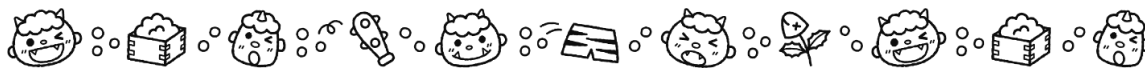


日曜日	10時	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温と なるもの 黄群	体の調子を よくするもの 緑群	エネルギー [Kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]		
1	水	スティック チーズ、麦茶	ごはん、ポークケチャップ、コーンサラダ、 味噌汁(大根、人参、油揚げ)、オレンジ	かぼちゃまんじゅう、 麦茶	フロセスターズ、豚 兩ロール、油揚げ	こめ、車糖、バター、 植物油、まんじゅ う	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、にんじん、コーン缶、だ いこん、パレンシアオレンジ	428	14.2	11.9	0.9	
2	木	二色せんべ い、麦茶	ごはん、五目きんぴら、小松菜のナムル、 味噌汁(白菜、小町麩)、グレープフルーツ	マヨ風トースト、 牛乳☆	ふたもも、生乳	こめ、板こんにゃく、 植物油、車糖、こ ま、焼きふ、食パン、 ノンエッグマヨネー ズ	ごぼう、にんじん、生しいた げ、こまつな、もやし、はく さい、グレープフルーツ	421	15.2	9.5	1.7	
3	金	牛乳	ごはん、いわしの竜田揚げ、 キャベツとミカンの酢の物、けんちん汁、いちご	えびぼんせん、 福茶	生乳、まいわし、わか め、しらす干し、ふた もも、豆腐	こめ、でん粉、植物油 脂、車糖、さといも、 板こんにゃく	しょうが、キャベツ、みかん 缶詰、にんじん、ごぼう、だ いこん、長葱、いちご	432	21.1	12.6	1.6	
4	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン	グレープフルーツ					
6	月	バナナ	コーンライス、冬野菜のポトフ、 かき菜のおかかマヨ和え、厚焼き卵、いちご	コーンフレーク、 牛乳☆	シャウエッセン、か つお節、厚焼き卵、生 乳	こめ、じゃがいも、植 物油、マヨネーズ、 コーンフレーク	バナナ、コーン缶、にんじ ん、たまねぎ、だいこん、ぶ なしめじ、プロッコリー、洋 種はな、いちご	500	15.3	14.1	1.7	
7	火	牛乳	ロールパン、五目焼きそば、洋風かき卵スープ、 胡瓜の昆布和え、グレープフルーツ	こんがりおむすび (ごま)、 ほうじ茶	生乳、ふたもも、あお のり、とりひき肉、全 卵、塩昆布、かつお節	バターロール、中華 めん、植物油、バ ター、こめ、ごま	キャベツ、もやし、にんじ ん、青ピーマン、コーン缶、 トマト、きゅうり、グレー プフルーツ	504	19.1	14.1	1.9	
8	水	スティック胡瓜、 かぼちゃボーロ、 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	洋風ちぢみ、 牛乳	まさば、かつお節、豆 腐、シャウエッセン、 ピザ用チーズ、生乳	こめ、車糖、薄力粉	きゅうり、しょうが、キャベ ツ、こまつな、もやし、にん じん、えのきたけ、オレンジ ジ、クリンピース、コーン缶	438	20.7	14.7	1.3	
9	木	食べる煮干 し、麦茶	にら豚まぜご飯、キャベツサラダ、三平汁、バナナ	ミニあんまん、 麦茶	煮干し、ふたひき肉、 焼き竹輪、わかめ、ま くろ 缶詰、豆腐	こめ、植物油、マヨ ネーズ、じゃがいも、 中華まんじゅう	にら、にんじん、キャベツ、 きゅうり、だいこん、長葱、 バナナ	445	16.7	11.4	1.0	
10	金	牛乳	ごはん、鶏肉のマリネ、リヨネーズサラダ、 味噌汁(わかめ、長葱、油揚げ)、ぼんかん	フルーツヨーグルト、 胡麻せんべい、 麦茶	生乳、とりもも〔成 鶏肉〕、まくろ 缶 詰、わかめ、油揚げ、 ヨーグルト	こめ、薄力粉、でん 粉、植物油、車糖、 普通はるさめ	青ピーマン、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、きゅうり、 パセリ、長葱、ぼんかん	557	20.9	19.3	1.8	
11	土		祝日(建国記念の日)									
13	月	いちご	ごはん、カレーワントンスープ、 コールスローサラダ、バナナ	きなこラスク、 牛乳	ふたひき肉、なるど、 スライスチーズ、き な粉、生乳	こめ、じゃがいも、ワ ントンの皮、マヨ ネーズ、車糖、フラン スパン、マーガリン、 ざらめ糖	いちご、たまねぎ、にんじ ん、もやし、乾しいたけ、 キャベツ、きゅうり、スイ ートコーン 缶詰、バナナ	513	16.6	13.6	1.5	
