

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 金	牛乳	ごはん、カレー、中華風サラダ、型抜きチーズ、 麦茶、グレープフルーツ	惣ラスク、 麦茶	生乳、とりひき肉、 ブロセスチーズ、きな 粉	ごめ、じゃがいも、植 物油、普通はるさめ、 ごま、焼きふ、パ ター	にんじん、たまねぎ、き ょうり、キャベツ、もやし、 グレープフルーツ、なら、ス イートコーン 缶詰	505	16.7	17.2	1.8
2 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				
4 月	ブルー、 麦茶	ごはん、しらたき入り豚すき丼、 コールスローサラダ、トマト、麦茶、バナナ	甘納豆入り蒸しパン、 牛乳	豚かた、ローズ脂肪な し、スライスチーズ、 生乳	ごめ、しらたき、植 物油、車糖、マヨネ ーズ、プレミックス粉	ブルー、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、きょうり、 スイトコーン 缶詰、ト マト、バナナ	576	18.0	16.0	1.0
5 火	牛乳	コッペパン、五目焼きそば、洋風かき卵スープ、 胡瓜の中華和え、メロン	わかめおむすび、 ほうじ茶	生乳、ふたもち、とり ひき肉、全卵	コッペパン、中華め ん、植物油、パ ター、ごま、ごめ	キャベツ、もやし、にん じん、青ピーマン、あ ねのり、コーン缶、ト マト、さやいんげん、 きょうり、メロン、乾 燥わかめ、あまのり	444	18.3	11.5	1.5
6 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(さば)、大豆入りひじき煮、 味噌汁(小松菜、人参、玉葱)、オレンジ	焼まんじゅう、 牛乳	まさば、だいず水煮 缶詰、油揚げ、生乳	ごめ、板こんにゃく、 植物油、車糖、焼ま んじゅう	きょうり、ひじき、にん じん、ごまつな、たま ねぎ、パレンシアアレ ンジ	509	20.5	19.6	0.9
7 木	牛乳	ミルクパン、七夕汁ビーフン、南瓜いとこ煮、 いんげんの胡麻和え、バナナ	塩せんべい、 食べる煮干し、 果汁	生乳、ふたひき肉、煮 干し	ミルクパン、ビーフ ン、植物油、すりご ま、車糖、せんべい	にんじん、たまねぎ、に ら、乾しいたけ、もやし、 オクラ、日本かぼちゃ、 さやいんげん、バナナ	463	15.7	12.2	1.3
8 金	型抜きチー ズ、麦茶	ごはん、五目きんぴら、小松菜のおかまヨ和え、 味噌汁(豆腐、わかめ、油揚げ)、グレープフルーツ	コーンフレーク、 牛乳☆	ブロセスチーズ、ふ たもち、かつお節、豆 腐、油揚げ、生乳	ごめ、板こんにゃく、 植物油、車糖、マヨ ネーズ、コーンフ レーク	ごぼう、にんじん、生 しいたけ、ごまつな、 スイトコーン 缶詰、 乾燥わかめ、グ レープフルーツ	489	18.9	14.1	1.9
9 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	スナックスティック	バナナ				
11 月	牛乳	ごはん、マーボー豆腐、リヨネーズサラダ、 麦茶、グレープフルーツ	黒ごまラスク、 麦茶	生乳、ふたひき肉、豆 腐、まぐろ 缶詰	ごめ、じゃがいも、で ん粉、植物油、車 糖、はるさめ、フラン スパン、マーガリン、 ざらめ糖、すりごま	にんじん、たまねぎ、生 しいたけ、長葱、しよ うが、キャ ベツ、きょうり、ハセ リ、グ レープフルーツ	509	17.1	15.0	1.8
12 火	食べる煮干 し、麦茶	ロールパン、鶏だんごスープ、 サラダスパゲッティ、厚焼き卵、バナナ	塩ゆで枝豆、 ビスケット、 牛乳	煮干し、とりひき肉、 全卵、厚焼き卵、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、ビス ケット	たまねぎ、ほくさい、に んじん、生しいたけ、 もやし、長葱、しよ うが、きょうり、 キャベツ、バナナ、え だまめ	510	21.9	16.6	2.1
13 水	野菜せんべ い、麦茶	ごはん、鮭のホイル蒸し、じゃがいものそぼろ煮、 味噌汁(キャベツ、わかめ、人参)、オレンジ	とうもろこし、 牛乳	新巻さけ、とりひき 肉、生乳	野菜せんべい、ごめ、 じゃがいも、植物油 、車糖、でん粉	にんじん、えのきたけ、 ごねぎ、キャベツ、乾 燥わかめ、パ レンシアオレンジ、と うもろこし	503	21.3	12.8	2.1
14 木	牛乳	黒パン、かけうどん、煮豆、スティック胡瓜、 スイカ	クッキー(パンプキン、ご ま)、 麦茶	生乳、ふたもち、油揚 げ、なすと、いんげん まめ	黒パン、うどん、車 糖、クッキー	にんじん、生しいたけ、 長葱、なす、きょうり、 すいか	497	14.9	9.5	1.3
