

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	キャンディ チーズ、麦茶	ごはん、豆腐とツナのハンバーグ風、 ドレッシング和え、味噌汁(白菜、人参、油揚げ)、 さくらんぼ	フランクフルト、 ミックス果汁	プロセスチーズ、豆腐、 シーチキン缶、全卵、 粉乳、油揚げ、ソーセージ	こめ、パン粉、車糖、 植物油	たまねぎ、生しいたけ、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、はくさい、 さくらんぼ	413	14.0	12.0	1.7
2 火	牛乳	食パン、チキンボールスープ、 サラダスパゲッティ、ミニトマト、 グレープフルーツ	グレーゼリー、 クラッカー、 麦茶	生乳、とりひき肉、 全卵	食パン、パン粉、普通 はるさめ、植物油、 マカロニ・スパゲッ ティ	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、 ミニトマト、グ レープフルーツ	421	15.0	11.0	1.3
3 水	さくらんぼ、 麦茶	ごはん、焼き魚(さわら)、切干煮、 味噌汁(キャベツ、人参、長葱)、オレンジ	ワッフル、 牛乳	さわら、油揚げ、生乳	こめ、被ごんにゃく、 植物油、車糖	さくらんぼ、切干しいた ごん、にんじん、キャベツ、 長葱、パレンシアオレンジ	444	17.7	14.2	0.8
4 木	牛乳	ミルクパン、白玉スープ、リヨネーズサラダ、 枝豆、バナナ	こんがりおむすび (おかか)、 ほうじ茶	生乳、とりひね【若鶏 肉】、なると、まぐろ 缶詰、かつお節	ミルクパン、白玉粉、 薄力粉、普通はるさ め、植物油、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、 パセリ、えだまめ、 バナナ	462	16.0	8.5	1.9
5 金	かぼちゃポ ロ、麦茶	ごはん、しらたき入り豚すき丼、 いんげんのマヨネーズ和え、麦茶、メロン	手作りポテトチッ プス、 牛乳☆	豚かたろース脂防 なし、生乳	こめ、しらたき、植 物油、車糖、マヨネ ーズ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、メロン	446	14.2	16.7	0.4
6 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン	バナナ				
8 月	食べる煮干 し、麦茶	ごはん、鶏肉の唐揚げ、野菜和え、 味噌汁(豆腐、なめこ、長葱)、スイカ	フルーツヨーグル ト和え、 麦茶★	煮干し、とりもも【若 鶏肉】、かつお節、 豆腐、ヨーグルト	こめ、でん粉、植 物油、車糖	しょうが、キャベツ、 ごま、にんじん、 なめこ、長葱、す いか、バナナ、 りんご、もも、 みかん缶、 パイ 缶、干しぶどう	464	18.7	12.3	1.2
9 火	牛乳	ロールパン、かけうどん、煮豆、 スティック胡瓜、生パイン	醤油だんご、 ほうじ茶	生乳、ふたもも、 油揚げ、なると、 いんげん まめ	バターロール、 うどん、車糖	にんじん、生しいたけ、 長葱、 きゅうり、 パインアップル	545	15.6	10.2	1.9
10 水	ブルー、 麦茶	ごはん、鯖の味噌煮、中華風サラダ、 味噌汁(じゃがいも、わかめ、油揚げ)、オレンジ	ピザトースト、 牛乳	まさば、油揚げ、 ハム、 ピザ用チーズ、 生乳	こめ、車糖、普通 はるさめ、ごま、 じゃがいも、 食パン	ブルー、しょうが、 きゅうり、 キャベツ、 にんじん、 りよ くとうもろこし、 乾燥わかめ、 パレンシアオレンジ、 青ビ ー マン、 スイートコー ン 缶 詰	519	20.9	13.7	1.7
11 木	ビスケット、 麦茶	ごはん、マーボー豆腐、キャベツサラダ、 麦茶、グレープフルーツ	焼まんじゅう、 牛乳	ふたひき肉、豆腐、 焼き竹輪、生乳	こめ、じゃがいも、 で ん粉、植物油、 車糖、 マヨネーズ	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、 わかめ、 グ レー プ フ ル ー ツ	537	16.1	13.3	1.3
12 金	牛乳	コッペパン、五目焼きそば、洋風かき卵スープ、 ちくわの胡瓜詰め、バナナ	おこし、 とろべ、 麦茶	生乳、ふたもも、 とり ひき肉、 全卵、 焼き竹 輪	コッペパン、中華 め、 植物油、 バター	キャベツ、りよ くとうも ろこし、 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、 きゅうり、 パ ナ ナ、 と ろ べ	434	17.3	10.3	2.1
13 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				
16 火	牛乳	ごはん、夏野菜カレー、小松菜のナムル、 スティック胡瓜、麦茶、生パイン	大玉スイカ	生乳、ふたもも	こめ、じゃがいも、 植 物油、 ごま、 車糖	にんじん、たまねぎ、 なす、 さ や い ん げ ん、 スイ ー ト コー ン 缶 詰、 ご ま つ な、 りよ く とう も ろ こ し、 き ゅう り、 パ イ ン ア ップ ル、 す い か	429	12.6	11.2	1.5
17 水	ベジかりん、 麦茶	黒パン、ワントンスープ、コールスローサラダ、 キャンディチーズ、メロン	じゃこおむすび、 ほうじ茶	ふたひき肉、プロセス チ ーズ、 ちりめん じゃ こ	黒パン、ワントンの 皮、 植物油、 マヨ ネ ー ズ、 ご ま	はくさい、 にんじん、 もやし、 長葱、 しょうが、 生しい たけ、 たけのこ 水菜、 わかめ、 きゅうり、 コー ン 缶 詰、 メ ロ ン、 あ ま のり	409	11.6	10.9	1.2
