



平成29年4月

献立表

こどもの家

日	曜	献立	3色分			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
1	土	昼食 玄米入りごはん 炒り豆腐 さつまいものいとこ煮 りんご	鶏肉・木綿豆腐・卵・小豆	玄米・米・油・砂糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん・みつば・りんご	卵・りんご・鶏肉・大豆	エネルギー:- 329kcal
		おやつ ホワイトボンチ	絹ごし豆腐・牛乳	白玉粉・カルピス	バナナ・みかん缶・もも缶	乳・バナナ・もも大豆	エネルギー:-168 kcal
3	月	昼食 ごはん 肉じゃが ごぼうサラダ いちご	豚肉	米・油・しらたき・じゃがいも 砂糖・ごま・マヨネーズ・	にんじん・たまねぎ・絹さや ごぼう・きゅうり・コーン缶・ ミニトマト・パセリ・いちご	卵・豚肉・ごま	エネルギー:- 366kcal
		おやつ 小倉かるかん 炒りいりこ	いりこ	上新粉・砂糖・ながいも・甘 納豆・油		やまいも	エネルギー:- 171kcal
4	火	昼食 玄米入りごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 南瓜のいとこ煮 中華スープ	豚肉・厚揚げ・小豆	玄米・米・油・砂糖・片栗粉 ごま油	しょうが・しめじ・にんじん・ブ ロッコリー・こまつな・かぼち ゃ・もやし・わかめ	鶏肉・豚肉・大豆・ ごま	エネルギー:- 300kcal
		おやつ おからドーナツ スキムミルク	おから・豆乳・スキムミル ク	ホットケーキミックス・油・ グラニュー糖		小麦・乳・大豆	エネルギー:- 206kcal
5	水	昼食 玄米入りごはん 魚の唐揚げ野菜あんかけ ひじきのあえ物 バナナ	魚	玄米・米・片栗粉・油・砂糖・ ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・ピーマン ひじき・こまつな・にんじん・ バナナ	バナナ・鶏肉・ごま	エネルギー:- 292kcal
6	木	昼食 三色そばろ井 豚汁 イチゴジャムヨーグルト	鶏肉・卵・豚肉・みそ・ヨ ーグルト	米・砂糖・ごま油・さつまい も・油・いちじjam・グラニ ュー糖	しょうが・ほうれん草・にん じん・だいこん・もやし・ね ぎ	卵・鶏肉・豚肉・大 豆・ごま	エネルギー:- 369kcal
		おやつ フライドおさつ スキムミルク	スキムミルク	さつまいも・油		乳	エネルギー:- 123kcal
7	金	昼食 玄米入りごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 付け合せ みかん	豚肉・木綿豆腐・スキムミ ルク・卵	玄米・米・油・片栗粉・パタ ー・砂糖・じゃがいも	ひじき・たまねぎ・しめじ・ にんじん・みかん	卵・乳・鶏肉・豚肉 大豆	エネルギー:- 390kcal
