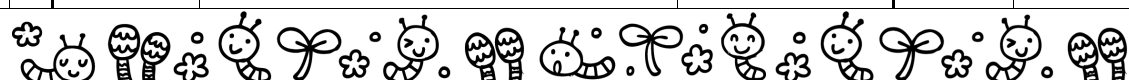


日曜日	10時	昼食	3時	血や肉をつくるもの赤群	力や体温となるもの黄群	体の調子をよくするもの緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]	
1月	ブルー、 麦茶	ハンズ、ハムカツ、シーチキンサラダ、 コーンスープ、夏みかん	ビスケット、 牛乳	ハム、まぐろ 缶詰、生乳	ロールパン、薄力粉、 パン粉、植物油、普通はるさめ	ブルー、キャベツ、きゅうり、 りょうとともやし、にんじん、 スイートコーン 缶詰、 たまねぎ、なつみかん	458	15.3	16.7	2.0	
2火	牛乳	ごはん、ミートボール、コールスローサラダ、 味噌汁(白菜、わかめ)、バナナ	麩菓子、 とろべり、 麦茶	生乳、ふたひき肉、全卵	こめ、でん粉、車糖、マヨネーズ	乾しいたけ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 スイートコーン 缶詰、 はくさい、わかめ、バナナ、とろべり	450	14.8	11.8	1.4	
3水	バナナ	にら豚ませご飯、もやし和え、三平汁、いちご	焼まんじゅう、 牛乳	ふたひき肉、油揚げ、 まぐろ 缶詰、豆腐、生乳	こめ、植物油、ごま、 じゃがいも	バナナ、にら、にんじん、 りょうとともやし、 だいこん、長葱、いちご	520	17.2	13.5	1.0	
4木	牛乳	食パン、コーンシチュー、華風サラダ、枝豆、 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、とりむね〔若鶏肉〕、 シチューの素、 するめ、かつお節	食パン、じゃがいも、 植物油、普通はるさめ、 車糖、こめ	にんじん、たまねぎ、 スイートコーン 缶詰、 マッシュルーム、 グリーンピース水煮缶詰、 キャベツ、きゅうり、 りょうとともやし、 えだまめ、 グレープフルーツ	485	18.2	11.7	2.1	
5金	食べる煮干し、 麦茶	ごはん、しらたき入り豚すき丼、 ドレッシング和え、麦茶、オレンジ	コーンフレーク、 牛乳☆	煮干し、豚かた、 鶏皮なし、生乳	こめ、しらたき、 植物油、車糖、 コーンフレーク	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 パレンシアオレンジ	457	18.6	12.3	1.1	
6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					
8月	野菜せんべい、 麦茶	ごはん、焼き魚(さけ)、切干煮、 味噌汁(キャベツ、人参、玉葱)、 オレンジ	マカロニきなこ、 麦茶★	新巻さけ、油揚げ、 きな粉	こめ、 板こんにゃく、 植物油、車糖、 マカロニ・スパゲッティ	切干しいたけ、 にんじん、 キャベツ、 たまねぎ、 パレンシアオレンジ	419	20.2	6.6	1.6	
9火	牛乳	バターロール、ワンタンスープ、 サラダスパゲッティ、枝豆、バナナ	グレープゼリー、 ビスケット、 麦茶	生乳、ふたひき肉	バターロール、 ワンタンの皮、 植物油、 マカロニ・スパゲッティ	はくさい、 にんじん、 りょうとともやし、 長葱、 しょうが、 生しいたけ、 たけのこ、 水煮缶詰、 きゅうり、 キャベツ、 えだまめ、 バナナ	417	12.4	11.8	1.5	
10水	かぼちゃポロ、 麦茶	ごはん、納豆和え、リョネーズサラダ、 味噌汁(白菜、小町麩)、 グレープフルーツ	フランスパンせんべい、 牛乳	納豆、 しらす干し、 まぐろ 缶詰、 粉チーズ、 生乳	こめ、 普通はるさめ、 植物油、 焼きふ、 フランスパン、 マヨネーズ	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、 グレープフルーツ	451	15.9	12.4	1.9	
11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、いちご	醤油だんご、 ほうじ茶	生乳、 ベーコン、 粉チーズ、 とりむね〔若鶏肉〕、 全卵	バターロール、 マカロニ・ スパゲッティ、 植物油、 でん粉	たまねぎ、 にんじん、 青ピーマン、 マッシュルーム、 わかめ、 りょうとともやし、 きゅうり、 いちご	521	16.7	17.0	2.3	
12金	いちご	しらす入りご飯、肉じゃが、 ドレッシングサラダ、 麦茶、 宇和ゴールド	ごま蒸しパン、 牛乳	しらす干し、 ふたとも、 生揚げ、 生乳	こめ、 じゃがいも、 しらたき、 車糖、 プレミックス粉、 ごま	いちご、 にんじん、 たまねぎ、 長葱、 キャベツ、 きゅうり、 グレープフルーツ	490	17.5	9.8	1.6	
13土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	スナックスティック	グレープフルーツ					
