



献立表



こどもの家

平成 29 年 1 月

日	曜	献立	3色分類			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)		
4	水	昼食 冬野菜カレー 大根サラダ チーズ	ぶた肉・しらす干し プロセスチーズ	米・油・ごま・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・かぼ ちや・ブロッコリー・にん じんにく・しょうが・グリーンピー ス・だいこん・みずな	卵 乳 豚肉 ごま	1食分 - : 336kcal
5	木	昼食 玄米入りごはん 若鶏唐揚 ジャーマンポテト 青菜としめじの ミルクスープ	鶏肉・ベーコン・牛乳	玄米・米・片栗粉・薄力 粉・油・じゃがいも	しょうが・リーフレタス にんじん・たまねぎ・ピー マン・スイートコーン缶 ごまつな・ぶなしめじ	小麦 乳 鶏肉	1食分 - : 338kcal
		おやつ ココアブレッド スキムミルク	牛乳・スキムミルク	ホットケーキ・砂糖・油		小麦 乳	1食分 - : 185kcal
6	金	昼食 玄米入りごはん 炒り豆腐 南瓜サラダ バナナ	鶏肉・木綿豆腐・鶏卵	玄米・米・油・砂糖 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・みつ ば・かぼちや・グリーンピー ス・パセリ・バナナ	卵 バナナ 鶏肉 大 豆	1食分 - : 325kcal
		おやつ エスニックお豆 スキムミルク	だいず・スキムミルク	片栗粉・黒砂糖		乳 大豆	1食分 - : 161kcal
7	土	昼食 七草粥 しゃものごま焼き 大根の梅肉あえ 豚汁	鶏卵・ししゃも・削り節 ぶた肉・生揚げ・みそ	米・油・ごま・さつまいも	ななくさ・だいこん 梅干し・にんじん・もやし 葉ねぎ	卵 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食分 - : 304kcal
		おやつ オレンジポンチ		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	1食分 - : 98kcal
10	火	昼食 ごはん 魚の竜田揚げ ナムル さつま汁	魚・ロースハム・ぶた肉 みそ	米・片栗粉・油・ごま油・ 砂糖さつまいも	しょうが・レモン・もやし ほうれんそう・にんじん だいこん・葉ねぎ	豚肉 大豆 ごま	1食分 - : 368kcal
		おやつ 黒糖蒸しパン スキムミルク	鶏卵・牛乳・スキムミルク	薄力粉・黒砂糖	干しぶどう	卵 小麦 乳	1食分 - : 161kcal
11	水	昼食 トースト 豆とソーセージの トマト煮 盛り合わせサラダ オレンジ	大豆・ウインナー ベーコン	食パン・油・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・トマト 缶・キャベツ・ブロッコリー ミニトマト・オレンジ	卵 小麦 豚肉 大豆	1食分 - : 370kcal
