

| 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 | クラッカー、 麦茶 | ごはん、鯖の胡麻がらめ、野菜和え、 味噌汁(玉葱、人参、油揚げ)、グレープフルーツ | かわらせんべい、 牛乳 | めじまぐる、かつお 節、油揚げ、生乳 | クラッカー、こめ、で ん粉、植物油、車 糖、ごま | しょうが、キャベツ、ごま つ、りょくとうもやし、にん じん、たまねぎ、グレープ フルーツ | 483 | 20.4 | 11.9 | 1.2 | |
| 2 | 木 | 牛乳 | ロールパン、ベーコンチャウダー、ポテトサラダ、 スナップエンドウ、バナナ | 小魚ぼんせん、 とろべー、 果汁 | 生乳、ふたもも、ペー コン、なると | バターロール、じゃ がいも、マヨネーズ | 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、ス ナップエンドウ、バナナ、 とろべー | 528 | 12.5 | 16.8 | 2.0 | |
| 3 | 金 | バナナ、 麦茶 | ごはん、松風焼き、小松菜のおかかマヨ和え、 すまし汁(にら、卵)、オレンジ | 焼きすめ、 牛乳☆ 【かみかみおやつ】 | とりひき肉、全卵、か つお節、すめ、生乳 | こめ、パン粉、車糖、 ごま、マヨネーズ | バナナ、たまねぎ、にん じん、ごま、スイートコ ーン、缶詰、にら、パ レンシアオレンジ | 464 | 23.3 | 13.4 | 1.0 | |
| 4 | 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 | | | | | |
| 6 | 月 | 食べる煮干 し、麦茶 | ごはん、チンジャオロースー、中華風サラダ、 味噌汁(豆腐、なめこ、長葱)、グレープフルーツ | ソーセージ蒸しパン、 牛乳 | 煮干し、ふたもも、豆 腐、魚肉ソーセージ、 生乳 | こめ、じゃがいも、植 物油、でん粉、車 糖、普通はるさめ、ご ま、プレミックス粉 | 青ピーマン、赤ピーマン、 たけのこ水漬、しょうが、 にん、きゅうり、キャ ベツ、 にんじん、もやし、な めこ、長葱、グレープ フルーツ | 497 | 22.4 | 10.4 | 1.7 | |
| 7 | 火 | バナナ、 麦茶 | 黒パン、汁ビーフン、かぼちゃ煮、 いんげんのマヨネーズ和え、メロン | ビスケット、 ブルー、 牛乳☆ | ふたひき肉、生乳 | 黒パン、ビーフン、植 物油、車糖、マヨ ネーズ | バナナ、にんじん、たま ねぎ、にら、乾しいたけ、 りょくとうもやし、日 本かぼ ちゃ、きゅうり、メロ ン、ブルー | 481 | 13.8 | 13.6 | 1.1 | |
| 8 | 水 | スティック胡瓜、 ポーロ、麦茶 【かみかみおやつ】 | ごはん、焼き魚(さけ)、切干煮、 味噌汁(キャベツ、人参、高野豆腐)、オレンジ | フルーツヨーグルト、 リッツ、 麦茶 | 新巻さけ、油揚げ、凍 り豆腐、ヨーグルト | こめ、板こんにやく、 植物油、車糖、リ ッツ | きゅうり、切干しいた ご、 にんじん、キャベツ、 パレンシアオレンジ | 448 | 19.8 | 9.9 | 1.4 | |
| 9 | 木 | 牛乳 | 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、バナナ | 昆布おむすび、 ほうじ茶 (おにぎりの日) | 生乳、ふたもも、と りひき肉、全卵 | コッペパン、中華め ん、植物油、パ ター、こめ | キャベツ、もやし、にん じん、青ピーマン、あ まのり、 コーン缶、トマト、き ゅうり、バナナ、りし りこんぶ、 あまのり | 491 | 19.1 | 11.0 | 1.8 | |
