

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]	
2月	食べる煮干し、麦茶	ごはん、五目きんぴら、キャベツサラダ、味噌汁(豆腐、なめこ、長葱)、巨峰	フランクフルト、牛乳	煮干し、ふたもも、焼き竹輪、豆腐、ソーセージ、生乳	こめ、板こんにゃく、植物油、車糖、マヨネーズ	ごぼう、にんじん、生しいたけ、キャベツ、きゅうり、わかめ、なめこ、長葱、ぶどう	437	19.4	14.2	1.8	
3火	牛乳	ミルクパン、ナポリタン、若布スープ、スティック胡瓜、グレープフルーツ	ピーチゼリー、塩せんべい、麦茶	生乳、ベーコン、粉チーズ、とりひき肉、全卵	ミルクパン、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、マツタケ、わかめ、りょくとやもやし、きゅうり、グレープフルーツ	434	13.9	16.0	2.0	
4水	ブルー、麦茶	ごはん、焼き魚(さけ)、切干煮、味噌汁(小松菜、人参、玉葱)、オレンジ	リッツサンド、牛乳☆	新巻さけ、油揚げ、生乳	こめ、板こんにゃく、植物油、車糖、マーガリン	ブルー、切干しいたけ、にんじん、こまつな、たまねぎ、パレンシアオレンジ、いちごジャム	477	22.0	9.7	1.9	
5木	牛乳	黒パン、鶏だんごスープ、マカロニサラダ、ミニトマト、バナナ	スティック胡瓜、とろべり、ジョア	生乳、とりひき肉、全卵	黒パン、パン粉、普通はるさめ、マカロニ、スパゲッティ、マヨネーズ	たまねぎ、ほくさい、にんじん、生しいたけ、りょくとやもやし、長葱、しょうが、きゅうり、キャベツ、りんご、ミニトマト、バナナ、とろべり	447	12.3	12.1	1.6	
6金	かぼちゃポロ、麦茶	ごはん、ビーフカレー、ドレッシングサラダ、枝豆、麦茶、ぶどう	フランスパンせんべい、牛乳	和牛かた、粉乳、粉チーズ、生乳	こめ、じゃがいも、植物油、フランスパン、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えだまめ、ぶどう	533	15.5	16.4	2.0	
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	キャンディチーズ、麦茶	ごはん、ポークケチャップ、マヨドレツナサラダ、すまし汁(豆腐、えのき、人参)、ぶどう	焼まんじゅう、麦茶	プロセスチーズ、豚肉、まぐろ、缶詰、豆腐	こめ、車糖、バター、植物油、マカロニ、スパゲッティ、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、干しぶどう、えのきたけ、ぶどう	514	16.1	15.8	1.0	
10火	牛乳	ロールパン、磯うどん、煮豆、スティック胡瓜、生バイン	フルーツヨーグルト、焼きすめ、麦茶	生乳、ふたもも、なるも、いんげんまめ、ヨーグルト、すめ	バターロール、うどん、車糖	にんじん、乾しいたけ、たまねぎ、わかめ、長葱、きゅうり、パインアップル	477	18.7	9.6	2.0	
11水	塩せんべい、麦茶	ごはん、煮魚(かじき)、三色なます、味噌汁(キャベツ、人参、油揚げ)、オレンジ	コーンフレーク、牛乳☆	めかじき、油揚げ、生乳	こめ、車糖、コーンフレーク	しょうが、わかめ、きゅうり、あかん、缶詰、キャベツ、にんじん、パレンシアオレンジ	501	18.6	12.9	1.9	
12木	牛乳	バターロール、白玉スープ、中華風サラダ、プレーンオムレツ、グレープフルーツ	塩むすび、ほうじ茶	生乳、とりひき肉(若肉)、なた、プレーンオムレツ	バターロール、白玉粉、薄力粉、普通はるさめ、こめ、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、りょくとやもやし、グレープフルーツ、あまのり	444	16.1	9.0	1.8	
13金	食べる煮干し、麦茶	ごはん、マーボー豆腐、キャベツ香り漬け、麦茶、巨峰	月見まんじゅう、牛乳	煮干し、ふたひき肉、豆腐、生乳	こめ、じゃがいも、でん粉、植物油、車糖、ごま	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、レモン、ぶどう	574	19.4	10.1	1.6	