14	火	牛乳	黒パン、あんかけうどん、煮豆、スティック胡瓜、 いちご	昆布おむすび、 ほうじ茶	生乳、油揚げ、ふたも も、蒸しあまほこ、い んげんまめ、塩昆布、 あまのり	黒パン、うどん、でん 粉、車糖、こめ	にんじん、こまつな、生しい たけ、長葱、きゅうり、いち ご	533	16.2	7.4	1.7	
15	水	牛乳	ごはん、ハヤシライス、ドレッシング和え、 型抜きチーズ、麦茶、ぼんかん	パン、 麦茶	生乳、和牛かた、プロ セスターズ	こめ、植物油、カニ パン	にんじん、たまねぎ、マツ シュールム、キャベツ、きゅ うり、ぼんかん	507	16.6	18.7	1.5	
16	木	スティック人参、 かぼちゃボーロ、 麦茶	ごはん、コロケ、野菜の胡麻味噌和え、 卵スープ、グレープフルーツ	クッキー(プレーン・紫 芋)、 牛乳	全卵、生乳	こめ、車糖、すりご ま、ぎょうざの皮、 クッキー	にんじん、はくさい、ほうれ んそう、もやし、長葱、ク レープフルーツ	543	15.4	13.2	1.1	
17	金	ブルー、 麦茶	ごはん、かじきのみそマヨ風焼き、中華風サラダ、 すまし汁(わかめ、花麩、こねぎ)、オレンジ	焼きするめ、 牛乳☆	めかじき、わかめ、す るめ、生乳	こめ、ノンエッグマ ヨネーズ、普通はる さめ、ごま、焼きふ	ブルー、しょうが、きゅ うり、キャベツ、にんじん、 もやし、こねぎ、パレンシア オレンジ	460	21.4	8.5	1.3	
18	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	黒糖ロール	ぼんかん					
20	月	食べる煮干 し、麦茶	ごはん、コーンシチュー、華風サラダ、 パンキンエッグ、ぼんかん	フワフワボール、 麦茶	煮干し、とりむね 〔若鶏肉〕、生乳、シ チューの素、するめ、 パンキンアンサン ブルエッグ、豆腐、き	こめ、じゃがいも、植 物油、普通はるさ め、車糖、白玉粉	にんじん、たまねぎ、コー ン缶、マッシュルーム、クリ ンピース水蜜、キャベツ、きゅ うり、もやし、ぼんかん	465	19.3	9.3	1.6	
21	火	バナナ	ごはん、納豆和え、白菜の即席漬け、 味噌汁(じゃがいも、ベーコン、玉葱)、はっさく	いちごあんサンド、 牛乳	納豆、しらす干し、塩 昆布、ベーコン、生乳	こめ、じゃがいも、 ロールパン	バナナ、ほうれんそう、にん じん、きゅうり、はくさい、 たまねぎ、はっさく、いちご	461	16.9	9.6	1.3	
22	水	牛乳	ミルクパン、和風スパゲッティ、若布スープ、 プロッコリー、バナナ	プリン、 塩せんべい、 麦茶	生乳、ベーコン、わか め、とりひき肉、全 卵、プリン	ミルクパン、マカロ ニ・スパゲッティ、 植物油、でん粉、塩 せんべい	青ピーマン、ほんしめじ、え のきたけ、生しいたけ、にん じん、たまねぎ、もやし、プ ロッコリー、バナナ	458	18.8	12.2	2.0	
23	木		祝日(天皇誕生日)									
24	金	牛乳	ごはん、焼き魚(さけ)、切干煮、 味噌汁(キャベツ、わかめ、玉葱)、オレンジ	クロワッサン、 麦茶	生乳、新巻さけ、油揚 げ、わかめ	こめ、板こんにゃく、 植物油、車糖、クロ ワッサン	切干しだいこん、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、パレン シアオレンジ	430	22.2	14.3	1.7	
25	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					
27	月	いちご	人参ライス、いもこ汁、キャベツ香り漬け、バナナ	小松菜カップケーキ、 牛乳☆	豚兩ロール、豆腐、全 卵、生乳	こめ、さといも、し らたき、車糖、ごま、 ホットケーキミックス、 バター	いちご、にんじん、ごぼう、 ふなしめじ、長葱、キャ ベツ、きゅうり、レモン、パ ナナ、こまつな	453	14.6	13.0	1.2	
28	火	ブルー、 麦茶	ロールパン、野菜たっぷり中華そば、 さつまいものレモン煮、しょうまい、ぼんかん	ごぼうスティック、 丸ぼうろ、 牛乳	ふたもも、かつお節、 生乳	バターロール、中華 めん、植物油、さつ まいも、車糖	ブルー、キャベツ、もや し、にんじん、にら、スイ ートコーン 缶詰、レモン、ぼ んかん、ごぼう	518	17.3	11.8	2.3	
								月平均	485	17.4	13.2	1.7