

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	バナナ	ごはん、鱈のホイル蒸し、そぼろ大根、味噌汁(白菜、人参、油揚げ)、オレンジ	フルーツヨーグルト、うの花揚げ、麦茶	みだら、ビザ用チーズ、とりひき肉、油揚げ、ヨーグルト	ごめ、植物油、車糖、でん粉、ビスケット	バナナ、にんじん、えのきたけ、こねぎ、だいごん、ほくさい、パレンシアオレンジ	408	17.9	6.3	0.9	
2	木	スティック胡瓜、かぼちゃボーロ、麦茶	ごはん、松風焼き、キャベツとミカンの酢の物、味噌汁(大根、なめこ、長葱)、いよかん	やきいも、牛乳	とりひき肉、全卵、わかめ、しらす干し、生乳	ごめ、パン粉、車糖、ごま、さつまいも	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん、塩、なめこ、だいごん、長葱、いよかん	468	17.2	9.7	1.0	
3	金	牛乳	ちらし寿司、鯖の胡麻がらめ、コーンサラダ、すまし汁(わかめ、花魁、こねぎ)、いちご	ひなぼん、カルピス	生乳、かに風味かまぼこ、厚焼き卵、あまのり、めじまくろ、わかめ、乳酸菌飲料	ごめ、でん粉、植物油、車糖、ごま、焼きふ、おこし	きゅうり、かんぴょう、しょうが、キャベツ、にんじん、スイートコーン、塩、こねぎ、いちご	509	20.8	10.5	1.3	
4	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン	いよかん					
6	月	いちご	ごはん、ごぼう入りドライカレー、かき菜のおかかマヨ和え、中華スープ、バナナ	豆乳くずもち、麦茶	とりひき肉、かつお節、わかめ、豆乳、きな粉	ごめ、植物油、マヨネーズ、ごま、でん粉、車糖	いちご、にんじん、たまねぎ、卵、ピーマン、ごぼう、干しぶどう、海苔、なめこ、コーン缶、こねぎ、えのきたけ、バナナ	454	13.4	10.0	0.7	
7	火	牛乳	黒パン、ベーコンチャウダー、ポテトサラダ、ブロッコリー、はっさく	こんがりおむすび(チーズ)、ほうじ茶	生乳、ふたもも、ベーコン、なると、かつお節、粉チーズ	黒パン、じゃがいも、マヨネーズ、ごめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、干しぶどう、りんご、ブロッコリー、はっさく	463	15.1	15.6	1.9	
8	水	スティックチーズ、麦茶	ごはん、かじきのちゃんちゃん焼き、小松菜のナムル、すまし汁(にら、卵)、オレンジ	おでん、牛乳☆	プロセスチーズ、めかじき、全卵、さつまいも、揚げ、シャウエッセン、生乳	ごめ、車糖、ごま、植物油、板こんにゃく	キャベツ、にんじん、ほんしめじ、たまねぎ、こまつな、もやし、にら、パレンシアオレンジ、だいごん	404	20.0	13.1	1.7	
9	木	野菜せんべい、麦茶	ごはん、マーボー豆腐、キャベツサラダ、麦茶、グレープフルーツ	ほうれん草ドーナツ、牛乳	ふたひき肉、豆腐、焼き竹輪、わかめ、生乳	野菜せんべい、ごめ、じゃがいも、植物油、車糖、マヨネーズ、ドーナツ	にんじん、たまねぎ、生しいたけ、キャベツ、しょうが、キャベツ、きゅうり、グレープフルーツ	487	15.9	11.1	1.4	
10	金	牛乳	若布ごはん、鶏肉の唐揚げ、リヨネーズサラダ、コンスープ、いちご	ビスケット、ブルー、麦茶	生乳、乾燥わかめ、とりもも〔若鶏肉〕、まくろ 塩詰	ごめ、でん粉、植物油、普通はるさめ	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、パセリ、スイートコーン、塩、たまねぎ、いちご、ブルー	489	17.1	16.7	1.8	
11	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	黒糖ロール	グレープフルーツ					
13	月	食べる煮干し、麦茶	こぎつねごはん、サラダなます、厚焼き卵、味噌汁(じゃがいも、ベーコン、玉葱)、バナナ	豆腐ドーナツ、牛乳	煮干し、とりひき肉、油揚げ、ベーコン、厚焼き卵、豆腐、生乳	ごめ、車糖、植物油、じゃがいも、プレミックス粉	にんじん、乾しいたけ、さやえんどう、だいごん、きゅうり、玉葱、バナナ	499	18.3	14.7	1.7	
14	火	牛乳	ごはん、納豆和え、華風サラダ、味噌汁(白菜、わかめ、油揚げ)、いちご	チーズバーガー、麦茶	生乳、納豆、しらす干し、するめ、わかめ、油揚げ、スライスチーズ、ハンバーグ	ごめ、普通はるさめ、植物油、車糖、ロールパン	ほうれん草、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、ほくさい、いちご	467	19.1	13.8	1.6	
15	水	ブルー、麦茶	ごはん、焼き魚(さわら)、大豆入りひじき煮、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	さわら、だいず水煮、塩詰、油揚げ、ヨーグルト	ごめ、板こんにゃく、植物油、車糖、塩せんべい	ブルー、ひじき、にんじん、キャベツ、長葱、パレンシアオレンジ	449	16.8	9.0	0.9	
