

日曜日	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]	
4	水	ブルー、 麦茶	ごはん、ツナカレー、コーンサラダ、 型抜きチーズ、麦茶、みかん	カステラ、 麦茶	ツナ缶、プロセス チーズ	こめ、じゃがいも、植 物油、カステラ	ブルー、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、きゅうり、ス イートコーン、豆腐、みかん	431	11.1	11.7	1.6	
5	木	いちご	ミルクパン、ベーコンチャウダー、ポテトサラダ、 ブロッコリー、バナナ	揚げせんべい、 とろろ、 牛乳	ふたもも、ベーコン、 など、生乳	ミルクパン、じゃが いも、マヨネーズ、揚 げせんべい	いちご、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、スイトコー ン、豆腐、きゅうり、干し ぶどう、りんご、ブロッ コリー、バナナ、とろろ	420	13.0	16.8	2.2	
6	金	スティック人参、 かぼちゃポーロ、 麦茶	ごはん、焼き魚(さけ)、キャベツ香り漬け、 味噌汁(白菜、人参、小町麩)、オレンジ	コーンフレーク、 牛乳☆	新巻さけ、生乳	ポーロ、こめ、ごま、 車糖、焼きふ、コーン フレーク	にんじん、キャベツ、きゅう り、レモン、はくさい、パ レンシアオレンジ	414	21.2	10.4	1.7	
7	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン	みかん					
9	月		祝日(成人の日)									
10	火	二色せんべ い、麦茶	ごはん、酢鰯風煮、コールスローサラダ、麦茶、 グレープフルーツ	シュガーラスク、 牛乳☆	とりささ身[成鶏 肉]、スライスチー ズ、生乳	せんべい、こめ、じゃ がいも、植物油、車 糖、でん粉、マヨネー ズ、フランスパン、 マーガリン、ざらめ	にんじん、たまねぎ、生しい たけ、たけのこ水菜豆腐、青 ピーマン、キャベツ、きゅう り、スイトコーン、豆腐、 グレープフルーツ	462	15.0	8.8	1.4	
11	水	みかん	ロールパン、カレーうどん、煮豆、 スティック胡瓜、りんご	おでん、 ほうじ茶	ふたもも、油揚げ、蒸 しかまぼこ、いんげ んまめ、さつま揚げ	バターロール、うど ん、車糖、板こんにゃ く	みかん、にんじん、生しいた け、長葱、きゅうり、りんご、 だいご	481	15.3	10.0	2.6	
12	木	牛乳	ごはん、かじきのちゃんちゃん焼き、 大豆入りひじき煮、すまし汁(にら、卵)、 オレンジ	ヨーグルト、 ビスケット、 麦茶	生乳、めかじき、たい ず水煮缶詰、油揚げ、 全卵、ヨーグルト	こめ、車糖、板こんに ゃく、植物油	キャベツ、にんじん、はんし めじ、たまねぎ、ひじき、に ら、パレンシアオレンジ	433	20.3	11.2	1.2	
13	金	食べる煮干 し、麦茶	チャーハン風ごはん、ドレッシング和え、 中華スープ、バナナ	焼まんじゅう、 牛乳☆	煮干し、焼き豚、全 卵、わかめ、生乳	こめ、植物油、ご ま、焼まんじゅう	長葱、ミックスベジタブル、 キャベツ、きゅうり、にんじ ん、ごまぎ、えのきたけ、バ ナナ	446	17.1	10.3	1.5	
14	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					
16	月	スティック チーズ、麦茶	ごはん、豚肉の生姜焼き、野菜の胡麻味噌和え、 すまし汁(豆腐、えのき、人参)、グレープフルーツ	じゃこトースト、 牛乳	プロセスチーズ、豚 肩ロース、豆腐、ちり めんじゃこ、生乳	こめ、植物油、車 糖、すりごま、食パ ン、マヨネーズ	しょうが、たまねぎ、にんじ ん、青ピーマン、はくさい、 ほうれんそう、りょくとうも ろやし、えのきたけ、グレー プフルーツ、ハセリ	525	21.1	22.1	1.4	
17	火	牛乳	食パン、白菜のクリームスープ、 さつまいものレモン煮、ブロッコリー、みかん	黒糖ドーナツ、 麦茶	生乳、とりささ身 [成鶏肉]、シ チューの素、全卵	食パン、植物油、さ つまいも、車糖、プレ ミックス粉	はくさい、にんじん、たまね ぎ、ほんしめじ、レモン、ブ ロッコリー、みかん	442	16.7	13.4	1.9	
18	水	バナナ	ごはん、さわらの磯風味焼、野菜和え、 味噌汁(大根、人参、油揚げ)、オレンジ	干しいも、 牛乳☆	さわら、あおりのり、か つお節、油揚げ、生乳	こめ、さつまいも	バナナ、しょうが、キャベ ツ、ごま、な、りょくとうも ろやし、にんじん、だいご、 パレンシアオレンジ	467	18.4	9.3	0.9	
