

日曜日	10時	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温を なげるもの 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	いちご	ごはん、肉じゃが、キャベツとミカンの酢の物、 麦茶、グレープフルーツ	フランスパンせんべい、 牛乳	ぶたもも、生揚げ、しらす干し、粉チーズ、 生乳	こめ、じゃがいも、しらす干し、車糖、フランスパン、マヨネーズ	いちご、にんじん、たまねぎ、 長葱、キャベツ、根みつぼ、わかめ、みかん、缶詰、グレープフルーツ	468	16.2	11.4	1.5	
3火	塩せんべい、 麦茶	ちらし寿司、鶏肉の唐揚げ、 ブロッコリーおかか和え、 すまし汁(わかめ、花麩、こねぎ)、いちご	草もち、 ほうじ茶	油揚げ、全卵、とりもも【若鶏肉】、かつお節	こめ、車糖、でん粉、植物油、焼きふ	ごぼう、にんじん、れんこん、 乾しいたけ、かんぴょう、さやえんどう、あまのり、しょうが、ブロッコリー、乾燥わかめ、こねぎ、いちご	517	17.5	12.1	1.4	
4水	牛乳	ロールパン、カレーうどん、キャベツ香り漬け、 麦茶、オレンジ	ピーチゼリー、 カルシウムせんべい、 麦茶	生乳、ぶたもも、油揚げ、 鶏しんかまぼこ	バターロール、うどん、 ごま、車糖	にんじん、生しいたけ、長葱、 キャベツ、きゅうり、レモン、 パレンシアオレンジ	477	13.9	13.1	2.4	
5木	ブルーン、 麦茶	ごはん、鱈のホイル蒸し、かぼちゃ煮、 味噌汁(大根、人参、長葱)、いよかん	フランクフルト、 牛乳	まだら、ピザ用チーズ、 ソーセージ、生乳	こめ、車糖	ブルーン、にんじん、えのき、 たけ、こねぎ、日本かぼちゃ、 だいこん、長葱、いよかん	483	20.6	14.8	1.6	
6金	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、バナナ	ごんがりおむすび (ごま)、 麦茶	生乳、ぶたひき肉、 全卵、かつお節	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、 こめ、ごま	たまねぎ、はくさい、にんじん、 生しいたけ、りょくとうもろこし、 長葱、しょうが、きゅうり、 キャベツ、りんご、ブロッコリー、 バナナ	479	14.7	13.8	1.8	
7土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	スナックスティック	バナナ					
9月	食べる煮干し、 麦茶	若布ごはん、ささみフライ、ブロッコリー、 洋風かき卵スープ、いちご	ビザトースト、 牛乳	煮干し、とりさき身【 成鶏肉】、全卵、とりひき肉、 ハム、ビザ用チーズ、 生乳	こめ、薄力粉、パン粉、 植物油、バター、食パン	乾燥わかめ、ブロッコリー、 スイートコーン、缶詰、 トマト、いちご、青ピーマン	552	29.7	14.3	2.1	
10火	バナナ	食パン、コーンシチュー、ドレッシングサラダ、 チーズかまぼこ、オレンジ	醤油だんご、 ほうじ茶	ぶたもも、生乳、 シチューの素、 チーズかまぼこ	食パン、じゃがいも、 植物油	バナナ、にんじん、たまねぎ、 スイートコーン、缶詰、 マッシュルーム、グリーンピース、 水菜、缶詰、キャベツ、 きゅうり、パレンシアオレンジ	422	13.6	8.1	2.3	
11水	牛乳	ごはん、しらたき入り豚すき丼、 コールスローサラダ、枝豆、 麦茶、バナナ	ごま蒸しパン、 麦茶	生乳、豚かた、 ローズマーガリン	こめ、しらたき、 植物油、車糖、 マヨネーズ、 プレミックス粉	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 スイートコーン、缶詰、 えだまめ、バナナ	506	16.8	18.6	0.7	
12木	キャンディ チーズ、 麦茶	黒パン、スパゲッティ、若布スープ、 スティック胡瓜、はっさく	ふかし芋、 牛乳	プロセスチーズ、 ぶたひき肉、 粉チーズ、 とりひき肉、 全卵、生乳	黒パン、マカロニ、 スパゲッティ、 植物油、 でん粉、 さつまいも	にんじん、たまねぎ、 青ピーマン、 マッシュルーム、 わかめ、 りょくとうもろこし、 きゅうり、 はっさく	500	17.7	14.1	1.7	
13金	牛乳	こぎつねごはん、小松菜のナムル、 とん汁、グレープフルーツ	クロワッサン、 麦茶	生乳、 とりひき肉、 油揚げ、 ぶたもも、 豆腐	こめ、 車糖、 植物油、 ごま、 じゃがいも、 クロワッサン	にんじん、 乾しいたけ、 さやえんどう、 こまつな、 りょくとうもろこし、 だいこん、 長葱、 グレープフルーツ	466	17.4	12.1	1.3	
14土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	黒糖ロール	グレープフルーツ					
16月	牛乳	ごはん、焼き魚(さば)、 切干煮、味噌汁(白菜、 人参、わかめ)、 オレンジ	フルーツヨーグルト、 クラッカー、 麦茶	生乳、 まさば、 油揚げ、 ヨーグルト	こめ、 板ごんにゃく、 植物油、 車糖、 クラッカー	切干しだいこん、 にんじん、 はくさい、 乾燥わかめ、 パレンシアオレンジ	496	21.3	15.6	1.2	