15月	牛乳	ごはん、カレー、小松菜のナムル、 チーズかまぼこ、 麦茶、 いちご	フルーツヨーグルト 和え、 麦茶★	生乳、 ふたひき肉、 粉チーズ、 かまぼこ、 ヨーグルト	こめ、 じゃがいも、 植物油、 ごま、 車糖	にんじん、 たまねぎ、 ごま、 なつみかん、 りょうとともやし、 いちご、 バナナ、 りんご、 もも 缶詰、 みかん 缶詰、 パイナップル 缶詰、 干しぶどう	513	15.7	14.3	1.8	
16火	バナナ	ミルクパン、きつねうどん、煮豆、 スティック胡瓜、夏みかん	フランクフルト、 麦茶	ふたとも、 油揚げ、 なると、 いんげんまめ、 ソーセージ	ミルクパン、 うどん、 車糖	バナナ、 にんじん、 生しいたけ、 長葱、 きゅうり、 なつみかん	410	12.7	8.6	1.7	
17水	ブルー、 麦茶	ごはん、煮魚(かじき)、中華風サラダ、 味噌汁(大根、人参、きぬさや)、 オレンジ	シュガートースト、 牛乳☆	めかじき、 生乳	こめ、 車糖、 普通はるさめ、 ごま、 麦パン、 マーガリン、 ざらめ糖	ブルー、 しょうが、 きゅうり、 キャベツ、 にんじん、 りょうとともやし、 だいこん、 さやえんどう、 パレンシアオレンジ	463	18.1	10.9	1.5	
18木	型抜きチーズ、 麦茶	バターロール、チキンボールスープ、 マカロニサラダ、 ミニトマト、 バナナ	クッキー(パンキン・ ブレン)、 牛乳	プロセスチーズ、 とりむね、 全卵、 生乳	バターロール、 パン粉、 普通はるさめ、 植物油、 マカロニ・ スパゲッティ、 マヨネーズ	長葱、 しょうが、 はくさい、 にんじん、 生しいたけ、 きゅうり、 キャベツ、 りんご、 ミニトマト、 バナナ	477	16.2	18.7	1.2	
19金	牛乳	ごはん、豚肉の生姜焼き、野菜の胡麻味噌和え、 味噌汁(にら、卵)、 グレープフルーツ	プリン、 ハム鉄入りえびせん、 麦茶	生乳、 豚肩ロース、 全卵	こめ、 植物油、 車糖、 すりごま	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、 りょうとともやし、 にら、 グレープフルーツ	541	19.9	18.6	1.0	
20土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	黒糖ロール	パレンシアオレンジ					
22月	いちご	ごはん、マーボー豆腐、小松菜のおかかマヨ和え、 麦茶、 宇和ゴールド	味噌パン、 牛乳☆	ふたひき肉、 豆腐、 かつお節、 生乳	こめ、 じゃがいも、 でん粉、 植物油、 車糖、 マヨネーズ、 ロールパン	いちご、 にんじん、 たまねぎ、 生しいたけ、 長葱、 しょうが、 ごま、 スイートコーン 缶詰、 グレープフルーツ	494	16.4	13.7	1.6	
23火	食べる煮干し、 麦茶	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	ワッフル、 牛乳	煮干し、 ふたとも、 とりむね〔若鶏肉〕、 全卵、 生乳	コッペパン、 中華め、 植物油、 バター	キャベツ、 りょうとともやし、 にんじん、 生しいたけ、 きゅうり、 スイートコーン 缶詰、 トマト、 ブロッコリー、 グレープフルーツ	403	20.2	13.5	1.8	
24水	牛乳	たけのご飯、キャベツサラダ、 パンキンエッグ、 味噌汁(豆腐、なめこ、 長葱)、 オレンジ (おにぎりの日)	リッツサンド、 ジョア	生乳、 油揚げ、 焼き竹輪、 パンキンエッグ、 豆腐	こめ、 マヨネーズ、 マーガリン	たけのこ、 水煮缶詰、 キャベツ、 きゅうり、 にんじん、 わかめ、 なめこ、 長葱、 パレンシアオレンジ、 いちご、 ジャム	511	13.9	13.9	1.4	
25木	ベジかりん、 麦茶	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	じゃこおむすび、 ほうじ茶	ふたとも、 ベーコン、 なると、 全卵、 ちりめんじゃこ	バターロール、 じゃがいも、 マヨネーズ、 こめ、 ごま	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、 あまのり	519	13.3	14.8	1.5	
26金	牛乳	ごはん、ハヤシライス、コーンサラダ、 型抜きチーズ、 麦茶、 いちご	柏もち、 麦茶★	生乳、 和牛かた、 プロセスチーズ	こめ、 植物油	にんじん、 たまねぎ、 マッシュルーム、 きゅうり、 きゅうり、 スイートコーン 缶詰、 いちご	518	15.7	15.5	1.5	
27土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン、 マーガリン	バナナ					
							月平均	476	16.4	13.3	1.6