

日曜日	10時	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温と 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 金	ビスケット, 麦茶	しらす入りご飯, 煮込みおでん, 小松菜のナムル, 麦茶, グレープフルーツ	ヨーグルト, 胡麻せんべい, 麦茶	しらす干し, 焼き竹輪, さつま揚げ, 生揚げ, ジャウエツセン, ヨーグルト	ビスケット, こめ, 板こんにゃく, ごま, 車糖, 植物油	だいこん, にんじん, まごころ, こごめ, もやし, グレープフルーツ	467	16.7	8.5	2.2	
2 土		パン, 牛乳, フルーツ		生乳	黒糖ロール	グレープフルーツ					
4 月	バナナ	コーンライス, いもこ汁, 白菜の即席漬け, 宇和ゴールド	じゃこのカナッペ, 牛乳☆	和牛かた, 豆腐, ちりめんじゃこ, 生乳	こめ, さといも, しらす, 車糖, フランスパン, マヨネーズ	バナナ, スイートコーン 缶詰, にんじん, ごぼう, ぶなしめじ, 長葱, きゅうり, はくさい, りしりこんぶ, グレープフルーツ, パセリ	469	14.5	13.9	1.3	
5 火	牛乳	黒パン, ワンタンスープ, コールスローサラダ, ブロッコリー, 夏みかん	小魚ぼんせん, とろろ, 果汁	生乳, ふたひき肉, スライスチーズ	黒パン, ワンタンの皮, 植物油, マヨネーズ, 車糖	はくさい, にんじん, もやし, 長葱, しょうが, 生しいたけ, たけのこ水菜, キャベツ, きゅうり, コーン缶, ブロッコリー, なつみかん	483	14.7	13.6	1.9	
6 水	いちご	ごはん, 焼き魚(さけ), 切干煮, 味噌汁(白菜, 人参, 長葱), オレンジ	スティック野菜, 牛乳☆	新巻さけ, 油揚げ, 生乳	こめ, 板こんにゃく, 植物油, 車糖, マヨネーズ	いちご, 切干しいご, にんじん, はくさい, 長葱, パレンシアオレンジ, きゅうり, ごぼう	428	21.3	11.4	1.7	
7 木	野菜せんべい, 麦茶	コッペパン, 五目焼きそば, 洋風かき卵スープ, 胡瓜の浅漬け, バナナ	わかめおむすび, ほうじ茶	ふたもも, とりひき肉, 全卵	野菜せんべい, コッペパン, 中華めん, 植物油, バター, ごま, こめ	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, きゅうり, バナナ, 乾燥わかめ, あまのり	436	15.9	7.5	1.7	
8 金	牛乳	ごはん, ポークケチャップ, 小松菜のおかかマヨ和え, 味噌汁(キャベツ, 人参, 高野豆腐), いちご	キャロットパン, 麦茶	生乳, 豚肩ロース, かつお節, 凍り豆腐	こめ, 車糖, バター, 植物油, マヨネーズ, キャロットパン	たまねぎ, ごまつな, にんじん, スイートコーン 缶詰, キャベツ, いちご	489	17.6	16.2	1.3	
9 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					
11 月	型抜きチーズ, 麦茶	にら鶏そぼろご飯, コーンサラダ, さつまいものレモン煮, 味噌汁(玉葱, 卵, わかめ), いちご	豆乳蒸しパン, 牛乳	プロセスチーズ, とりひき肉, 全卵, 豆乳, 生乳	こめ, 植物油, さつまいも, 車糖, プレミックス粉	にら, にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン缶, レモン, たまねぎ, 乾燥わかめ, いちご, 干しぶどう	539	18.3	14.0	1.3	
12 火	牛乳	ロールパン, きつねうどん, 煮豆, スティック胡瓜, バナナ	ちぢみ風おやき, 麦茶	生乳, ふたもも, 油揚げ, なると, いんげんまめ, ツナ缶	バターロール, うどん, 車糖, 薄力粉, 植物油	にんじん, 生しいたけ, 長葱, きゅうり, バナナ, にら, コーン缶	544	16.8	13.4	1.6	
13 水	バナナ	ごはん, 煮魚(かじき), 華風サラダ, 味噌汁(豆腐, わかめ, 油揚げ), オレンジ	クッキー(フレン・パン ペンキ), 牛乳	めかじき, すもも, 豆腐, 油揚げ, 生乳	こめ, 車糖, 普通はるさめ, 植物油, クッキー	バナナ, しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, 乾燥わかめ, パレンシアオレンジ	488	19.6	12.5	1.2	
14 木	二色せんべい, 麦茶	ミルクパン, 肉だんごスープ, スパゲッティサラダ, ブロッコリー, グレープフルーツ	焼きじゃがいも, 牛乳☆	ふたひき肉, 全卵, 生乳	せんべい, ミルクパン, パン粉, 普通はるさめ, スパゲッティ, マヨネーズ, じゃがいも	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, ブロッコリー, グレープフルーツ	414	14.6	13.8	1.7	
