

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	グレープゼリー、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、切干しいたけ、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、さやいんげん、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、ごまつな、もやし、にんじん、なめこ、長葱、すいか、バナナ、りんご、もも、みかん缶、パイナップル、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、りよくとろもやし、乾燥わかめ、パレンシアオレンジ、青ピーマン、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、でん粉、植物油、バター	キャベツ、りよくとろもやし、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、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、りよくとろもやし、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、車糖、こめ、ごま	はくさい、にんじん、もやし、長葱、しょうが、生しいたけ、たけのこ水菜缶詰、キャベツ、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、りよくとろもやし、ごまつな、バナナ	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、青ピーマン、マッシュルーム、わかめ、りよくとろもやし、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、青ピーマン、きゅうり、りよくとろもやし、えのき、たけのこ、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、たけのこ、日本かぼちゃ、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、バナナ	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、たけのこ水菜缶詰、青ピーマン、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、たけのこ水菜缶詰、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、青ピーマン、干しぶどう、キャベツ、きゅうり、りよくとろもやし、わかめ、おこし、えのき、たけのこ、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、りよくとろもやし、えだまめ、バナナ、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	青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ水菜缶詰、しょうが、にんにく、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