17火	ブルーン、 麦茶	ごはん、鶏肉のトマト煮、 ブロッコリーのサラダ、 味噌汁(大根、 人参、油揚げ)、 夏みかん	ジャム・あんこロール、 牛乳	とりもも【 成鶏肉】、 ヨーグルト、 油揚げ、 生乳	こめ、 マヨネーズ、 食パン	ブルーン、 マッシュルーム、 たまねぎ、 トマト、 缶詰、 ブロッコリー、 スイートコーン、 缶詰、 りんご、 だいこん、 にんじん、 なつめ、 いかん、 イチゴ	537	19.2	16.8	1.4	
18水	いちご	ロールパン、カレーワタンスープ、 リヨネーズサラダ、 枝豆、 バナナ	おこし、 とろべり、 牛乳☆	ぶたひき肉、 なると、 まくろ、 缶詰、 生乳	バターロール、 じゃがいも、 りょくとうもろこし、 普通はるさめ、 植物油	いちご、 たまねぎ、 にんじん、 りょくとうもろこし、 乾しいたけ、 キャベツ、 きゅうり、 パセリ、 えだまめ、 バナナ、 とろべり	460	14.3	12.8	2.3	
19木	牛乳	コーンライス、煮込みハンバーグ、 ポテトサラダ、 若布スープ、 いちご (そう組みクエストメニュー)	プリンアラモード、 麦茶	生乳、 ぶたひき肉、 全卵、 ハム、 とりひき肉、 プリン	こめ、 パン粉、 じゃがいも、 マヨネーズ、 でん粉	スイートコーン、 缶詰、 たまねぎ、 トマト、 マッシュルーム、 にんじん、 青ピーマン、 きゅうり、 干しぶどう、 りんご、 わかめ、 りょくとうもろこし、 いちご、 みかん、 缶詰	561	20.7	20.4	1.3	
21土		パン、牛乳、フルーツ 紅白大福(卒園式)		生乳	ロールパン、 マーガリン	バナナ					
23月	食べる煮干し、 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、 グレープフルーツ	コーンフレーク、 牛乳☆	煮干し、 和牛かた、 プロセスチーズ、 生乳	こめ、 植物油、 コーンフレーク	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、 グレープフルーツ	483	16.6	14.2	1.9	
24火	牛乳	コッペパン、五目焼きそば、 洋風かき卵スープ、 スティック胡瓜、 バナナ	ワフワフボール、 麦茶★	生乳、 ぶたもも、 とりひき肉、 全卵、 豆腐、 きな粉	コッペパン、 中華めし、 にんじん、 植物油、 バター、 白玉粉、 車糖	キャベツ、 りょくとうもろこし、 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	455	19.1	12.1	1.4	
25水	かぼちゃあら れ、 麦茶	ごはん、納豆和え、 キャベツサラダ、 味噌汁(白菜、 花麩)、 オレンジ	ビスケット、 ブルーン、 牛乳☆	納豆、 しらす干し、 焼き竹輪、 生乳	あられ、 こめ、 マヨネーズ、 焼きふ	ほうれんそう、 にんじん、 キャベツ、 きゅうり、 わかめ、 はくさい、 パレンシアオレンジ、 ブルーン	445	14.7	9.6	1.3	
26木	牛乳	ミルクパン、 ベーコンチャウダー、 ポテトサラダ、 ミニトマト、 いよかん	塩むすび、 ほうじ茶	生乳、 ぶたもも、 ベーコン、 なると、 全卵	ミルクパン、 じゃがいも、 マヨネーズ、 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、 ミニトマト、 いよかん、 あまのり	446	12.8	13.4	1.6	
27金	バナナ	ごはん、煮魚(かじき)、 野菜和え、 味噌汁(豆腐、 わかめ、 油揚げ)、 いちご	ヨーグルト、 野菜せんべい、 麦茶	めかじき、 かつお節、 豆腐、 油揚げ、 ヨーグルト	こめ、 車糖、 野菜せんべい	バナナ、 しょうが、 キャベツ、 さつま、 りょくとうもろこし、 にんじん、 乾燥わかめ、 いちご	435	19.8	5.8	1.6	
28土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン、 マーガリン	パレンシアオレンジ					
30月	キャンディ チーズ、 麦茶	ごはん、煮込みおでん、 ドレッシング和え、 鮭フレーク、 麦茶、 夏みかん	クッキー(ごま・ 人参)、 牛乳☆	プロセスチーズ、 焼き竹輪、 さつま揚げ、 生揚げ、 シャワッセン、 まくろ、 缶詰、 生乳	こめ、 板ごんにゃく、 植物油、 クッキー	だいこん、 にんじん、 まごころ、 キャベツ、 きゅうり、 なつみかん	444	16.7	12.9	1.5	
31火	牛乳	黒パン、 磯うどん、 煮豆、 胡瓜の中華和え、 グレープフルーツ	リッツサンド、 麦茶	生乳、 ぶたもも、 なると、 いんげんまめ	黒パン、 うどん、 車糖、 ごま、 植物油、 リッツ、 マーガリン	にんじん、 乾しいたけ、 たまねぎ、 わかめ、 長葱、 きゅうり、 グレープフルーツ、 いちご、 ジャム	481	14.1	12.2	1.8	
							月平均	482	17.5	13.2	1.6