15 金	スティック人 参、ポーロ、 麦茶 【かみかみおやつ】	ごはん、チンジャオロースー、 キャベツとミカンの酢の物、 味噌汁(玉葱、人参、小町麩)、バナナ	おこし、 とろべー、 牛乳☆	ふたもち、しらす干 し、生乳	ごめ、じゃがいも、植 物油、でん粉、車 糖、焼きふ、おこし	にんじん、青ピーマン、 赤ピーマン、たけのこ 水浸し、にんにく、 キャベツ、わかめ、 みかん 缶詰、たま ねぎ、バナナ、とろべ ー	484	16.4	6.6	1.6
16 土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン	パレンシアオレンジ				
18 月		祝日(海の日)								
19 火	牛乳	にら鶏そぼろご飯、キャベツサラダ、三平汁、 バナナ	大玉スイカ	生乳、とりひき肉、焼 き竹輪、まぐろ 缶 詰、豆腐	ごめ、植物油、マヨ ネーズ、じゃがいも	にら、にんじん、キャ ベツ、きょうり、わか め、だいご ん、長葱、バナナ、す いか	458	16.0	13.3	0.9
20 水	ブルー、 麦茶	ミルクパン、野菜たっぷり味噌ラーメン、 しゅうまい、トマト、メロン	フロズンヨーグルト、 クラッカー、 麦茶	ふたひき肉、しよ うまい、ヨーグルト	ミルクパン、中華め ん、植物油、クラッ カー	ブルー、キャベツ、も やし、にんじん、なら、 スイトコーン 缶詰、 しよ うが、 トマト、メロン	429	15.6	9.9	2.0
21 木	ベジかりん、 麦茶	コーンライス、かじきスティック揚げ、 華風サラダ、すまし汁(わかめ、花麩、こねぎ)、 グレープフルーツ	クロワッサン、 牛乳	めかじき、するめ、生 乳	ごめ、でん粉、植物油 、普通はるさめ、車 糖、焼きふ、クロワ ッサン	コーン缶、しよ うが、キャ ベツ、きょうり、にん じん、も やし、乾 燥わかめ、こ ねぎ、 グ レープフルーツ	495	18.1	16.8	1.6
22 金	クラッカー、 麦茶	ごはん、納豆和え、キャベツ香り漬け、 味噌汁(じゃがいも、ベーコン、玉葱)、オレンジ	マヨ風トースト、 牛乳	納豆、しらす干し、 ベーコン、生乳	クラッカー、ごめ、 ごま、車糖、じゃがい も、食パン、ノンエ ッグマヨネーズ	ほうれんそう、にん じん、 キャベツ、きょうり、 レモ ん、たま ねぎ、パ レンシア オレンジ	473	17.0	12.1	1.7
23 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				
25 月	型抜きチー ズ、麦茶	ごはん、豆腐とツナのハンバーグ風、 小松菜のナムル、 味噌汁(キャベツ、小町麩、こねぎ)、 グレープフルーツ	スティック野菜、 牛乳☆	ブロセスチーズ、豆 腐、シーチキン缶、 全卵、生乳	ごめ、パン粉、車糖、 ごま、植物油、焼き ふ、マヨネーズ	たまねぎ、生しいたけ、 ごまつな、にんじん、 もやし、 キャベツ、こ ねぎ、グ レープ フルーツ、 きょうり、 さやい んげん	429	17.1	13.8	1.8
26 火	牛乳	ロールパン、ワンタンスープ、ボリュームサラダ、 プレーンオムレツ、バナナ	フワフワボール、 麦茶	生乳、ふたひき肉、ま ぐろ 缶詰、プレー ンオムレツ、豆腐、 きな粉	バターロール、ワン タンの皮、植物油、 マカロニ・スパゲッ ティ、マヨネーズ、 白玉粉、車糖	ほくさい、にんじん、 もやし、長葱、しよ うが、生しい たけ、たけのこ水 浸し、 きょうり、 キャベツ、干し ぶ どう、 バナナ	574	20.6	21.7	1.7
27 水	食べる煮干 し、麦茶	ごはん、鶏肉のマリネ、キャベツの昆布和え、 味噌汁(豆腐、なめこ、長葱)、グレープフルーツ	かぼちゃポーロ、 ブルー、 牛乳	煮干し、とりも 【成鶏肉】、豆腐、 生乳	ごめ、薄力粉、でん 粉、植物油、車糖、 かぼちゃポーロ	青ピーマン、にん じん、たま ねぎ、キャベツ、 きょうり、 しりしりんぶ、 なめこ、 長葱、グ レープフ ルーツ、 ブルー	518	19.8	19.6	1.4
28 木	牛乳	黒パン、スパゲッティ、若布スープ、 胡瓜の浅漬け、スイカ	塩むすび、 ほうじ茶 (おにぎりの日)	生乳、ふたひき肉、粉 チーズ、とりひき肉、 全卵	黒パン、マカロニ・ スパゲッティ、植 物油、でん粉、ごま、 ごめ	にんじん、たまねぎ、 青ピー マン、マ ヨネーズ、 わか め、も やし、 きょうり、 すい か、あ まのり	541	18.6	13.2	1.9
29 金	スティック胡瓜、 ポーロ、麦茶 【かみかみおやつ】	ごはん、さわらのマヨ風味焼き、野菜和え、 味噌汁(なす、玉葱、油揚げ)、オレンジ	ヨーグルト、 揚げせんべい、 麦茶	さわら、かつお節、 油揚げ、ヨーグルト	ごめ、ノンエッグマ ヨネーズ、揚げせん べい	きょうり、キャベツ、ご まつな、もやし、 にんじん、 なす、 たま ねぎ、 パ レンシア オレンジ	444	18.9	9.3	1.2
30 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				
☆  月平均							493	18.1	14.0	1.6