

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]
2月	牛乳	ごはん、焼き魚(さば)、大豆入りひじき煮、味噌汁(キャベツ、人参、玉葱)、オレンジ	惣ラスク、麦茶	生乳、まさば、だいず、水菜、油揚げ、きな粉	こめ、板こんにやく、植物油、車糖、焼きふ、バター	ひじき、にんじん、キャベツ、たまねぎ、パレンシアオレンジ	510	21.0	20.5	0.9
3火		祝日(憲法記念日)								
4水		祝日(みどりの日)								
5木		祝日(こどもの日)								
6金	型抜きチーズ、麦茶	ごはん、ごぼう入りドライカレー、ドレッシング和え、中華スープ、グレープフルーツ	ビスケット、ブルー、牛乳☆	プロセスチーズ、ふたひき肉、生乳	こめ、植物油、ごま	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、ごぼう、干しふどう、キャベツ、きゅうり、わかめ、ごねき、えのきたけ、グレープフルーツ、ブルー	470	15.8	14.9	0.9
7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				
9月	バナナ、麦茶	ごはん、鶏肉のトマト煮、かぶと胡瓜の即席漬け、味噌汁(キャベツ、人参、小町麩)、グレープフルーツ	リッツサンド、牛乳	とりもも(成鶏肉)、生乳	こめ、焼きふ、リッツ、マーガリン	バナナ、マッシュルーム、たまねぎ、トマト、缶詰、きゅうり、にんじん、かぶ、りしりこんぶ、キャベツ、グレープフルーツ、いちご、ジャム	528	17.9	17.2	1.4
10火	牛乳	黒パン、磯うどん、煮豆、スティック胡瓜、バナナ	おこし、食べる煮干し、麦茶	生乳、ふたもも、なるし、いんげんまめ、煮干し	黒パン、うどん、車糖	にんじん、乾しいたけ、たまねぎ、わかめ、長葱、きゅうり、バナナ	530	17.6	7.6	1.6
11水	ブルー、麦茶	ごはん、さわらのマヨ風味焼き、小松菜のナムル、味噌汁(大根、人参、きぬさや)、オレンジ	プリン、塩せんべい、麦茶	さわら、プリン	こめ、ノンエッグマヨネーズ、ごま、車糖、植物油	ブルー、ごまつな、にんじん、りよくとうもろやし、だいこん、さやえんどう、パレンシアオレンジ	430	17.9	6.9	1.3
12木	牛乳	ミルクパン、ワンタンスープ、コールスローサラダ、厚焼き卵、メロン	塩むすび、ほうじ茶(おにぎりの日)	生乳、ふたひき肉、スライスチーズ、厚焼き卵	ミルクパン、ワンタンの皮、植物油、マヨネーズ、車糖、こめ	はくさい、にんじん、もやし、長葱、しょうが、生しいたけ、たけのこ水浸、キャベツ、きゅうり、コーン缶、メロン、あまのり	471	16.3	14.9	1.7
13金	野菜せんべい、麦茶	ごはん、納豆和え、中華風サラダ、味噌汁(じゃがいも、わかめ、長葱)、グレープフルーツ	フランスパンせんべい、牛乳	納豆、しらす干し、粉チーズ、生乳	野菜せんべい、こめ、普通はるさめ、ごま、じゃがいも、フランスパン、マヨネーズ	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、乾わかめ、長葱、グレープフルーツ	480	17.0	11.3	1.9
14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				
16月	牛乳	にら豚まぜご飯、キャベツサラダ、三平汁、バナナ	クロワッサン、麦茶	生乳、ふたひき肉、焼き竹輪、まぐろ、缶詰、豆腐	こめ、植物油、マヨネーズ、じゃがいも、クロワッサン	にら、にんじん、キャベツ、きゅうり、わかめ、だいこん、長葱、バナナ	510	16.8	18.1	1.1
17火	型抜きチーズ、麦茶	コッペパン、五目焼きそば、洋風かき卵スープ※、スティック胡瓜、グレープフルーツ	のりマヨじゃがいも、牛乳☆	プロセスチーズ、ふたもも、とりひき肉、全卵、生乳	コッペパン、中華めん、植物油、バター、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、もやし、にんじん、青ピーマン、あおのり、スイートコーン、缶詰、トマト、スナックエンドウ、きゅうり、グレープフルーツ	444	20.6	14.7	1.8
18水	スティック人参、ポーロ、麦茶【かみかみおやつ】	ごはん、煮魚(かじき)、野菜和え、味噌汁(大根、なめこ、長葱)、オレンジ	ブルーベリー蒸しパン、牛乳	めかじき、かつお節、生乳	ポーロ、こめ、車糖、プレミックス粉	にんじん、しょうが、キャベツ、ごまつな、もやし、なめこ、だいこん、長葱、パレンシアオレンジ	449	18.3	8.8	1.2