16	木	牛乳	ミルクパン、けんちんうどん、煮豆、スティック胡瓜、いよかん	じゃこおむすび、ほうじ茶(おにぎりの日)	生乳、ふたもも、いんげんまめ、ちりめんじゃこ、あまのり	ミルクパン、うどん、ざといも、植物油、車糖、ごめ、ごま	だいごん、にんじん、ごぼう、長葱、きゅうり、いよかん	488	15.8	7.9	1.2	
17	金	バナナ	ナン、カレー、コーンサラダ、型抜きチーズ、麦茶、グレープフルーツ	かわらせんべい、牛乳☆	ふたひき肉、生乳、プロセスチーズ	ナン、じゃがいも、植物油、かわらせんべい	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、塩、グレープフルーツ	445	16.9	17.2	2.1	
18	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					
20	月	スティックチーズ、麦茶	ロールパン、肉だんごスープ、サラダスパゲッティ、プレーンオムレツ、バナナ	リッツサンド、牛乳	プロセスチーズ、ふたひき肉、全卵、プレーンオムレツ、生乳	バターロール、パン粉、普通はるさめ、マカロニ・スパゲッティ、植物油、リッツ、マーガリン	たまねぎ、ほくさい、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、バナナ、いちご、ジャム、ブルーベリー	505	17.4	20.5	2.2	
21	火		祝日(春分の日)									
22	水	いちご	ごはん、鮭のもみじ焼き、野菜の胡麻味噌和え、味噌汁(豆腐、なめこ、長葱)、オレンジ	コーンフレーク、牛乳☆	新巻さけ、粉チーズ、豆腐、生乳	ごめ、ノンエッグマヨネーズ、車糖、すりごま、コーンフレーク	いちご、にんじん、パセリ、ほくさい、ほうれん草、もやし、なめこ、長葱、パレンシアオレンジ	441	21.6	10.5	2.3	
23	木	牛乳	ごはん、鶏肉のトマト煮、かぶと胡瓜の即席漬け、味噌汁(小松菜、人参、油揚げ)、はっさく	クワワツサン、麦茶	生乳、とりもも〔成鶏肉〕、塩昆布、油揚げ	ごめ、クワワツサン	マッシュルーム、たまねぎ、トマト、塩、きゅうり、にんじん、かぶ、こまつな、はっさく	451	17.8	17.5	1.3	
24	金	食べる煮干し、麦茶	黒パン、野菜たっぷり味噌ラーメン、ブロッコリーおかか和え、北海道フライ、いちご(ぞう組リクエストメニュー)	ホットケーキ、麦茶	煮干し、とりひき肉、かつお節、ホタル目、往フライ、全卵、生乳	黒パン、中華めん、植物油、ホットケーキミックス、メープルシロップ	キャベツ、りよくとうもろこし、にんじん、にら、スイートコーン、塩、しょうが、ブロッコリー、いちご	497	21.1	12.2	2.3	
25	土		パン、牛乳、フルーツ 紅白大福(卒園式)		生乳	スナックスティック	はっさく					
27	月	バナナ	チャーハン風ごはん、シーチキンサラダ、すまし汁(餃子の皮、わかめ、こねぎ)、グレープフルーツ	ジャム蒸しパン、牛乳	焼き豚、全卵、まくろ 塩詰、わかめ、生乳	ごめ、植物油、普通はるさめ、ぎょうざの皮、プレミックス粉	バナナ、長葱、ミックスベジタブル、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、こねぎ、グレープフルーツ、いちご、ジャム	463	15.4	10.1	1.5	
28	火	スティック人参、かぼちゃボーロ、麦茶	コーンライス、汁ビーフン、しゅうまい、胡瓜の昆布和え、いよかん	メープルサンド、麦茶	ふたひき肉、塩昆布	ごめ、ビーフン、植物油、食パン、マーガリン	にんじん、スイートコーン、塩、たまねぎ、にら、乾しいたけ、りよくとうもろこし、きゅうり、いよかん	467	13.8	11.4	1.5	
29	水	牛乳	ごはん、鯖の味噌煮、キャベツ香り漬け、すまし汁(豆腐、えのき、人参)、オレンジ	クッキー(ほうれん草・ごま・ピーツ)、麦茶	生乳、まさば、豆腐	ごめ、車糖、ごま、クッキー	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン、えのきたけ、パレンシアオレンジ	450	18.8	14.8	1.0	
30	木	ブルー、麦茶	黒パン、スパゲッティ、若布スープ、ブロッコリー、バナナ	小魚ぼんせん、牛乳	ふたひき肉、粉チーズ、わかめ、とりひき肉、全卵、生乳	黒パン、マカロニ・スパゲッティ、植物油、でん粉、おこし	ブルー、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、マッシュルーム、もやし、ブロッコリー、バナナ	512	18.5	13.0	1.8	
31	金	二色せんべい、麦茶	しらす入りご飯、煮込みおでん、野菜和え、麦茶、夏みかん	マカロニきなこと、牛乳☆	しらす干し、焼き竹輪、さつま揚げ、生揚げ、まこんぶ、シャウエッセン、かつお節、きな粉、生乳	ごめ、板こんにゃく、マカロニ・スパゲッティ、車糖	だいごん、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、なつみかん	433	17.6	9.8	2.0	
								<b>月平均</b>	469	17.7	13.0	1.5