

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	木	クラッカー、 麦茶	ミルクパン、肉だんごスープ、 サラダスパゲッティ、プレーンオムレツ、みかん	えびほんせん、 牛乳☆	ふたひき肉、全卵、 レーンオムレツ、生 乳	クラッカー、ミルク パン、パン粉、普通は るさめ、マカロニ・ スパゲッティ、植物油 脂、車糖	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、みかん	490	14.6	14.0	1.8	
2	金	牛乳	ごはん、五目きんぴら、 ささ身入りフルーツサラダ、 味噌汁(小松菜、人参、油揚げ)、バナナ	チーズバーガー、 麦茶	生乳、ふたも、とり ささ身【成鶏肉】、 油揚げ、スライス チーズ、ハンバーグ	こめ、板こんにゃく、 植物油脂、車糖、マヨ ネーズ、ロールパン	ごぼう、にんじん、生しいた け、キャベツ、きゅうり、ト マト、りんご、みかん、缶詰 、干しぶどう、ごま、バナナ	539	18.6	16.7	1.3	
3	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン	バナナ					
5	月	牛乳	ごはん、松風焼き、野菜和え、 すまし汁(豆腐、えのき、人参)、バナナ	パンパン、 麦茶	生乳、とりひき肉、全 卵、かつお節、豆腐	こめ、パン粉、車糖、 ごま、パンパン	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、ごま、もやし、えの きたけ、バナナ	493	20.7	12.7	1.1	
6	火	食べる煮干 し、麦茶	ロールパン、ベーコンチャウダー、 かぼちゃサラダ、ブロッコリー、 グレープフルーツ	ごぼうスティック、 丸ぼうろ、 牛乳	煮干し、ふたも、 ベーコン、なると、ハ ム、かつお節、生乳	バターロール、マヨ ネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、コーン缶、日本かぼ ち、きゅうり、干しぶど う、ブロッコリー、グレープ フルーツ、ごぼう	455	16.7	19.1	2.4	
7	水	スティック チーズ、麦茶	ごはん、焼き魚(さば)、 切干煮、味噌汁(白菜、人参、長葱)、オレンジ	コーンフレーク、 牛乳☆	プロセスチーズ、ま さば、油揚げ、生乳	こめ、板こんにゃく、 植物油脂、車糖、コー ンフレーク	切干しいたけ、にんじん、 はくさい、長葱、パレンシア オレンジ	483	19.0	14.4	1.2	
8	木	牛乳	黒パン、野菜たっぷりタンメン、 さつまいも煮、厚焼き卵、りんご	こんがりおむすび (チーズ)、 ほうじ茶	生乳、ふたも、厚焼 き卵、かつお節、粉 チーズ	黒パン、中華めん、植 物油脂、車糖、さつま いも、こめ	キャベツ、りょくとうもろ し、にんじん、にら、スイ ートコーン、缶詰、りんご	579	18.7	11.5	2.3	
9	金	バナナ	ごはん、大豆入りカレー、シーチキンサラダ、 型抜きチーズ、麦茶、みかん	メープルサンド、 麦茶	ふたひき肉、だいた い水餃子、生乳、まぐ ろ、缶詰、プロセス チーズ	こめ、じゃがいも、植 物油脂、普通はるさ め、食パン、マーガリ ン	バナナ、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、きゅうり、 りょくとうもろし、みかん	577	17.1	17.1	2.1	
10	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	黒糖ロール	みかん					
12	月	ブルー、 麦茶	しらす入りご飯、煮込みおでん、 コールスローサラダ、麦茶、みかん	ちんすこう、 牛乳	しらす干し、焼き竹 輪、さつま揚げ、生揚 げ、シャウエッセン、 スライスチーズ、生 乳	こめ、板こんにゃく、 マヨネーズ、車糖、薄 力粉、植物油脂	ブルー、だいこん、にんじ ん、まごころ、キャベツ、 きゅうり、スイートコーン 缶詰、みかん	527	15.5	17.2	1.7	
13	火	牛乳	ミルクパン、あんかけうどん、煮豆、 スティック胡瓜、りんご	やきいも、 麦茶	生乳、油揚げ、ふたも 、蒸しかまぼこ、い んげんまめ	ミルクパン、うどん、 でん粉、車糖、さつま いも	にんじん、ごま、生しい たけ、長葱、きゅうり、り んご	482	13.2	6.8	1.3	
14	水	スティック人 参、かぼちゃポー 口、麦茶	ごはん、煮魚(かじき)、もやし和え、 とん汁、オレンジ	フルーツヨーグルト、 うの花揚げ、 麦茶★	めかじき、油揚げ、ハ ム、ふたも、豆腐、 ヨーグルト	ポーロ、こめ、車糖、 ごま、じゃがいも、ピ スケット	にんじん、しょうが、もや し、きゅうり、たいこん、ご ぼう、長葱、パレンシアア レンジ	470	22.2	9.2	1.4	
