

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	月	二色せんべい、麦茶	ごはん、ごぼう入りドライカレー、小松菜のおかがマヨ和え、中華スープ、メロン	シュガートースト、牛乳	ぶたひき肉、かつお節、生乳	ごめ、植物油、マヨネーズ、ごま、食パン、マーガリン、ざらめ糖	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、ごぼう、干しぶどう、ごま、コンブ、あまのり、こねぎ、えのきたけ、メロン	498	15.5	15.3	1.2	
2	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、バナナ	かぼちゃきんとん、麦茶	生乳、ぶたもも、とりひき肉、全卵	コッペパン、中華めん、植物油、バター、ごま、車糖	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、日本かぼちゃ	436	17.8	13.2	1.4	
3	水	ブルー、麦茶	ごはん、鯖の味噌煮、中華風サラダ、すまし汁(豆腐、えのき、人参)、オレンジ	コーンフレーク、牛乳☆	まさば、豆腐、生乳	ごめ、車糖、普通はるさめ、ごま、コーンフレーク	ブルー、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし、えのきたけ、パインシリアオレンジ	490	19.5	12.7	1.3	
4	木	牛乳	ミルクパン、ベーコンチャウダー、ポテトサラダ、厚焼き卵、グレープフルーツ	チーズおかがおにぎり、ほうじ茶	生乳、ぶたもも、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、ごめ	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、グレープフルーツ	451	14.6	16.6	1.9	
5	金	スティック胡瓜、ポーロ、麦茶【かみかみおやつ】	こぎつねごはん、なすとピーマンの油味噌、三平汁、バナナ	おこし、牛乳☆	とりひき肉、油揚げ、まぐろ 缶詰、豆腐、生乳	ごめ、車糖、植物油、じゃがいも	きゅうり、にんじん、乾しいたけ、さやえんどう、なす、青ピーマン、だいこん、長葱、バナナ	473	14.8	11.5	0.9	
6	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	スナックスティック	バナナ					
8	月	牛乳	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、高野豆腐)、グレープフルーツ	ヨーグルトカップ、ケーキ、麦茶	生乳、とりもも【成鶏肉】、凍り豆腐、ヨーグルト、全卵	ごめ、ホットケーキミックス、植物油	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、こんぶ、キャベツ、グレープフルーツ、いちごジャム	512	19.4	16.7	1.1	
9	火	型抜きチーズ、麦茶	ロールパン、磯うどん、煮豆、スティック胡瓜、バナナ	とうもろこし、牛乳	プロセスチーズ、ぶたもも、なると、いんげんまめ、生乳	バターロール、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、とうもろこし	566	19.0	13.6	1.9	
10	水	牛乳	ごはん、焼き魚(さけ)、キャベツ香り漬け、味噌汁(じゃがいも、玉葱、わかめ)、オレンジ	カステラ、麦茶	生乳、新巻さけ	ごめ、ごま、車糖、じゃがいも、カステラ	キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン、乾わかめ、たまねぎ、パインシリアオレンジ	431	21.2	9.5	1.6	
11	木		祝日(山の日)									
12	金	麦茶★	ごはん、鶏肉の唐揚げ、ドレッシング和え、コーンスープ、みかん	胡麻せんべい、とろろ、牛乳☆	とりもも【若鶏肉】、生乳	ごめ、めん粉、植物油	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン 缶詰、たまねぎ、みかん、とろろ	492	16.9	15.3	1.8	
13	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン	パインシリアオレンジ					
15	月	麦茶★	ごはん、鶏肉のごま照り焼き、キャベツの昆布和え、味噌汁(玉葱、人参、小町麩)、オレンジ	ビスケット、ブルー、牛乳☆	若鶏のごま照り焼き、生乳	ごめ、焼きふ	キャベツ、にんじん、きゅうり、りしりこんぶ、たまねぎ、パインシリアオレンジ、ブルー	418	14.9	8.4	1.1	
16	火	牛乳	コッペパン、サラダうどん、さつまいものレモン煮、麦茶、みかん	フルーツヨーグルト、揚げせんべい、麦茶★	生乳、ハム、ヨーグルト	コッペパン、うどん、さつまいも、車糖、揚げせんべい	キャベツ、にんじん、スイートコーン 缶詰、レモン、みかん	506	15.8	10.8	2.5	
17	水	スティック人参、ポーロ、麦茶【かみかみおやつ】	ごはん、かじきのみそマヨ焼、野菜和え、すまし汁(にら、卵)、オレンジ	クロワッサン、牛乳	めかじき、かつお節、全卵、生乳	ごめ、ノンエッグマヨネーズ、クロワッサン	にんじん、しょうが、キャベツ、ごまつな、もやし、にら、パインシリアオレンジ	434	18.9	13.4	1.2	