19木	牛乳	食パン、春野菜のポトフ、小松菜のおかかマヨ和え、プレーンオムレツ、バナナ	フルーツヨーグルト、揚げせんべい、麦茶	生乳、シャウエッセン、かつお節、プレーンオムレツ、ヨーグルト	食パン、じゃがいも、植物油、マヨネーズ、揚げせんべい	にんじん、たまねぎ、キャベツ、アスパラガス、ごまつな、スイートコーン、缶詰、バナナ	508	18.5	17.9	2.0
20金	ベジかりん、麦茶	コーンライス、豆腐ハンバーグ、華風サラダ、味噌汁(小松菜、人参、油揚げ)、スイカ	スティック野菜※、牛乳☆	豆腐、とりひき肉、ピザ用チーズ、全卵、するめ、油揚げ、生乳	ベジかりん、こめ、パン粉、車糖、普通はるさめ、植物油、マヨネーズ	スイートコーン、缶詰、長葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、ごまつな、すいか、スナックエンドウ	473	16.4	13.7	1.5
21土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン	バナナ				
23月	バナナ、麦茶	ごはん、じゃがいものハヤシライス、コーンサラダ、型抜きチーズ、麦茶、オレンジ	黒ごまトースト、麦茶	和牛かた、プロセスチーズ	こめ、じゃがいも、バター、薄力粉、植物油、食パン、マーガリン、ざらめ糖、すりこぎ	バナナ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、キャベツ、きゅうり、スイートコーン缶、オレンジ	512	13.8	15.2	1.6
24火	牛乳	ロールパン、肉だんごスープ、マカロニサラダ、パンクインエッグ、バナナ	こんがりおむすび(おかか)、ほうじ茶	生乳、ふたひき肉、パンクインエッグ、パンクインエッグ、かつお節	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、マヨネーズ、こめ	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、バナナ	559	16.8	17.8	2.0
25水	スティック胡瓜、ポーロ、麦茶【かみかみおやつ】	ごはん、鮭のホイル蒸し、新じゃがのそぼろ煮※、味噌汁(キャベツ、人参、油揚げ)、オレンジ	洋風ちぢみ、牛乳	新巻さけ、とりひき肉、油揚げ、シャウエッセン、ピザ用チーズ、生乳	ポーロ、こめ、じゃがいも、植物油、車糖、でん粉、薄力粉	きゅうり、にんじん、えのきたけ、ごねき、スナックエンドウ、キャベツ、パレンシアオレンジ、グリーンピース、コーン缶	502	21.5	14.9	2.2
26木	牛乳	黒パン、野菜たっぷり味噌ラーメン、しゅうまい、胡瓜の昆布和え、グレープフルーツ	クッキー(人参・ほうれん草)、麦茶	生乳、ふたひき肉、しゅうまい	黒パン、中華めん、植物油、クッキー	キャベツ、もやし、にんじん、にら、コーン缶、しょうが、きゅうり、りしりこんぶ、グレープフルーツ	485	16.2	14.0	1.9
27金	食べる煮干し、麦茶	ごはん、ハムカツ、リヨネーズサラダ、卵スープ、メロン	コーンフレーク、牛乳☆	煮干し、ハム、まぐろ、缶詰、全卵、生乳	こめ、薄力粉、パン粉、植物油、普通はるさめ、きょうざの皮、コーンフレーク	キャベツ、きゅうり、にんじん、ハセリ、長葱、メロン	503	19.2	11.6	2.0
28土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	黒糖ロール	グレープフルーツ				
30月	ブルー、麦茶	ごはん、豚肉の生姜焼き、キャベツとミカンの酢の物、味噌汁(豆腐、なめこ、長葱)、バナナ	あんサンド、牛乳	豚肩ロース、しらす干し、豆腐、生乳	こめ、植物油、車糖、ロールパン	ブルー、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、バナナ	517	18.5	14.9	1.3
31火	牛乳	ミルクパン、スパゲッティ、若布スープ、胡瓜の中華和え、スイカ	じゃがバター、麦茶	生乳、ふたひき肉、粉チーズ、とりひき肉、全卵	ミルクパン、マカロニ、スパゲッティ、植物油、でん粉、ごま、じゃがいも、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、きゅうり、すいか	479	16.7	18.6	1.7

							月平均	493	17.7	14.4	1.6
--	--	--	--	--	--	--	-----	-----	------	------	-----

■ ☆印は4、5歳児が牛乳200mlを飲む日です  
 ■ ※印の献立は旬の食材「スナックエンドウ」を取り入れています