19	木	牛乳	ミルクパン、スパゲッティ、若布スープ、 胡瓜の中華和え、バナナ	こんがりおむすび (おかか)、 ほうじ茶	生乳、ふたひき肉、粉 チーズ、わかめ、とり ひき肉、全卵、かつお 節	ミルクパン、マカロ ニ、スパゲッティ、 植物油、でん粉、ご ま、こめ	にんじん、たまねぎ、青ピー マン、マツタケ、りんご、り ょくとうもろやし、きゅうり、バ ナナ	499	18.1	13.1	1.9	
20	金	野菜せんべ い、麦茶	ごはん、納豆和え、リヨネーズサラダ、 味噌汁(じゃがいも、ベーコン、玉葱)、いちご	クロワッサン、 牛乳☆	納豆、しらす干し、ま くろ、豆腐、ベーコ ン、生乳	野菜せんべい、こめ、 普通はるさめ、植物油、 じゃがいも、クロ ワッサン	ほうれんそう、にんじん、 キャベツ、きゅうり、ハセ リ、たまねぎ、いちご	467	17.1	14.2	1.7	
21	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン、マーガ リン	バナナ					
23	月	ブルー、 麦茶	人参ライス、ささみの磯辺天、 小松菜のおかかマヨ和え、 味噌汁(キャベツ、人参、高野豆腐)、 グレープフルーツ	麩ラスク、 牛乳☆	とりささ身[成鶏 肉]、全卵、あお り、かつお節、凍り豆 腐、きな粉、生乳	こめ、薄力粉、植物油 脂、マヨネーズ、焼き ふ、車糖、バター	ブルー、にんじん、しょう が、ごま、スイトコー ン、豆腐、キャベツ、グレー プフルーツ	448	21.9	16.7	1.3	
24	火	牛乳	ロールパン、汁ビーフン、かぼちゃ煮、 ブロッコリーのサラダ、いちご	恐竜のたまご、 麦茶	生乳、ふたひき肉、 ヨーグルト	バターロール、ビー フン、植物油、車 糖、マヨネーズ、白玉 粉、黒砂糖	にんじん、たまねぎ、にら、 乾しいたけ、りょくとうも ろやし、日本かぼちゃ、ブロッ コリー、スイトコーン、豆 腐、りんご、いちご	464	14.4	15.1	1.5	
25	水	スティック胡瓜、 かぼちゃポーロ、 麦茶	ごはん、鱈のホイル蒸し、そぼろ大根、 味噌汁(白菜、人参、わかめ)、オレンジ	フルーツヨーグルト、 塩せんべい、 麦茶	まだら、ビザ用チー ズ、とりひき肉、わか め、フルーツヨーグ ルト	ポーロ、こめ、植物油 脂、車糖、でん粉、塩 せんべい	きゅうり、にんじん、えのき たけ、ごま、だいご、はく さい、パレンシアオレンジ	417	16.3	5.6	0.9	
26	木	牛乳	黒パン、野菜たっぷり味噌ラーメン、 胡瓜の浅漬け、ぎょうざ、りんご	わかめおむすび、 ほうじ茶 (おにぎりの日)	生乳、ふたひき肉、乾 燥わかめ、あまのり	黒パン、中華めん、植 物油、ごま、こめ	キャベツ、りょくとうもろ やし、にんじん、にら、スイト コーン、豆腐、しょうが、 きゅうり、りんご	526	17.0	13.2	2.0	
27	金	みかん	ごはん、中華丼、キャベツとミカンの酢の物、 ポテト煮、麦茶、バナナ	クッキー(パンキン・ ビーツ)、 牛乳	ふたもも、するめい が、大正えび、わか め、しらす干し、生乳	こめ、でん粉、植物油 脂、車糖、じゃがい も、クッキー	みかん、はくさい、にんじ ん、生しいたけ、たけのこ水 菜豆腐、キャベツ、みかん 豆腐、バナナ	475	15.5	8.3	1.1	
28	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					
30	月	いちご	若布ごはん、煮込みおでん、華風サラダ、麦茶、 みかん	甘納豆入り蒸しパン、 牛乳	乾燥わかめ、焼き竹 輪、さつま揚げ、生揚 げ、まこんぶ、シャウ エッセン、するめ、生 乳	こめ、板こんにゃく、 普通はるさめ、植物油 脂、車糖、プレミッ クス粉、甘納豆	いちご、だいご、にんじ ん、キャベツ、きゅうり、 りょくとうもろやし、みかん	480	15.9	12.2	1.9	
31	火	食べる煮干 し、麦茶	ミルクパン、チキンボールスープ、 ポリウムサラダ、厚焼き卵、バナナ	スティック野菜、 果汁	煮干し、とりひき肉、 全卵、まくろ、豆腐、 厚焼き卵	ミルクパン、パン粉、 普通はるさめ、植物油 脂、マカロニ、ス パゲッティ、マヨ ネーズ	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、干しぶ どう、バナナ、ごぼう	446	16.4	14.4	1.5	
								月平均	460	16.9	12.5	1.6