| 10 | 金 | ブルー、 麦茶 | ごはん、大豆入りカレー、コーンサラダ、 型抜きチーズ、麦茶、グレープフルーツ | きなこラスク、 麦茶 | とりひき肉、たいず 水煮缶詰、生乳、フ ロセステーズ、きな 粉 | こめ、じゃがいも、植 物油、フランスパ ン、マーガリン、ざ らめ糖 | ブルー、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、き ゅうり、ス イートコーン、缶 詰、グレー プフルーツ | 499 | 15.2 | 13.9 | 1.9 | |
| 11 | 土 | | パン、牛乳、フルーツ | | 生乳 | スナックスティック | バナナ | | | | | |
| 13 | 月 | ビスケット、 麦茶 | こぎつねごはん、キャベツサラダ、 三平汁、オレンジ | コーンフレーク、 牛乳☆ | とりひき肉、油揚げ、 焼き竹輪、まぐろ、 缶詰、豆腐、生乳 | ビスケット、こめ、 車糖、植物油、マ ヨネーズ、じゃがい も、 コーンフレーク | 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、 パレンシアオレンジ | 505 | 16.9 | 13.7 | 1.5 | |
| 14 | 火 | 牛乳 | ミルクパン、サラダうどん、煮豆、トマト、 麦茶、バナナ | 豆乳くずもち、 麦茶 | 生乳、ふたもも、い んげんまめ、豆乳、 きな粉 | ミルクパン、うどん、 車糖、でん粉 | キャベツ、にんじん、 きゅうり、 トマト、バナナ | 548 | 17.1 | 10.2 | 2.1 | |
| 15 | 水 | 二色せんべ い、麦茶 | 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 | チーズトースト、 牛乳 | まさば、豆腐、フロ セステーズ、生乳 | こめ、車糖、ごま、 食 パン | 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 | 506 | 21.9 | 15.5 | 1.7 | |
| 16 | 木 | 牛乳 | ロールパン、チキンボールスープ、 ボリュームサラダ、厚焼き卵、グレープフルーツ | 恐竜のたまご、 麦茶 【かみかみおやつ】 | 生乳、とりひき肉、 全卵、まぐろ、缶 詰、厚 焼き卵 | バターロール、パン 粉、普通はるさめ、 植物油、マカロニ ・ スパゲッティ、マ ヨネーズ、白玉粉、 黒炒 | 長葱、しょうが、はく さい、 にんじん、生しいた け、 きゅうり、キャベツ、 干しほう どう、 グレープ フルーツ | 522 | 17.0 | 18.5 | 1.4 | |
| 17 | 金 | 型抜きチー ズ、麦茶 | しらす入りご飯、肉じゃが、ドレッシング和え、 麦茶、スイカ | クロワッサン、 牛乳 | フロセステーズ、し らす干し、ふたもも、 生揚げ、生乳 | こめ、じゃがいも、 しらたき、車糖、植 物油、 クロワッサン | にんじん、たまねぎ、 長葱、 キャベツ、きゅうり、 すいか | 495 | 19.0 | 15.8 | 1.8 | |
| 18 | 土 | | パン、牛乳、フルーツ | | 生乳 | ロールパン | グレープフルーツ | | | | | |
| 20 | 月 | スティック人 参、 ポーロ、麦茶 【かみかみおやつ】 | ごはん、ポークケチャップ、 キャベツとミカンの酢の物、 味噌汁(なす、人参、高野豆腐)、バナナ | 焼きじゃがいも、 牛乳☆ | 豚肩ロース、しらす 干し、凍り豆腐、 生乳 | こめ、車糖、パター、 植物油、じゃがい も | にんじん、たまねぎ、 キャ ベツ、 わかめ、 みかん、 缶詰、 な す、 バナナ | 509 | 16.9 | 13.2 | 1.2 | |
| 21 | 火 | 牛乳 | 黒パン、ワントンスープ、コールスローサラダ、 プレーンオムレツ、メロン | フルーツポンチ、 麦茶 | 生乳、ふたひき肉、 スライスチーズ、 プレーンオムレツ | 黒パン、ワントンの 皮、植物油、マ ヨネーズ、車糖 | 白菜、人参、もやし、 長葱、 しょうが、生しいた け、 たけ のこ水漬、キャベツ、 きゅうり、 コーン 缶、 メロ ン、 み かん、 バナナ、 レモ ン | 477 | 15.8 | 15.7 | 1.5 | |
