

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	めじまぐら、かつお 節、油揚げ、生乳	クラッカー、こめ、で ん粉、植物油、車 糖、こま	しょうが、キャベツ、ごま つな、りょうとうもやし、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、干しぶどう、 スナックエンドウ、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、 こま、マヨネーズ	バナナ、たまねぎ、にん じん、ごまつな、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、こ 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 ょうとうもやし、日本かぼ ち、きゅうり、いんげん、 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、たいす 水煮缶詰、生乳、プロ セスチーズ、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、プロセ スチーズ、生乳	こめ、車糖、こま、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、パレンシアオーレ 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、黒砂 糖	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、干しぶ 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	プロセスチーズ、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、バター、 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、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、 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、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、りょうとうもやし、 ごまつな、パレンシアオー 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、こま	しょうが、あおのり、キャ ベツ、にんじん、きゅうり、 りしりこんぶ、グレープ 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、ビスケット	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	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、こま	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、 グレープフルーツ	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】	プロセスチーズ、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、りょうとうも やし、にんじん、にら、ス イートコーン、缶詰、ト マト、バナナ、きゅうり、 さいやいんげん	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、焼きそば、ロール パン	キャベツ、にんじん、ほん しめじ、たまねぎ、乾燥わ 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、こま、 クッキー	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、マッシュルーム、 わかめ、りょうとうもやし、 きゅうり、すいか	488	18.2	16.1	2.0	
								月平均	493	18.2	13.2	1.6