		おやつ おからきなこもち	きなこ・おから	砂糖・片栗粉		大豆	エネルギー:- 94kcal
8	土	昼食 焼きそば 切干大根のマリネ 中華スープ	豚肉	油・中華めん・砂糖・ごま・ご ま油・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・きゃべ つ・あおのり・切干大根・き ゅうり・こまつな・コーン缶・ もやし	小麦・豚肉・大豆・ ごま	エネルギー:- 365kcal
		おやつ カレー蒸しパン スキムミルク	牛乳・牛肉・豚肉・スキム ミルク	小麦粉・砂糖・油	たまねぎ	小麦・乳・牛肉・豚 肉	エネルギー:-276 kcal
10	月	昼食 ごはん 鶏肉のやわらか煮 白和風サラダ オレンジ	鶏肉・卵・木綿豆腐	米・マヨネーズ・砂糖	にんにく・しょうが・たまね ぎ・りんご・にんじん・ブロッ コリー・オレンジ	卵・りんご・鶏肉・ 大豆	エネルギー:- 323kcal
		おやつ ヨーグルトパン スキムミルク	ヨーグルト・スキムミルク	強力粉・砂糖・油・ブルーベ リージャム		小麦・乳	エネルギー:- 215kcal
11	火	昼食 玄米入りごはん 魚のごま揚げ 切干大根の煮物 吉野汁	鮭・卵・油揚げ	玄米・米・小麦粉・片栗粉・ご ま・油・砂糖・じゃがいも	ブロッコリー・にんじん・切 干大根・こまつな・だいこん	卵・小麦・さけ・大 豆・ごま	エネルギー:- 361kcal
		おやつ オレンジボンチ		砂糖	バナナ・みかん缶・もも缶・オ レンジジュース	オレンジ・バナナ・もも	エネルギー:- 98kcal
12	水	昼食 玄米入りごはん 卵の千草焼き 野菜の揚げ浸し ぶどう	しらす干し・卵・絹ごし豆 腐	玄米・米・油・砂糖・ごま	にんじん・たまねぎ・ピーマン なす・赤ピーマン・ぶどう	卵・大豆・ごま	エネルギー:- 307kcal
13	木	昼食 納豆ごはん ポテトチーズ焼き かみかみサラダ もも缶	納豆・牛肉・豚肉・プロセ スチーズ・さきいか	米・砂糖・じゃがいも・パタ ー・マヨネーズ・ごま油	こねぎ・たまねぎ・パセリ・き ゅうり・にんじん・だいこん・ もも缶	卵・乳・いか・も も・牛肉・豚肉・ 大豆・ごま	エネルギー:- 386kcal
		おやつ 抹茶牛乳かん 炒りいりこ	牛乳・いりこ	砂糖・甘納豆・油	寒天	乳	エネルギー:- 78kcal
14	金	昼食 バターロール チリコンカーン 茹で野菜 りんご	豚肉・大豆	ロールパン・じゃがいも・砂 糖・油	たまねぎ・にんじん・にんに く・トマト缶・ブロッコリー・ア スパラガス・りんご	小麦・りんご・鶏 肉・豚肉・大豆	エネルギー:- 310kcal
		おやつ 五平もち 炒りいりこ	みそ・いりこ	米・砂糖・ごま・油・砂糖		大豆・ごま	エネルギー:- 216kcal



