

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]	
7	火	キャンディ チーズ	ごはん、大豆入りドライカレー、 リヨネーズサラダ、中華スープ、夏みかん	するめのマヨネーズ 和え、牛乳☆	プロセスチーズ、ぶた ひき肉、たいず水煮缶 詰、まぐろ 缶詰、する め、生乳	こめ、植物油、普通 はるさめ、ごま、マヨ ネーズ	にんじん、たまねぎ、青ビ ーマン、干しぶどう、キャベツ、 きゅうり、パセリ、わかめ、こ ねぎ、えのきたけ、なつみか ん	425	19.3	14.8	1.3
8	水	かぼちゃポー ロ、麦茶	ごはん、酢豚風煮、ミニ春巻、枝豆、麦茶、 グレープフルーツ	ツナマヨトースト、 牛乳	ふたもち、生乳	こめ、じゃがいも、植 物油、車糖、でん粉、 食パン	にんじん、たまねぎ、生しい たけ、たけのこ水煮缶詰、青 ビーマン、えだまめ、グレー プフルーツ	512	16.0	14.3	1.4
9	木	バナナ	ごはん、焼き魚（さわら）、小松菜のナムル、 ちくわの胡瓜詰め、 味噌汁（キャベツ、人参、油揚げ）、オレンジ	原宿ドッグミニ、 麦茶	さわら、焼き竹輪、油 揚げ、原宿ドッグミニ （チーズ）	こめ、ごま、車糖、植物 油	バナナ、ごまつな、にんじん、 りょくとうもろやし、きゅう り、キャベツ、パレンシアオ レンジ	447	18.2	12.0	1.0
10	金	牛乳	ミルクパン、ワントンスープ、 サラダスパゲッティ、 スナップエンドウ（マヨつけ）、バナナ	オレンジゼリー、 揚げせんべい、 麦茶	生乳、ぶたひき肉	ミルクパン、ワントンの 皮、植物油、マカ ロニ・スパゲッティ、 マヨネーズ	はくさい、にんじん、りょく とうもろやし、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、ス ナップえんどう、バナナ	437	11.7	12.6	1.6
11	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				
13	月	牛乳	ごはん、鯖の味噌煮、野菜和え、 味噌汁（豆腐、なめこ、長葱）、オレンジ	醤油だんご、 ほうじ茶	生乳、まさば、かつお 節、豆腐	こめ、車糖	しょうが、キャベツ、ごまつ な、りょくとうもろやし、にん じん、なめこ、長葱、パレンシ アオレンジ	495	19.7	12.4	1.4
14	火	二色せんべ い、麦茶	ロールパン、かけうどん、煮豆、スティック胡瓜、 グレープフルーツ	ちぢみ風おやき、 麦茶★	ふたもち、油揚げ、な ると、いんげんめ、 ツナ缶	バターロール、うど ん、車糖、薄力粉、植物 油	にんじん、生しいたけ、長葱、 きゅうり、グレープフルーツ、 にら、スイートコーン 缶 詰	483	13.9	9.6	1.9
15	水	バナナ	ごはん、チンジャオロースー、キャベツサラダ、 味噌汁（白菜、人参）、さくらんぼ	フランクフルト、 牛乳	ふたもち、焼き竹輪、 ソーセージ、生乳	こめ、じゃがいも、植 物油、でん粉、車糖、 マヨネーズ	バナナ、青ビーマン、赤ビー マン、たけのこ水煮缶詰、し ょうが、にんにく、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、わか め、はくさい、さくらんぼ	456	17.6	12.8	1.7
16	木	牛乳	ミルクパン、肉だんごスープ、コーンサラダ、 型抜きチーズ、バナナ	プリン、 せんべい、 麦茶	生乳、ぶたひき肉、全 卵、プロセスチーズ	ミルクパン、パン粉、 普通はるさめ、植物油	たまねぎ、はくさい、にんじ ん、生しいたけ、りょくとうも ろやし、長葱、しょうが、キャ ベツ、きゅうり、スイート コーン 缶詰、バナナ	482	16.0	15.2	1.8
17	金	食べる煮干 し、麦茶	ごはん、鶏肉のトマト煮、かぶと胡瓜の即席漬け、 味噌汁（にら、卵）、メロン	手作りラスク、 牛乳	煮干し、とりもも〔成 鶏肉〕、全卵、生乳	こめ、フランスパン、 マーガリン、ざらめ糖	マッシュルーム、たまねぎ、 トマト、きゅうり、にんじん、 かぶ、りしりこんぶ、にら、メ ロン	501	22.2	16.7	1.6
18	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	スナックススティック	バナナ				
