 キャンディチーズ、麦茶、いちご	やきいも、 牛乳	和牛かた、粉乳、プロ セステーズ、生乳	こめ、じゃがいも、植 物油、さつまいも	にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、きゅうり、いちご	508	13.5	14.2	1.5	
6 木	牛乳	ロールパン、ナポリタン、若布スープ、枝豆、 グレープフルーツ	じゃこおむすび、 ほうじ茶	生乳、ベーコン、粉 チーズ、とりひき肉、 全卵、ちりめんじゃこ	バターロール、マカロ ニ、スパゲッティ、植 物油、でん粉、こめ、 ごま	たまねぎ、にんじん、青ピー マン、マッシュルーム、わか め、りよくとうもろこし、えだ まめ、グレープフルーツ、あ まのり	547	19.0	19.5	2.0	
7 金	いちご	ごはん、中華丼、かき菜のおかかマヨ和え、 厚焼き卵、麦茶、オレンジ	クロワッサン、 牛乳☆	ぶたもも、うずら卵、 するめいか、大正え び、かつお節、厚焼き 卵、生乳	こめ、でん粉、植物油、 マヨネーズ、クロワッサ ン	いちご、はくさい、にんじん、 生しいたけ、たけのこ水菜、 洋蔥、なほな、スイート コーン、缶詰、パレンシアオ レンジ	451	17.5	11.4	1.0	
8 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	スナックスティック	パレンシアオレンジ					
10 月	牛乳	ごはん、煮込みおでん、リヨネーズサラダ、 のり佃煮、麦茶、いちご	フルーツヨーグルト、 ベジかりん、 麦茶	生乳、焼き竹輪、さつ まい、生揚げ、ジャ ワエッセン、まぐろ 缶詰、ヨーグルト	こめ、板ごんにゃく、 普通はるさめ、植物油	だいご、にんじん、まこん ぶ、キャベツ、きゅうり、パセ リ、ひとえとぎ、いちご	491	18.7	13.2	2.0	
12 水	バナナ	ごはん、タンドリーかじき、華風サラダ、 味噌汁(大根、人参、油揚げ)、オレンジ	味噌パン、 牛乳	めかじき、ヨーグル ト、するめ、油揚げ、生 乳	こめ、普通はるさめ、 植物油、車糖、ロー ルパン	バナナ、キャベツ、きゅうり にんじん、りよくとうもろ こし、だいご、パレンシアオ レンジ	503	20.1	12.4	1.6	
13 木	牛乳	バターロール、あんかけうどん、煮豆、 スティック胡瓜、グレープフルーツ	こんがりおむすび (おかか)、 ほうじ茶	生乳、ぶたもも、油揚 げ、蒸しかまぼこ、い んげんまめ、かつお節	バターロール、うど ん、車糖、こめ	にんじん、生しいたけ、小松 菜、長葱、きゅうり、グレー プフルーツ	480	16.5	11.7	1.7	
14 金	ブルー、 麦茶	にら豚ませご飯、キャベツサラダ、三平汁、 ぼんかん (リズム参観)	パン、 麦茶	ぶたひき肉、焼き竹 輪、まぐろ、缶詰、豆 腐、生乳	こめ、植物油、マヨ ネーズ、じゃがいも、 カニパン	ブルー、にら、にんじん、 キャベツ、きゅうり、わかめ、 だいご、長葱、ぼんかん	532	16.7	19.3	1.1	
15 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	黒糖ロール	ぼんかん					
17 月	食べる煮干 し、麦茶	ごはん、マーボー豆腐、キャベツ香り漬け、 麦茶、バナナ	麩ラスク、 牛乳☆	煮干し、ぶたひき肉、 豆腐、きな粉、生乳	こめ、じゃがいも、で ん粉、植物油、車糖、 ごま、焼きふ、バター	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、バナ ナ	502	19.3	14.8	1.6	
18 火	いちご	黒パン、ワンタンスープ、コールスローサラダ、 プレーンオムレツ、いよかん	大学芋、 牛乳	ぶたひき肉、プレー ンオムレツ、生乳	黒パン、ワンタンの 皮、植物油、マヨ ネーズ、車糖、さつ まいも、ごま	いちご、はくさい、にんじん、 りよくとうもろこし、長葱、 しょうが、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、缶詰、いよかん	524	14.6	18.9	1.7	
19 水	牛乳	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)、いちご	プリン、 ビスケット、 麦茶	生乳、新巻さけ、だい ず水菜缶詰、油揚げ、 プリン	こめ、板ごんにゃく、 植物油、車糖	ひじき、にんじん、はくさい、 長葱、いちご	514	23.5	13.6	1.7	
20 木	二色せんべ い、麦茶	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	フランクフルト、 果汁	とりさき身[成鶏 肉]、生乳、シチュー の素、ソーセージ	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	481	16.8	16.0	2.6	
21 金	牛乳	ごはん、ハヤシライス、コーンサラダ、 チーズかまぼこ、麦茶、ぼんかん	ミニたいやき、 麦茶	生乳、和牛かた、チ ーズかまぼこ	こめ、植物油、たい やき	にんじん、たまねぎ、マツ シュルーム、キャベツ、き ゅうり、スイートコーン、 ぼんかん	509	15.3	15.9	1.5	
22 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン、マーガ リン	グレープフルーツ					
25 火	ビスケット、 麦茶	若布ごはん、五目きんぴら、もやし和え、 味噌汁(小松菜、人参、豆腐)、バナナ (おにぎりの日)	ミニ肉まん、 牛乳	生乳、ぶたもも、油揚 げ、豆腐、粉チーズ	こめ、板ごんにゃく、 植物油、車糖、ごま、 白玉粉	乾燥わかめ、ごぼう、にんじ ん、生しいたけ、りよくとう もろこし、きゅうり、ごまつな、 バナナ	520	19.0	13.6	1.9	
26 水	牛乳	ごはん、納豆和え、中華風サラダ、 味噌汁(小町麩、こねぎ、卵)、はっさく	もちもちチーズパン、 麦茶★	納豆、しらす干し、全 卵、生乳	ビスケット、こめ、普 通はるさめ、ごま、焼 きふ、中華まんじゅう	ほうれんそう、にんじん、 きゅうり、キャベツ、りよ くとうもろこし、こねぎ、はっさ く	496	18.4	11.1	1.7	
27 木	バナナ	ミルクパン、ベーコンチャウダー、 ポテトサラダ、枝豆、オレンジ	クッキー(れんこん・ほ うれん草)、 牛乳☆	ぶたもも、ベーコン、 なると、全卵、生乳	ミルクパン、じゃがい も、マヨネーズ、ク ッキー	バナナ、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、パレンシアオレン ジ	411	12.5	15.4	1.4	
28 金	牛乳	ごはん、さばのみぞれ煮、かき菜のおかか和え、 味噌汁(キャベツ、玉葱、油揚げ)、いちご	ヨーグルト、 かぼちゃあられ、 麦茶	生乳、まさば、かつお 節、油揚げ、ヨーグル ト	こめ、でん粉、車糖、あ られ	だいご、洋蔥、なほな、にん じん、キャベツ、たまねぎ、い ちご	450	19.4	9.8	1.3	
29 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					
							月平均	493	17.4	14.0	1.6