| 22 | 水 | バナナ、 麦茶 | ごはん、さわらの磯風味焼、華風サラダ、 味噌汁(小松菜、人参、油揚げ)、オレンジ | かぼちゃまんじゅう、 牛乳 | さわら、すめ、油揚 げ、生乳 | こめ、普通はるさめ、 植物油、車糖 | バナナ、しょうが、あ おの り、 キャベツ、きゅうり、 に ん じん、 りょく とうも やし、 ご ま つな、 パ レン シア オ レ ン ジ | 493 | 19.0 | 10.8 | 1.1 | |
| 23 | 木 | 牛乳 | ミルクパン、ひやむぎ、ささみの磯辺天、 キャベツの昆布和え、グレープフルーツ | じゃこおむすび、 ほうじ茶 | 生乳、とりささ身 【成鶏肉】、全卵、 ち りめんじゃこ | ミルクパン、ひやむ ぎ、 薄力粉、植物油、 こめ、ごま | しょうが、あおの、 キャ ベツ、 にん じん、 きゅうり、 り しり こんぶ、 グ レ イ プ フ ル ー ツ、 あ ま の り | 477 | 22.1 | 9.7 | 2.0 | |
| 24 | 金 | ブルー、 麦茶 | ごはん、納豆和え、リヨネーズサラダ、 味噌汁(じゃがいも、ベーコン、玉葱)、バナナ | ヨーグルト、 うの花揚げ、 麦茶 | 納豆、しらす干し、 まぐろ、缶詰、ペー コン、 ヨーグルト | こめ、普通はるさめ、 植物油、じゃがい も、 ビス ト ク | ブルー、ほうれんそう、 に ん じん、 キャ ベツ、 きゅうり、 パ セ リ、 たま ねぎ、 パ ナ ナ | 487 | 16.5 | 8.9 | 1.5 | |
| 25 | 土 | | パン、牛乳、フルーツ | | 生乳 | 黒糖ロール | バナナ | | | | | |
| 27 | 月 | バナナ、 麦茶 | コーンライス、酢鶏肉煮、小松菜のナムル、 麦茶、グレープフルーツ | 原宿ドッグミニ、 牛乳☆ | とりささ身【成鶏 肉】、 原宿ドッグ ミニ(チ ーズ)、 生乳 | こめ、じゃがいも、 植 物油、 車糖、 でん 粉、 ご ま | バナナ、コーン缶、 にん じん、 たま ねぎ、 生しい たけ、 たけ のこ水 漬、 青 ピー マン、 ご ま つな、 も やし、 グ レ イ プ フ ル ー ツ | 476 | 15.4 | 11.6 | 1.1 | |
| 28 | 火 | 型抜きチー ズ、麦茶 | ロールパン、野菜たっぷりタンメン、 揚げしゅうまい、トマト、バナナ | スティック野菜、 牛乳 【かみかみおやつ】 | フロセステーズ、ふ たもも、しゅうまい、 生乳 | バターロール、中華 めん、植物油、 車糖、 マヨネーズ | キャベツ、りょくとうも やし、 にん じん、 にら、 ス イ ト コ ー ン、 缶 詰、 ト マ ト、 バ ナ ナ、 き ゅうり、 さ や い ん げ ん | 563 | 20.9 | 20.4 | 2.8 | |
| 29 | 水 | 牛乳 | ごはん、かじきのちゃんちゃん焼き、新じゃが煮、 すまし汁(わかめ、花魁、こねぎ)、オレンジ | ホットドッグ、 麦茶 | 生乳、めかじき、 シャ ワ エ ッ セ ン | こめ、車糖、じゃがい も、 焼きさ、 ロー ル パ ン | キャベツ、にんじん、 ほん し じ、 たま ねぎ、 乾 わか め、 こ ね ぎ、 パ レン シア オ レ ン ジ、 き ゅうり | 415 | 16.1 | 9.8 | 1.3 | |
| 30 | 木 | 食べる煮干 し、麦茶 | 黒パン、ナポリタン、若布スープ、胡瓜の浅漬け、 スイカ | クッキー(れんこん・紫 芋)、 牛乳 | 煮干し、ベーコン、 粉 チ ーズ、 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、 ご ま、 ク ッ キ ー | たまねぎ、にんじん、 青 ピー マン、 マ ツ シ ュ ル ム、 わ か め、 り ょ く とうも やし、 き ゅうり、 す い か | 488 | 18.2 | 16.1 | 2.0 | |
|  | | | | | | | | 月平均 | 493 | 18.2 | 13.2 | 1.6 |