18	木	牛乳	黒パン、肉だんごスープ、マカロニサラダ、ブレンオムレツ、バナナ	しらすおにぎり、ほうじ茶(おにぎりの日)	生乳、ぶたひき肉、全卵、ブレンオムレツ、しらす干し	黒パン、パン粉、普通はるさめ、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、ごめ	たまねぎ、ほくさい、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、あまのり	565	19.2	16.4	2.1	
19	金	ブルー、麦茶	ごはん、納豆和え、リヨネーズサラダ、味噌汁(なす、玉葱、油揚げ)、グレープフルーツ	洋風ちぢみ、牛乳	納豆、しらす干し、まぐろ 缶詰、油揚げ、シャウエッセン、ピザ用チーズ、生乳	ごめ、普通はるさめ、植物油、薄力粉	ブルー、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、きゅうり、パセリ、なす、たまねぎ、グレープフルーツ、グリーンピース、コーン缶	461	17.2	12.4	1.7	
20	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	黒糖ロール	グレープフルーツ					
22	月	牛乳	人参ライス、ささみフライ、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	マカロニきなこ、麦茶	生乳、とりささ身【成鶏肉】、全卵、しらす干し、豆腐、きな粉	ごめ、薄力粉、パン粉、植物油、車糖、マカロニ・スパゲッティ	にんじん、キャベツ、わかめ、みかん 缶詰、なめこ、長葱、バナナ	560	25.5	12.9	1.3	
23	火	型抜きチーズ、麦茶	ミルクパン、野菜たっぷり中華そば、ぎょうざ、トマト、梨	冷やしパイン、牛乳☆	プロセスチーズ、ぶたもも、生乳	ミルクパン、中華めん、植物油	キャベツ、もやし、にんじん、にら、スイートコーン 缶詰、トマト、日本なし、パインアップル 缶詰、みかん 缶詰	451	17.4	12.0	2.2	
24	水	スティック胡瓜、ポーロ、麦茶【かみかみおやつ】	ごはん、さわらの磯風味焼、切干煮、味噌汁(キャベツ、人参、長葱)、オレンジ	プリン、かりんとう、麦茶	さわら、油揚げ、プリン	ごめ、板こんにゃく、植物油、車糖、ビスケット	きゅうり、しょうが、あおのり、切干しいたけ、にんじん、キャベツ、長葱、パインシリアオレンジ	427	17.7	8.8	1.1	
25	木	食べる煮干し、麦茶	ロールパン、ワンタンスープ、サラダスパゲッティ、ポテトエッグ、グレープフルーツ	クッキー(ブレン・ピーツ)、牛乳	煮干し、ぶたひき肉、アンサンブルエッグ、生乳	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、クッキー	ほくさい、にんじん、もやし、長葱、しょうが、生しいたけ、たけのこ水菜缶詰、きゅうり、キャベツ、グレープフルーツ	456	18.5	15.5	1.9	
26	金	牛乳	ごはん、豚肉の生姜焼き、華風サラダ、味噌汁(小松菜、人参、油揚げ)、バナナ	シーチキンのカナッペ、麦茶	生乳、豚肩ロース、ずめる、油揚げ	ごめ、植物油、普通はるさめ、車糖、フランスパン	しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、りよくとろろ、ごまつな、バナナ	515	17.7	17.5	1.5	
27	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン、マーガリン	バナナ					
29	月	野菜せんべい、麦茶	チャーハン風ごはん、キャベツサラダ、コーンスープ、バナナ	蒸しパン、牛乳	焼き豚、全卵、焼き竹輪、生乳	野菜せんべい、ごめ、植物油、マヨネーズ、プレミックス粉	長葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、わかめ、スイートコーン 缶詰、たまねぎ、レタス、バナナ、干しぶどう	523	15.9	11.3	2.3	
30	火	牛乳	黒パン、ナポリタン、若布スープ、胡瓜の浅漬、梨	冷凍みかん、ペジかりん、麦茶	生乳、ベーコン、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、めん粉、ごま	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、マッシュルーム、わかめ、りよくとろろ、きゅうり、日本なし、みかん	484	15.3	15.5	1.8	
31	水	ブルー、麦茶	ごはん、鮭のホイル蒸し、かぼちゃのそぼろ煮、味噌汁(なす、玉葱、高野豆腐)、オレンジ	スティック野菜、牛乳☆	新巻さけ、とりひき肉、凍り豆腐、生乳	ごめ、植物油、車糖、マヨネーズ	ブルー、にんじん、えのきたけ、こねぎ、日本なし、かぼちゃ、なす、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、さやいんげん	454	20.4	12.5	2.1	
								月平均	482	17.9	13.3	1.6