献立表



日 曜	献立		3 色 分			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
15 土	昼食	キャベツとカリカリベーコンの Pasta ポテトサラダ フルーツのヨーグルト あえ	ベーコン・ロースハム 卵・牛乳・ヨーグルト	スパゲッティ・砂糖・バター ジャがいも・マヨネーズ・グラニュー糖	たまねぎ・キャベツ アスパラガス・にんにく きゅうり・バナナ・もも缶 みかん缶	卵・小麦・乳・バナナ・もも	エネルギー: 418kcal
	おやつ	いも餅 スキムミルク	きな粉・スキムミルク	さつまいも・白玉粉・黒砂糖 砂糖		乳・大豆	エネルギー: 150kcal
17 月	昼食	ハヤシライス じゃことトマトの和風サラダ チーズ	牛肉・しらす干し プロセスチーズ	米・油・ドレッシング	たまねぎ・グリーンピース トマト・赤たまねぎ サニーレタス	乳・牛肉	エネルギー: 345kcal
	おやつ	ミルクくずもち	牛乳・きな粉	片栗粉・砂糖・黒砂糖		乳・大豆	エネルギー: 157kcal
18 火	昼食	玄米入りごはん 魚のピカタ 粉ふき芋 スパゲティサラダ チーズスープ	魚・卵 ナチュラルチーズ	玄米・米・小麦粉・油・じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ・パン粉	パセリ・ミニトマト・きゅうりにんじん・コーン缶・たまねぎ・キャベツ	卵・小麦・乳	エネルギー: 356kcal
19 水	昼食	トースト タンドリーチキン ラタトゥイユ オレンジ	鶏肉・ヨーグルト ベーコン	食パン・油・砂糖	なす・ズッキーニ・トマト たまねぎ・ピーマン 鶏皮・ミニトマト缶 オレンジ	小麦 鶏肉	エネルギー: 294kcal
20 木	昼食	玄米入りごはん 八宝菜 のり塩ポテト かきたま汁	ぶた肉・いか・うすら卵 卵	玄米・米・油・砂糖・片栗粉 じゃがいも	たまねぎ・ピーマン にんじん・はくさい 乾しいたけ・あおのり こねぎ	卵・いか・鶏肉・豚肉	エネルギー: 338kcal
	おやつ	黒糖蒸しパン スキムミルク	卵・牛乳・スキムミルク	小麦粉・黒砂糖	干しぶどう	卵・小麦・乳	エネルギー: 166kcal
21 金	昼食	玄米入りごはん ミンチコロッケ サラダ いちご	鶏肉・鶏卵・スキムミルク	玄米・米・油・じゃがいも・小麦粉・パン粉・マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ きゅうり・ミニトマト・いちご	卵・小麦・乳・鶏肉	エネルギー: 404kcal
	おやつ	芋ようかん 炒りいりこ	いりこ	さつまいも・砂糖・油	寒天		エネルギー: 151kcal
22 土	昼食	カレーうどん 三色お浸し ブルーン	油揚げ・ぶた肉・かつお節	うどん・片栗粉	にんじん・根深ねぎ こまつな・もやし・ブルーン	小麦・豚肉・大豆	エネルギー: 291kcal
	おやつ	南瓜のパウンドケーキ スキムミルク	牛乳・卵・スキムミルク	ホットケーキミックス・バター・砂糖	かぼちゃ	卵・小麦・乳	エネルギー: 172kcal
24 月	昼食	ごはん 大根のそぼろ煮 ほうれん草の納豆和え パイナップル	牛肉・納豆・かつお節	米・じゃがいも・油・砂糖・片栗粉	だいこん・にんじん・こねぎ・ほうれん草・もやし・あまのり・パイナップル	牛肉・大豆	エネルギー: 322kcal
	おやつ	マカロニきな粉かけ 炒りいりこ	きな粉・いりこ	マカロニ・砂糖・油		小麦・大豆	エネルギー: 113kcal
25 火	昼食	玄米入りごはん すりみ揚げ 焼きビーフン 吸い物	魚すり身・鶏肉・卵	玄米・米・油・ビーフン・ごま油・麩	たまねぎ・にんじん ビーファン・ねぎ・だいこん	卵・小麦・鶏肉・ごま	エネルギー: 342kcal
	おやつ	ごま団子 炒りいりこ	いりこ	米・片栗粉・砂糖・こしあん ごま・油		ごま	エネルギー: 138kcal
26 水	昼食	ぶどうパン ミートボールケチャップ あえ 温野菜 りんご	ぶた肉・スキムミルク 鶏卵	ぶどうパン・パン粉・片栗粉 油・砂糖・じゃがいも・バター	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・りんご	卵・小麦・乳・りんご 豚肉	エネルギー: 407kcal
27 木	昼食	玄米入りごはん 麻婆豆腐 中華風マリネ 中華スープ	木綿豆腐・ぶた肉 みそ・鶏肉	玄米・米・油・砂糖・ごま油 じゃがいも	たまねぎ・こまつな しょうが・にんにく もやしアスパラガス・にんじん・キャベツ	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 357kcal
	おやつ	ホワイトパンチ	絹ごし豆腐・牛乳	白玉粉・カルピス	バナナ・みかん缶・もも缶	乳・バナナ・もも・大豆	エネルギー: 168kcal
28 金	昼食	筍ごはん さけの塩焼き 野菜の煮物 パナナ	油揚げ・さけ	米・砂糖	たけのこ・みつば・だいこん にんじん・さやえんどう パナナ	さけ パナナ 大豆	エネルギー: 282kcal
	おやつ	エスニックお豆 スキムミルク	大豆・スキムミルク	片栗粉・黒砂糖		乳・大豆	エネルギー: 128kcal
給食 MEMO							月平均値
食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合は、医師の所見等を添えて詳細をお知らせください。アレルギー食材除去食・対応食をご用意いたします。							エネルギー: 475kcal