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					
17火	ビスケット、麦茶	ごはん、あぶたま煮、肉入り野菜炒め、味噌汁(大根、人参)、グレープフルーツ	冷やしフルーツ、麦茶★	油揚げ、全卵、ふたもも	こめ、車糖、植物油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、りょくとやもやし、だいこん、グレープフルーツ、パインアップル、ぶどう	412	12.0	8.1	0.9	
18水	牛乳	ミルクパン、汁ビーフン、ミニ春巻、胡瓜の昆布和え、梨	醤油だんご、ほうじ茶	生乳、ふたひき肉	ミルクパン、ビーフン、植物油	にんじん、たまねぎ、にら、乾しいたけ、りょくとやもやし、きゅうり、りしりこんぶ、日本なし	438	12.3	13.0	1.6	
19木	キャンディチーズ、麦茶	しらす入りご飯、煮込みおでん、ドレッシング和え、麦茶、オレンジ(おにぎりの日)	鬼パン、牛乳	プロセスチーズ、しらす干し、焼き竹輪、さつま揚げ、生揚げ、うずら卵、シャウエッセン、生乳	こめ、板こんにゃく、植物油、プレミックス粉、さつまいも	だいこん、にんじん、まごころ、キャベツ、きゅうり、パレンシアオレンジ	479	17.4	13.2	1.9	
20金	牛乳	黒パン、ワンタンスープ、コールスローサラダ、枝豆、バナナ	ヨーグルト、ビスケット、麦茶	生乳、ふたひき肉、ヨーグルト	黒パン、ワンタンの皮、植物油、マヨネーズ、車糖	ほくさい、にんじん、りょくとやもやし、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、スイートコーン、缶詰、えだまめ、バナナ	418	15.8	13.6	1.5	
21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					
24火	二色せんべい、麦茶	ごはん、中華丼、小松菜のおかマヨ和え、キャンディチーズ、麦茶、巨峰	クッキー(人参・ほうれん草)、牛乳	ふたもも、うずら卵、するめいか、大正えび、かつお節、プロセスチーズ、生乳	こめ、でん粉、植物油、マヨネーズ	ほくさい、にんじん、生しいたけ、たけのこ、水菜、こまつな、スイートコーン、缶詰、ぶどう	459	15.9	12.2	1.0	
25水	牛乳	ロールパン、サラダうどん、かぼちゃ煮、ミニトマト、麦茶、梨	じゃこおむすび、麦茶	生乳、ふたひき肉、ちりめんじゃこ	バターロール、うどん、車糖、こめ、ごま	キャベツ、きゅうり、スイートコーン、缶詰、日本がちゃ、ミニトマト、日本なし、あまのり	538	16.6	12.4	2.1	
26木	ブルー、麦茶	ごはん、納豆和え、リヨネーズサラダ、味噌汁(白菜、わかめ)、オレンジ	黒ごまトースト、牛乳☆	納豆、しらす干し、まぐろ、缶詰、生乳	こめ、普通はるさめ、植物油、食パン、マーガリン、ざらめ糖、すりごま	ブルー、ほうれん草、にんじん、キャベツ、きゅうり、パセリ、ほくさい、乾燥わかめ、パレンシアオレンジ	460	15.8	12.1	1.8	
27金	牛乳	ハンズ、コロケ、コーンサラダ、卵スープ、グレープフルーツ	プリン、カルシウムせんべい、麦茶	生乳、全卵	ロールパン、植物油、ぎょうざの皮	キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、缶詰、長葱、グレープフルーツ	532	16.6	15.6	1.7	
28土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン	グレープフルーツ					
30月	キャンディチーズ、麦茶	ごはん、鯖の味噌煮、野菜和え、味噌汁(大根、人参、長葱)、オレンジ	かわらせんべい、牛乳☆	プロセスチーズ、まさは、かつお節、生乳	こめ、車糖	しょうが、キャベツ、こまつな、りょくとやもやし、にんじん、だいこん、長葱、パレンシアオレンジ	444	18.2	13.0	1.2	
							月平均	475	16.5	12.6	1.6