

| 日  | 曜日 | 10時                | 昼食  | 3時                     | 血や肉をつくるもの<br>赤群                              | 力や体温となるもの<br>黄群                        | 体の調子をよくするもの<br>緑群  | エネルギー<br>[Kcal] | 蛋白質<br>[g] | 脂質<br>[g] | 食塩相当量<br>[g] |
|----|----|--------------------|---|------------------------|--|--|--|-----------------|------------|-----------|--------------|
| 1  | 土  |                    | パン、牛乳、フルーツ                                    |                        | 生乳   | スナックスティック                              | バナナ  |                 |            |           |              |
| 3  | 月  | 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、みかん                     | 焼まんじゅう、牛乳              | とりさき身〔鶏胸肉〕、スライスチーズ、生乳                        | こめ、じゃがいも、植物油、車糖、でん粉、マヨネーズ、焼まんじゅう       | にんじん、たまねぎ、生しいたけ、たけのこ水蒸、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン缶、みかん                | 507             | 15.1       | 9.6       | 1.0          |
| 4  | 火  | 牛乳                 | コッペパン、五目焼きそば、洋風かき卵スープ、ブロッコリー、りんご              | 小魚ぼんせん、とろべり、果汁         | 生乳、ふたもも、とりひき肉、全卵                             | コッペパン、中華めん、植物油、バター                     | キャベツ、もやし、にんじん、青ピーマン、あおのり、コーン缶、トマト、ブロッコリー、りんご、とろべり              | 480             | 17.7       | 10.9      | 2.0          |
| 5  | 水  | スティック人参、かぼちゃポーロ、麦茶 | ごはん、鯖の味噌煮、野菜和え、すまし汁(豆腐、えのき、人参)、オレンジ           | コロッケパン、牛乳              | まさば、かつお節、豆腐、生乳                               | こめ、車糖、ロールパン                            | にんじん、しょうが、キャベツ、ごまつな、もやし、えのきたけ、パレンシアオレンジ                        | 516             | 21.6       | 15.4      | 1.4          |
| 6  | 木  | 牛乳                 | ロールパン、ベーコンチャウダー、ポテトサラダ、厚焼き卵、グレープフルーツ          | 恐竜のたまご、麦茶              | 生乳、ふたもも、ベーコン、なると、厚焼き卵                        | バターロール、じゃがいも、マヨネーズ、白玉粉、黒砂糖             | にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、マヨネーズ、しぶどう、りんご、グレープフルーツ                    | 493             | 14.2       | 18.5      | 1.9          |
| 7  | 金  | スティックチーズ、麦茶        | ごはん、豚肉の生姜焼き、小松菜のおかかマヨ和え、味噌汁(キャベツ、人参、高野豆腐)、みかん | ビスケット、ブルー、牛乳           | プロセスチーズ、豚肩ロース、かつお節、凍り豆腐、生乳                   | こめ、植物油、マヨネーズ                           | しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ごまつな、コーン缶、キャベツ、みかん、ブルー                    | 504             | 17.5       | 17.5      | 1.0          |
| 8  | 土  |                    | パン、牛乳、フルーツ                                    |                        | 生乳   | ロールパン                                  | みかん  |                 |            |           |              |
| 10 | 月  |                    | 祝日(スポーツの日)                                    |                        |  |  |  |                 |            |           |              |
| 11 | 火  | 牛乳                 | ごはん、豆腐ハンバーグ、中華風サラダ、味噌汁(大根、人参、麩)、バナナ           | フルーツヨーグルト、ビスケット、麦茶     | 生乳、豆腐、とりひき肉、ピザ用チーズ、全卵、ヨーグルト                  | こめ、パン粉、車糖、普通はるめ、ごま、焼きふ                 | 長葱、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、たいごん、バナナ                                 | 505             | 18.6       | 11.6      | 1.2          |
| 12 | 水  | ブルー、麦茶             | ごはん、かじきのちゃんちゃん焼き、切干煮、すまし汁(にら、卵)、オレンジ          | コーンフレーク、牛乳☆            | めかじき、油揚げ、全卵、生乳                               | こめ、車糖、板こんにゃく、植物油、コーンフレーク               | ブルー、キャベツ、にんじん、ほんしめじ、たまねぎ、切干しいたごん、にら、パレンシアオレンジ                  | 457             | 17.0       | 9.5       | 1.2          |
| 13 | 木  | 牛乳                 | 黒パン、カレーうどん、煮豆、スティック胡瓜、りんご                     | チーズおかおにぎり、ほうじ茶(おにぎりの日) | 生乳、ふたもも、油揚げ、煮しめ、まぼろし、いんげんまめ、かつお節、粉チーズ        | 黒パン、うどん、車糖、こめ                          | にんじん、生しいたけ、長葱、きゅうり、りんご   | 593             | 17.3       | 11.7      | 2.1          |
| 14 | 金  | みかん                | 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                  | やきいも、牛乳☆               | 焼き豚、全卵、生乳                                    | こめ、植物油、ごま、さつまいも                        | みかん、長葱、ミックスベジタブル、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、ごぼう、えのきたけ、バナナ              | 456             | 13.4       | 9.0       | 1.3          |