20	月	さくらんぼ	ごはん、カレー、ドレッシングサラダ、枝豆、 麦茶、オレンジ	コーンフレーク、 牛乳☆	ぶたひき肉、粉乳、生 乳	こめ、じゃがいも、植 物油、コーンフレ ーク	さくらんぼ、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、きゅうり、え だまめ、パレンシアオレンジ	487	14.6	12.1	1.9
21	火	牛乳	コッペパン、五目焼きそば、洋風かき卵スープ、 スナップエンドウ（マヨつけ）、バナナ	フルーツポンチ、 麦茶★	生乳、ふたもち、とり ひき肉、全卵、乳酸菌 飲料	コッペパン、中華め ん、植物油、バター、 マヨネーズ、車糖	キャベツ、りょくとうもろや し、にんじん、青ビーマン、あ おのり、スイートコーン 缶 詰、トマト、スナップえんど う、バナナ、でん粉、あかん 缶詰、ハインアップル 缶詰、 ブルーベリー、りんご	434	15.4	11.7	1.5
22	水	ブルー、 麦茶	ごはん、豚肉の生姜焼き、マカロニサラダ、 味噌汁（豆腐、わかめ、油揚げ）、さくらんぼ	焼まんじゅう、 ほうじ茶	豚肩ロース、豆腐、油 揚げ	こめ、植物油、マカ ロニ・スパゲッティ、 マヨネーズ	ブルー、しょうが、たまね ぎ、にんじん、青ビーマン、 きゅうり、キャベツ、りんご、 わかめ、さくらんぼ	502	15.4	15.4	0.9
23	木	キャンディ チーズ、麦茶	バターロール、白玉スープ、華風サラダ、 パンプキンエッグ、メロン	ゆでじゃが、 牛乳	プロセスチーズ、とり むね〔若鶏肉〕、なる と、するめ、パンプキ ンアンサンブルエッ グ、生乳	バターロール、白玉 粉、薄力粉、普通は るさめ、植物油、車糖、 じゃがいも	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、りょくとうもろや し、メロン	411	15.9	11.0	1.9
24	金	牛乳	コーンライス、かじきスティック揚げ、 胡瓜と若布の三杯酢、味噌汁（大根、人参、長葱）、 グレープフルーツ （おにぎりの日）	クッキー（ほうれん草・ 人参）、 麦茶	生乳、めかじき	こめ、でん粉、植物油 、車糖	スイートコーン 缶詰、しよ うが、わかめ、きゅうり、りょ くとうもろやし、生しいたけ、に んじん、長葱、グレープフ ルーツ	429	16.0	11.7	1.5
25	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				
27	月	かぼちゃあら れ、麦茶	そばろごはん、もやし和え、三平汁、さくらんぼ	甘納豆入り蒸しパン、 牛乳	とりひき肉、油揚げ、 まぐろ 缶詰、豆腐、生 乳	こめ、車糖、植物油、 ごま、じゃがいも、プ レミックス粉	りょくとうもろやし、きゅう り、だいこん、にんじん、長 葱、さくらんぼ	524	19.8	13.7	1.3
28	火	牛乳	ロールパン、ベーコンチャウダー、 ポテトサラダ、ミニトマト、グレープフルーツ	しらすおにぎり、 ほうじ茶	生乳、ふたもち、ベー コン、なると、全卵、し らす干し	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、ミニトマト、グレープフ ルーツ、あまのり	502	15.4	15.9	2.2
29	水	さくらんぼ	ごはん、きのこのハヤシライス、 ドレッシング和え、キャンディチーズ、麦茶、 メロン	パン、 牛乳	和牛かた、プロセス チーズ、生乳	こめ、バター、薄力粉、 植物油、スナックス スティック	さくらんぼ、にんじん、たま ねぎ、マッシュルーム、ぶな しめじ、キャベツ、きゅうり、 メロン	480	13.5	14.2	1.4
30	木	牛乳	バターロール、スパゲッティ、若布スープ、 枝豆、バナナ	フルーツヨーグルト、 クラッカー、 麦茶	生乳、ぶたひき肉、粉 チーズ、とりひき肉、 全卵、ヨーグルト	バターロール、マカロ ニ・スパゲッティ、植 物油、でん粉	にんじん、たまねぎ、青ビ ーマン、マッシュルーム、わか め、りょくとうもろやし、えだ まめ、バナナ	497	20.5	15.8	1.9
31	金	ブルー、 麦茶	ごはん、鮭のホイル蒸し、新じゃがのそばろ煮、 味噌汁（キャベツ、人参、玉葱）、オレンジ	駄ラスク、 麦茶★	新巻さけ、とりひき 肉、きな粉	こめ、じゃがいも、植 物油、車糖、でん粉、 焼きふ、バター	ブルー、にんじん、えのき たけ、こねぎ、キャベツ、たま ねぎ、パレンシアオレンジ	456	18.3	12.7	1.9
月平均							472	16.8	13.4	1.6	