

日にち (曜日)	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤)体をつくる		(緑)体の調子を整える		(黄)エネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)		
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	塩分 (g)		
1月	たけのこごはん	すましじる からあげ ミニトマト(1個) かしわもち	とうふ かまぼこ とりこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	にんじん ねぎ ミニトマト	たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん かしわもち	あぶら	678 26.7 2.5		はし
2火	パン レーズンクリーム	ポークビーンズ アスパラガスのソテー	ぶたにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら レーズンクリーム	654 28.1 2.5		はし
8月	むぎごはん	いろいろまめのカレー ハムサラダ	ぎゅうにく ハム ひよこめめ あか・しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう うずらまめ	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ ドレッシング	608 23.5 2.4		スプーン
9火	パン りんごジャム	ABCスープ かぼちゃひきにくフライ コーンソテー	ベーコン かぼちゃひきにくフライ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン りんごジャム マカロニ	あぶら	677 21.2 2.8		はし
10水	ピースごはん	とりだんごじる ぎゅうにくのみそいため バナナスティックケーキ	とりだんご とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	グリーンピース だいこん えのきたけ キャベツ たまねぎ にんにく	こめ さとう ケーキ	あぶら	621 24.4 1.8		はし
11木	ごはん	あつあげのみそじる シャキシャキそぼろどんぐり ゆでそらまめ	あつあげ みそ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん とうもろこし	えのきたけ そらまめ きりぼしだいこん しょうが たまねぎ	こめ さといも さとう	あぶら	571 23.7 2.3		はし
12金	ごはん	おのちやめんじる いわしのかんるに れんこんきんぴら	とりこ かまぼこ ひらてん いわしのかんるに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ れんこん	こめ さとう おのちやめん ごま こんにやく	あぶら	605 24.9 2.2		はし
15月	ごはん	トック ぶたキムチ アセロラゼリー	とりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ キムチ もやし	こめ トック ゼリー	あぶら	597 22.1 2.2		はし スプーン
16火	しょう こくとうパン	わふうスパゲティ ツナサラダ	ベーコン いか まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく キャベツ きゅうり	こくとうパン スパゲティ さとう	あぶら マヨネーズ	607 25.6 2.7		はし
17水	ごはん	にくじゃが はるやさいのソテー	ぎゅうにく あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ スナッパえんどう とうもろこし	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	601 22.0 1.4		はし
18木	ごはん	よしのじる さばのみそに キャベツのこんぶあえ	とりこ とうふ さばのみそに	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ でんぶん	ごま	583 24.1 1.4		はし
19金	ごはん	ちゅうかスープ すぶた さくらんぼゼリー	とりこ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	もやし きくらげ たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ でんぶん さとう ゼリー	あぶら	649 24.8 1.7		はし スプーン
22月	ごはん	おやこどんぐり やさいのうめおかかあえ こざかなアーモンド	とりこ かまぼこ ちくわ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ でんぶん さとう	アーモンド ドレッシング	592 29.6 1.8		はし
23火	たてわりパン ケチャップソース	とうにゅうスープ ウインナー マッシュポテト	ベーコン とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	あぶら	656 25.3 3.5		はし
24水	しょう わかめごはん	かやくうどん ちくわのいそべあげ チルドオレンジ	とりこ あぶらあげ かまぼこ ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ オレンジ	こめ うどん さとう	あぶら	619 23.9 3.0		はし
25木	ごはん	じゃがいものみそじる さけのしおやき ひじきのごもくいため	とうふ みそ あぶらあげ さけ ひらてん	ぎゅうにゅう わかめ ひじき しらすぼし	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	571 29.0 3.0		はし
26金	ごはん	ワンタンスープ ホイコウロウ はちみつレモンゼリー	ベーコン ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ キャベツ たけのこ しょうが にんにく	こめ さとう ワンタン ゼリー	ごまあぶら	631 21.2 1.9		はし スプーン
29月	ごはん のりふりかけ	とんじる さわらとれんこんのカレーふうみ	とうふ みそ ぶたにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう れんこん	こめ でんぶん さつまいも こんにやく	あぶら	639 26.2 2.2		はし
30火	パインパン	やさいのスープに チキンオムレツ むげんピーマン	ウインナー ぶたにく チキンオムレツ ちくわ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あお・あか・きピーマン	たまねぎ キャベツ ブロッコリー もやし	パインパン ごま	あぶら	652 30.9 2.8		はし
31水	ごはん	うまに たくあんときゅうりのごまいため あまなつゼリー	とりこ ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たけのこ ごぼう れんこん しいたけ きゅうり たくあん	こめ さとう さといも ゼリー こんにやく ごま	あぶら	602 20.5 2.5		はし スプーン