15 金	牛乳	ごはん, カレー, ドレッシング和え, 型抜きチーズ, 麦茶, 宇和ゴールド	クロワッサン, 麦茶	生乳, とりひき肉, プロセスチーズ	こめ, じゃがいも, 植物油, クロワッサン	にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, グレープフルーツ	497	15.5	18.6	1.8	
16 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					
18 月	いちご	こぎつねごはん, キャベツサラダ, 三平汁, グレープフルーツ	カステラ, 牛乳	とりひき肉, 油揚げ, 焼き竹輪, まぐろ 缶詰, 豆腐, 生乳	こめ, 車糖, 植物油, マヨネーズ, じゃがいも, カステラ	いちご, にんじん, 乾しいたけ, さやえんどう, キャベツ, きゅうり, わかめ, だいこん, 長葱, グレープフルーツ	474	17.3	15.3	1.3	
19 火	スティック人参, ポーロ, 麦茶 【かみかみおやつ】	黒パン, ナポリタン, 若布スープ, 胡瓜の中華和え, 宇和ゴールド	ヨーグルトカップ ケーキ, 麦茶	ベーコン, 粉チーズ, とりひき肉, 全卵, ヨーグルト, 生乳	ポーロ, 黒パン, マカロニ, スパゲッティ, 植物油, どん粉, ごま, ホットケーキミックス	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, きゅうり, グレープフルーツ, いちご, ジャム	456	13.3	13.7	1.6	
20 水	牛乳	ごはん, さわらの磯風味焼, ブロッコリー, とん汁, オレンジ	きなこトースト, 麦茶	生乳, さわら, ふたもも, 豆腐, きな粉	こめ, じゃがいも, 食パン, マーガリン, ざらめ糖	しょうが, あおのり, ブロッコリー, だいご, にんじん, ごぼう, 長葱, パレンシアオレンジ	464	22.1	11.9	1.1	
21 木	ブルー, 麦茶	ミルクパン, ベーコンチャウダー, ポテトサラダ, 厚焼き卵, バナナ	こんがりおむすび (チーズ), ほうじ茶	ふたもも, ベーコン, なると, 厚焼き卵, かつお節, 粉チーズ	ミルクパン, じゃがいも, マヨネーズ, こめ	ブルー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, スイートコーン 缶詰, きゅうり, 干しぶどう, バナナ	440	11.9	12.9	1.8	
22 金	食べる煮干し, 麦茶	ごはん, 松風焼き, キャベツ香り漬け, すまし汁(わかめ, 花麩, こねぎ), いちご	コーンフレーク, 牛乳☆	煮干し, とりひき肉, 全卵, 生乳	こめ, パン粉, 車糖, ごま, 焼きふ, コーンフレーク	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン, 乾燥わかめ, こねぎ, いちご	460	20.5	10.3	1.6	
23 土		パン, 牛乳, フルーツ		生乳	ロールパン	バナナ					
25 月	バナナ	ごはん, マーボー豆腐, リヨネーズサラダ, 麦茶, 宇和ゴールド	焼まんじゅう, 牛乳	ふたひき肉, 豆腐, まぐろ 缶詰, 生乳	こめ, じゃがいも, 食パン, 植物油, 車糖, 普通はるさめ, 焼まんじゅう	バナナ, にんじん, たまねぎ, 生しいたけ, 長葱, しょうが, キャベツ, きゅうり, パセリ, グレープフルーツ	523	15.9	12.4	1.4	
26 火	牛乳	ロールパン, 野菜たっぷり中華そば, しゅうまい, 胡瓜の昆布和え, バナナ	マカロニきなこ, 麦茶	生乳, ふたもも, しゅうまい, きな粉	バターロール, 中華めん, 植物油, マカロニ, スパゲッティ, 車糖	キャベツ, もやし, にんじん, にら, スイートコーン 缶詰, きゅうり, りしりこんぶ, バナナ	504	18.7	12.8	2.2	
27 水	スティック胡瓜, ポーロ, 麦茶 【かみかみおやつ】	ごはん, かじきのみそマヨ風焼き, 野菜和え, 味噌汁(大根, わかめ, 麩), オレンジ	フルーツヨーグルト, ビスケット, 麦茶	めかじき, かつお節, ヨーグルト	ポーロ, こめ, ノンエッグマヨネーズ, 焼きふ	きゅうり, しょうが, キャベツ, ごまつな, りよくとうもろやし, にんじん, だいご, 乾燥わかめ, パレンシアオレンジ	492	17.9	6.2	1.3	
28 木	牛乳	たけのご飯, 豚肉の生姜焼き, キャベツとミガンの酢の物, 味噌汁(豆腐, なめこ, 長葱), いちご	かぼちゃまんじゅう, 麦茶	生乳, 油揚げ, 豚肩ロース, しらす干し, 豆腐	こめ, 植物油, 車糖	たけのこ水菜 缶詰, しょうが, たまねぎ, にんじん, 青ピーマン, キャベツ, わかめ, みかん 缶詰, なめこ, 長葱, いちご	493	18.8	14.3	1.3	
29 金		祝日(昭和の日)									
30 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					
							月平均	473	17.1	12.7	1.6

■ ☆印は4, 5歳児が牛乳200mlを飲む日です