

| 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 | パンズ、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 |