18 木	牛乳	コーンライス、あぶたま煮、肉入り野菜炒め、 味噌汁(小松菜、人参、豆腐)、バナナ (おにぎりの日)	プリン、 カルシウムせんべい、 麦茶	生乳、油揚げ、全卵、 ふ たもも、 豆腐	こめ、車糖、 植 物油	スイートコー ン 缶 詰、 キャ ベ ツ、 にん じ ん、 たま ね ぎ、 りよ く とう も ろ こ し、 ご ま つ な、 パ ナ ナ	523	17.3	13.7	1.3
19 金	食べる煮干 し、麦茶	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	コーンフレーク、 牛乳☆	煮干し、ベーコン、 粉 チ ーズ、 とりひ き肉、 全卵、 生乳	バターロール、 マ カ ロ ニ ・ ス パ ゲ ッ ティ、 植 物 油、 で ん 粉、 コー ン フ レ ー ク	たまねぎ、 にんじん、 青ビ ー マン、 マ ッ シュ ル 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	531	20.4	19.0	2.6
20 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	黒糖ロール	グレープフルーツ				
22 月	ブルー、 麦茶	にら豚ませご飯、なすとピーマンの油味噌、 胡瓜の昆布和え、すまし汁(えのき、豆腐、人参)、 グレープフルーツ	シーチキンのカナッ ペ、 牛乳☆	ふたひき肉、豆腐、 生乳	こめ、植物油、 車糖、 フ ラ ン ス パ ン	ブルー、 にら、 にんじん、 な す、 青 ビ ー マン、 き ゅうり、 り し り ご ん ぶ、 え の き た け、 グ レー プ フ ル ー ツ	438	14.4	13.2	1.3
23 火	牛乳	バターロール、ベーコンチャウダー、 ポテトサラダ、ミニトマト、スイカ	ヨーグルト、 揚げせんべい、 麦茶	生乳、ふたもも、 ベ ー コン、 なると、 全卵、 ヨー グ ルト	バターロール、 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 缶 詰、 き ゅうり、 干 しぶ ど う、 り ん ご、 ミ ニ ト マ ト、 す い か	456	15.1	17.2	1.8
24 水	キャンディ チーズ、麦茶	ごはん、鮭のホイル蒸し、かぼちゃ煮、 味噌汁(キャベツ、人参、玉葱)、オレンジ	とうもろこし、 ジョア	プロセスチーズ、 新 巻 さ け	こめ、車糖	にんじん、 えのき たけ、 こね ぎ、 日 本 か ぼ ち、 キャ ベ ツ、 たま ね ぎ、 パ レ ン シ ア オ レ ン ジ、 と う も ろ こ し	478	18.0	5.8	1.9
25 木	牛乳	ミルクパン、ひやむぎ、 天ぷら(えび・さつまいも)、スティック胡瓜、 バナナ	クッキー(ほうれん草・ プレーン)、 麦茶	生乳、ブラックタイ ガ ー	ミルクパン、ひやむ ぎ、 薄力粉、 植 物油、 さつ ま い も	にんじん、 長葱、 なす、 き ゅうり、 パ ナ ナ	510	16.1	13.6	3.4
26 金	二色せんべい、 麦茶	ごはん、酢豚風煮、小松菜のおかかマヨ和え、 麦茶、メロン	甘納豆入り蒸しパン、 牛乳	ふたもも、かつお節、 生乳	こめ、じゃがいも、 植 物油、 車糖、 で ん粉、 マ ヨ ネ ー ズ、 プレ ミ ッ ク ス 粉	にんじん、 たまねぎ、 生しい たけ、 たけのこ 水菜、 青 ビ ー マン、 ご ま つ な、 スイ ー ト コー ン 缶 詰、 メ ロ ン	501	15.0	10.1	1.2
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				
29 月	牛乳	ごはん、大豆入りドライカレー、華風サラダ、 中華スープ、生パイン	ミルクくずもち、 ほうじ茶	生乳、ふたひき肉、 た い す 水 菜、 缶詰、 する め、 きな 粉	こめ、 植 物油、 普通 はる さめ、 車糖、 ご ま、 で ん粉	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、 りよ く とう も ろ こ し、 わ か め、 こ ね ぎ、 え の き た け、 パ イ ン ア ップ ル	507	16.0	13.9	0.9
30 火	食べる煮干 し、麦茶	黒パン、汁ビーフン、しょうまい、枝豆、バナナ	ビスケット、 ブルー、 牛乳	煮干し、ふたひき肉、 生乳	黒パン、 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、 え だ ま め、 パ ナ ナ、 ブ ル ー	454	16.6	13.0	1.0
31 水	塩せんべい、 麦茶	ごはん、チンジャオロースー、 キャベツとミカンの酢の物、 味噌汁(豆腐、こねぎ、スイカ)	するめのマヨネーズ 和え、 牛乳☆	ふたもも、 しらす干 し、 豆腐、 するめ、 生乳	こめ、 じゃがいも、 植 物油、 で ん粉、 車糖、 焼 き ふ、 マ ヨ ネ ー ズ	青ビ ー マン、 赤ビ ー マン、 た けのこ 水菜、 しょうが、 にん じ ん、 キャ ベ ツ、 わ か め、 み か ん 缶 詰、 こ ね ぎ、 す い か	476	23.2	9.8	2.0
月平均							473	16.4	12.4	1.6