12	木	昼食 玄米入りごはん 豚肉のしょうが焼き さつまいもと豆のころ ころサラダ 味噌汁	ぶた肉・パルメザンチー ズ・絹ごし豆腐・みそ	玄米・米・砂糖・油・ごま さつまいも・マヨネーズ	たまねぎ・グリーンピース だいこん・にんじん	卵 乳 豚肉 大豆 ご ま	1食分 - : 365kcal
		おやつ おからのごまおこし スキムミルク	おから・スキムミルク	黒砂糖・油・ごま		乳 ごま	1食分 - : 105kcal
13	金	昼食 玄米入りごはん 牛肉とブロッコリーの 炒め物 小松菜の納豆和え りんご	牛肉・しばえび・挽きわり 納豆・削り節	玄米・米・油・片栗粉	ブロッコリー・にんじん ぶなしめじ・ごまつな りんご	えび りんご 牛肉 鶏肉 大豆	1食分 - : 286kcal
		おやつ さつま芋あん団子 炒りいりこ	絹ごし豆腐・豆乳・いりこ	白玉粉・さつまいも・砂 糖・油		大豆	1食分 - : 203kcal
14	土	昼食 肉うどん 青菜とささみのお浸し りんごヨーグルト	牛肉・鶏肉・かつお節 ヨーグルト	うどん・砂糖・ごま グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・こね ぎ・ごまつな・りんご	小麦 りんご 牛肉 鶏肉 ごま	1食分 - : 327kcal
		おやつ カレー蒸しパン	牛乳・牛肉・ぶた肉	薄力粉・砂糖・油	たまねぎ	小麦 乳 牛肉 豚肉	1食分 - : 247kcal
16	月	昼食 ごはん 厚揚げとじゃがいもの カレー煮 白菜とツナの 和風サラダ みかん	生揚げ・牛肉・ツナ缶	玄米・米・じゃがいも・油 砂糖・片栗粉・ドレッシン グ	たまねぎ・にんじん・はくさ い・みかん	牛肉 大豆	1食分 - : 321kcal
		おやつ ほうれん草とチーズの 蒸しパン	牛乳・プロセスチーズ	薄力粉・砂糖・油	ほうれんそう	小麦 乳	1食分 - : 156kcal
17	火	昼食 玄米入りごはん ささみフライ サルサソース添え 青菜としめじのソテー わかめスープ	鶏肉・鶏卵・ベーコン	玄米・米・薄力粉・パン 粉・油砂糖・オリーブ油・ マーガリン・ごま・ごま油	トマト・たまねぎ・ピーマン サニーレタス・ごまつな ぶなしめじ・わかめ 根菜ねぎ・しょうが	卵 小麦 鶏肉 ごま	1食分 - : 334kcal
		おやつ もちもちちぢみ	干しえび	薄力粉・白玉粉・ごま・油	にら	えび 小麦 ごま	1食分 - : 130kcal
18	水	昼食 納豆ごはん 卵の干草焼き かみかみサラダ もも缶	挽きわり納豆・牛肉 ぶた肉・しらす干し・鶏卵 絹ごし豆腐・さきいか	米・砂糖・油・ごま油 マヨネーズ	こねぎ・にんじん・たまね ぎ・ピーマン・きゅうり だいこん・もも缶	卵 いか もも 牛肉 豚肉 大豆 ごま	1食分 - : 457kcal