15	木	みかん	食パン、森のシチュー、華風サラダ、 パンブキンエッグ、バナナ	胡麻せんべい、 とろべり、 麦茶	とりささ身、生乳、シ チューの煮、するめ、 パンブキンアンサン ブルエッグ	食パン、じゃがいも、 植物油脂、普通はる さめ、車糖	みかん、にんじん、たまね ぎ、ほんしめじ、ひらなけ マッシュルーム、ブロッコ リー、キャベツ、きゅうり、 もやし、バナナ、とろべり	426	16.1	10.2	2.6	
16	金	野菜せんべ い、麦茶	ごはん、納豆和え、キャベツサラダ、 味噌汁(白菜、花麩)、グレープフルーツ	ホットケーキ、 牛乳	納豆、しらす干し、焼 き竹輪、全卵、生乳	野菜せんべい、こめ、 マヨネーズ、焼きふ 、ホットケーキミックス、 メープルシロップ	ほうれんそう、にんじん、 キャベツ、きゅうり、わか め、はくさい、グレープア レンジ	476	17.3	10.3	1.3	
17	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン、マーガ リン	グレープフルーツ					
19	月	牛乳	コーンライス、いもこ汁、野菜の胡麻味噌和え、 グレープフルーツ	クロワッサン、 麦茶	生乳、豚肩ロース、豆 腐	こめ、さといも、しらす 干し、車糖、すりご ま、クロワッサン	スイートコーン 缶詰、にん じん、ごぼう、ふなめしめ 、長葱、はくさい、ほうれんそ う、もやし、グレープフル ーツ	444	14.5	14.4	1.1	
20	火	バナナ	コッペパン、五目焼きそば、洋風かき卵スープ、 胡瓜の昆布和え、みかん	シーチキンせん、 牛乳☆	ふたも、とりひき 肉、全卵、まぐろ、缶 詰、生乳	コッペパン、中華め ん、植物油脂、パ ター、ぎょうざの皮	バナナ、キャベツ、もやし、 にんじん、青ピーマン、あ おりの、コーン缶、トマト、 きゅうり、りしりこんぶ、み かん	454	19.5	15.0	1.6	
21	水	スティック胡瓜、 かぼちゃポー口、 麦茶	ごはん、鮭のホイル蒸し、南瓜いとこ煮、 味噌汁(キャベツ、人参、高野豆腐)、オレンジ	クッキー(ほうれん草 、れんこん)、 麦茶	新巻さけ、凍り豆腐	ポーロ、こめ、クッ キー	きゅうり、にんじん、えのき たけ、こね、日本かぼ ち、キャベツ、パレンシア オレンジ、いちご、みかん缶	400	16.5	5.1	1.5	
22	木	食べる煮干 し、麦茶	ロールパン、ワンタンスープ、ボリュームサラダ、 ブロッコリー、バナナ	塩むすび、 ほうじ茶 (おにぎりの日)	煮干し、ふたひき肉、 まぐろ 缶詰	バターロール、ワン タンの皮、植物油脂、 マカロニ・スパゲッ ティ、マヨネーズ、こ め	白菜、人参、もやし、長葱、 しょうが、生しいたけ、たけ のこ水菜、きゅうり、キャベ ツ、干しぶどう、ブロッコ リー、バナナ、あまのり	515	17.3	14.5	2.0	
23	金	牛乳	ごはん、煮込みハンバーグ、ドレッシング和え、 コーンポタージュスープ、いちご	食パンケーキ、 麦茶	生乳、ふたひき肉、全 卵	こめ、パン粉、植物油 脂、食パン、マーガリ ン	たまねぎ、トマト、マッシュ ルーム、キャベツ、きゅう り、にんじん、コーン缶詰、 いちご、いちご ジャム	582	21.3	20.7	1.5	
24	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	スナックスティック	バナナ					
26	月	ブルー、 麦茶	ごぎつねごはん、キャベツとミカンの酢の物、 三平汁、バナナ	豆乳蒸しパン(ご ま)、 牛乳	とりひき肉、油揚げ、 しらす干し、まぐろ 缶詰、豆腐、豆乳、生 乳	こめ、車糖、植物油 脂、じゃがいも、ブレ ミックス粉、ごま	ブルー、にんじん、乾しい たけ、さやえんどう、キャベ ツ、わかめ、みかん、缶詰、だ いこん、長葱、バナナ	507	17.2	12.1	1.4	
27	火	牛乳	黒パン、ナポリタン、若布スープ、 胡瓜の中華和え、グレープフルーツ	ヨーグルト、 塩せんべい、 麦茶★	生乳、ベーコン、粉 チーズ、とりひき肉、 全卵、ヨーグルト	黒パン、マカロニ・ スパゲッティ、植物油 脂、でん粉、ごま、 せんべい	たまねぎ、にんじん、青ピー マン、マッシュルーム、わか め、もやし、きゅうり、ク レープフルーツ	515	19.0	15.0	2.2	
28	水	スティック チーズ、麦茶	ごはん、さわらのマヨ風味焼き、白菜の即席漬け、 味噌汁(大根、人参、長葱)、オレンジ	ビスケット、 ブルー、 牛乳☆	プロセスチーズ、さ わら、生乳	こめ、ノンエッグマ ヨネーズ、ビスケッ ト	きゅうり、にんじん、はくさ い、りしりこんぶ、たいこ ん、長葱、パレンシアアレン ジ、ブルー	433	17.8	12.3	1.1	
								月平均	485	17.4	13.2	1.7



**年末年始は家族で
ゆっくり食事をしましょう!**

年末年始のお休みで時間があるときに、会話を楽しみながら食事をしたり、
子どものスプーンや箸の使い方、食事マナーと一緒に確認してみましょう!