| 15 | 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  |                 |            |           |              |
| 17 | 月  | 牛乳                 | こぎつねごはん、キャベツとミカンの酢の物、三平汁、バナナ                  | クロワッサン、麦茶              | 生乳、とりひき肉、油揚げ、しらす干し、まぐろ、缶詰、豆腐                 | こめ、車糖、植物油、じゃがいも、クロワッサン                 | にんじん、生しいたけ、さやえんどう、キャベツ、わかめ、みかん、缶詰、たいごん、長葱、バナナ                  | 474             | 16.4       | 15.5      | 1.4          |
| 18 | 火  | 食べる煮干し、麦茶          | ミルクパン、スパゲッティ、若布スープ、ブロッコリー、りんご                 | スイートポテト、牛乳             | 煮干し、ふたひき肉、粉チーズ、とりひき肉、全卵、生乳、卵黄                | ミルクパン、マカロニ、スパゲッティ、植物油、でん粉、さつまいも、車糖、バター | にんじん、たまねぎ、青ピーマン、マッシュルーム、わかめ、もやし、ブロッコリー、りんご                     | 489             | 20.0       | 14.8      | 2.0          |
| 19 | 水  | 牛乳                 | 栗ごはん、さんまの竜田揚げ、華風サラダ、味噌汁(豆腐、なめこ、長葱)、グレープフルーツ   | クッキー(ごま・ピーツ)、麦茶        | 生乳、さんま、するめ、豆腐                                | こめ、日本ぐり、でん粉、植物油、普通はるめ、車糖、クッキー          | しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、なめこ、長葱、グレープフルーツ                        | 530             | 16.9       | 19.9      | 1.1          |
| 20 | 木  | バナナ                | ロールパン、ワンタンスープ、ボリュームサラダ、プレーンオムレツ、みかん           | ごぼうスティック、丸ぼうろ、牛乳       | ふたひき肉、まぐろ、缶詰、プレーンオムレツ、かつお節、生乳                | バターロール、ワンタンの皮、植物油、マカロニ、スパゲッティ、マヨネーズ    | バナナ、はくさい、にんじん、もやし、長葱、しょうが、生しいたけ、たけのこ水蒸、きゅうり、キャベツ、干しぶどう、みかん、ごぼう | 535             | 17.8       | 19.7      | 1.9          |
| 21 | 金  | スティック胡瓜、かぼちゃポーロ、麦茶 | ごはん、納豆和え、キャベツ香り漬け、味噌汁(白菜、人参、油揚げ)、オレンジ         | ソーセージ蒸しパン、牛乳           | 納豆、しらす干し、油揚げ、魚肉ソーセージ、生乳                      | こめ、ごま、車糖、ブレミックス粉                       | きゅうり、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、レモン、はくさい、パレンシアオレンジ                       | 477             | 17.8       | 10.9      | 1.7          |
| 22 | 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 | 月  | スティックチーズ、麦茶        | 若布ごはん、煮込みおでん、リヨネーズサラダ、麦茶、みかん                  | きなこトースト、牛乳             | プロセスチーズ、焼き竹輪、さつま揚げ、生揚げ、シャウエッセン、まぐろ、缶詰、きな粉、生乳 | こめ、板こんにゃく、普通はるめ、植物油、食パン、マーガリン、ざらめ糖     | 乾わかめ、たいごん、にんじん、まごんぶ、キャベツ、きゅうり、パセリ、みかん                          | 479             | 16.6       | 15.3      | 2.1          |
| 25 | 火  | スティック人参、かぼちゃポーロ、麦茶 | 黒パン、野菜たっぷり味噌ラーメン、ポテト煮、ぎょうざ、りんご                | 焼きするめ、牛乳               | ふたひき肉、するめ、生乳                                 | 黒パン、中華めん、植物油、じゃがいも、車糖                  | にんじん、キャベツ、もやし、にら、コーン缶、しょうが、りんご                                 | 524             | 21.3       | 12.7      | 2.2          |
| 26 | 水  | 牛乳                 | ごはん、鮭のホイル蒸し、さつまいものレモン煮、味噌汁(キャベツ、人参、長葱)、オレンジ   | ヨーグルト、塩せんべい、麦茶         | 生乳、新巻さけ、ヨーグルト                                | こめ、さつまいも、車糖                            | にんじん、えのきたけ、ごぼう、レモン、キャベツ、長葱、パレンシアオレンジ                           | 491             | 21.7       | 7.2       | 2.1          |
| 27 | 木  | みかん                | ミルクパン、鶏だんごスープ、マカロニサラダ、ブロッコリー、バナナ              | こんがりおむすび(おかか)、ほうじ茶     | とりひき肉、全卵、かつお節                                | ミルクパン、パン粉、普通はるめ、マカロニ、スパゲッティ、マヨネーズ、こめ   | みかん、たまねぎ、はくさい、にんじん、生しいたけ、もやし、長葱、しょうが、きゅうり、キャベツ、りんご、ブロッコリー、バナナ  | 420             | 12.3       | 9.0       | 1.7          |
| 28 | 金  | ブルー、麦茶             | ごはん、ハヤシライス、コーンサラダ、型抜きチーズ、麦茶、グレープフルーツ          | カステラ、牛乳                | 和牛かた、プロセスチーズ、生乳                              | こめ、植物油、カステラ                            | ブルー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、缶詰、グレープフルーツ            | 504             | 15.3       | 17.0      | 1.5          |
| 29 | 土  |                    | パン、牛乳、フルーツ                                    |                        | 生乳   | スナックスティック                              | グレープフルーツ   |                 |            |           |              |
| 31 | 月  | バナナ                | コーンライス、いもこ汁、キャベツの昆布和え、みかん                     | かぼちゃまんじゅう、牛乳           | 豚肩ロース、豆腐、生乳                                  | こめ、さつまいも、しらたき、車糖                       | バナナ、コーン缶、にんじん、ごぼう、おななしめじ、長葱、キャベツ、きゅうり、りしりごんぶ、みかん               | 460             | 13.6       | 8.4       | 1.0          |
|    |    |                    |   |                        |  |  |  | 495             | 17.1       | 13.2      | 1.6          |