献立表



日 曜	献立	3 色 分 類			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)			
19 木	昼食	玄米入りごはん 里芋のそぼろ煮 白菜とりんごのサラダ 味噌汁	鶏肉・絹ごし豆腐・みそ	玄米・米・さといも・油 砂糖・片栗粉	にんじん・だいこん・たまねぎ・えだまめ・はくさい りんご・なめこ・根深ねぎ わかめ	小麦 りんご 鶏肉 大豆	1献立 - : 341kcal
	おやつ	サーターアンダギー スキムミルク	鶏卵・スキムミルク	ホットケーキミックス・薄 力粉・砂糖・黒砂糖・油		卵 小麦 乳	1献立 - : 173kcal
20 金	昼食	ぶどうパン 鮭のチャウダー キャベツときゅうりの ドレッシングサラダ いちご	さけ・牛乳・しらす干し	ぶどうパン・じゃがいも 油・バター・上新粉	スイートコーン缶・たまね ぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・いちご	小麦 乳 さけ	1献立 - : 344kcal
	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	1献立 - : 157kcal
21 土	昼食	スープパスタ ごまドレッシングサラダ パイナップル	ベーコン	スパゲッティ・油・砂糖 ごま	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・ぶなしめじ・レタ ス・きゅうり・かぼちゃ パイナップル	小麦 ごま	1献立 - : 347kcal
	おやつ	チーズ焼きおにぎり 炒りいりこ	プロセスチーズ・いりこ	米・ごま		乳 ごま	1献立 - : 148kcal
23 月	昼食	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	米・油・砂糖・ごま油	たまねぎ・こまつな・しょう が・こんにく・もやし・キャ ベツ・アスパラガス・にん じん	小麦 鶏肉 豚肉 大 豆 ごま	1献立 - : 370kcal
	おやつ	カルピスヨーグルト	ゼラチン・牛乳	カルピス	レモン果汁・みかん缶	乳 ゼラチン	1献立 - : 110kcal
24 火	昼食	玄米入りごはん 魚の幽庵焼き 切干大根のごま酢和え 味噌汁	魚・油揚げ・みそ	玄米・米・砂糖・ごま	ゆず・切干しだいこん こまつな・にんじん・かぼ ちゃ・ぶなしめじ・こねぎ	大豆 ごま	1献立 - : 304kcal
	おやつ	ココアバナナケーキ	スキムミルク・鶏卵	薄力粉・砂糖・バター	バナナ	卵 小麦 乳 バナナ	1献立 - : 173kcal
25 水	昼食	玄米入りごはん 肉じゃが ゴボウサラダ バナナ	ぶた肉	玄米・米・油・しらた い・じゃがいも・砂糖・ごま マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・ごぼ う・さやえんどう・きゅうり スイートコーン缶・ミニマ ト・バナナ	卵 バナナ 豚肉 ご ま	1献立 - : 364kcal
	おやつ	かぼちゃ団子 スキムミルク	きな粉・スキムミルク	白玉粉・砂糖	かぼちゃ	乳 大豆	1献立 - : 203kcal
26 木	昼食	玄米入りごはん ひじきとおからの肉団子 ネバネバ和え 味噌汁	おから・ぶた肉・鶏卵 挽きわり納豆・油揚げ みそ	玄米・米・油・砂糖・片栗 粉・マヨネーズ・じゃがい も	ひじき・たまねぎ・にんじ ん・さやいんげん・にら もやし・チンゲンサイ はくさい	卵 小麦 豚肉 大豆	1献立 - : 303kcal
	おやつ	かぼちゃ団子 スキムミルク	きな粉・スキムミルク	白玉粉・砂糖	かぼちゃ	乳 大豆	1献立 - : 203kcal
27 金	昼食	バターロール ポルシチ りんごサラダ	牛肉・生クリーム	ロールパン・じゃがいも 油・バター・オリーブ油	にんじん・たまねぎ・かぶ トマトピューレー・パセリ にんにく・セロリ・みずな りんご	小麦 乳 りんご 牛 肉	1献立 - : 343kcal
	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	1献立 - : 171kcal
28 土	昼食	血うどん 具だくさんスープ	ぶた・かまぼこ・えび いか・ぶた肉・スキムミル ク・鶏卵	中華めん・油・片栗粉 じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・もや し・にんじん・こまつな	えび 卵 小麦 乳 い か 鶏肉 豚肉 大豆	1献立 - : 339kcal
	おやつ	マカロニかりんとう スキムミルク	きな粉・スキムミルク	マカロニ・油・黒砂糖		小麦 乳 大豆	1献立 - : 144kcal
30 月	昼食	ごはん 肉団子のスープ 切干大根のサラダ オレレンジ	ぶた肉・スキムミルク 鶏卵・かにかま・ツナ缶	米・片栗粉・じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・はくさい・にんじ ん・切干しだいこん・きゅう り・オレンジ	かに 卵 乳 鶏肉 豚 肉	1献立 - : 371kcal
	おやつ	芋ようかん スキムミルク	スキムミルク	さつまいも・砂糖	寒天	乳	1献立 - : 143kcal
31 火	昼食	玄米入りごはん 鮭の照り焼き 大根なます じゃがいもの そぼろあんかけ	さけ・鶏肉	米・砂糖・じゃがいも・油 片栗粉	しょうが・だいこん・きゅう り・にんじん・みかん缶 たまねぎ・グリーンピース	さけ 鶏肉	1献立 - : 315kcal
	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	1献立 - : 138kcal

給食 MEMO

食べもの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。
アレルギー食品除去食・対応食をご用意いたします。



エネルギー	月平均値
473kcal	