



献立表



平成 29 年 2 月

こどもの家

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)		
1 水	昼食 玄米入りごはん けんちん揚げ 野菜の煮物 ブルー	木綿豆腐・鶏肉・えび・鶏卵 さつま揚げ	玄米・精白米・ながいも 片栗粉・油・砂糖	ひじき・たまねぎ・にんじん だいこん・さやえんどう・ブルー	えび 卵 鶏肉 大豆 やまいも	1杯あたり：360kcal
2 木	昼食 ぶどうパン 鶏肉のマーマレード煮 ひじきのサラダ ジンジャースープ	鶏肉	ぶどうパン・マーマレード・マヨ ネーズ・ごま	キャベツ・にんじん・スイート コーン・ひじき・だいこん・ぶな しめじ・しいたけ・根深ねぎ	卵 小麦 オレンジ 鶏肉 ごま	1杯あたり：305kcal
	おやつ さつま芋あん団子 スキムミルク	絹ごし豆腐・豆乳・スキムミル ク	白玉粉・さつまいも・砂糖		乳 大豆	1杯あたり：195kcal
3 金	昼食 鬼ライス 温サラダ いちご	鶏肉・鶏卵・プロセスチーズ ウインナー	精白米・油・じゃがいも ドレッシング和風	にんじん・たまねぎ・グリーンピ ース・プロッコリー・カリフラワー ・いちご	卵 乳 鶏肉 豚肉	1杯あたり：294kcal
	おやつ フライビーンズ	大豆・かたくちいわし	さつまいも・片栗粉・砂糖 油	にんじん	大豆	1杯あたり：160kcal
4 土	昼食 マカロニグラタン ひじきとベーコンの サラダ オレンジ	鶏肉・牛乳・スキムミルク・プ ロセスチーズ・ベーコン	マカロニ・油・薄力粉・バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピ ース・ひじき・えだまめ・トマト オレンジ	小麦 乳 鶏肉 大豆	1杯あたり：390kcal
	おやつ 五平もち	みそ	精白米・砂糖・ごま		大豆 ごま	1杯あたり：161kcal
6 月	昼食 キーマカレー 大根サラダ りんごヨーグルト	ぶた肉・しらす干し・ヨーグル ト	精白米・じゃがいも・油・バタ ー・砂糖・ごま・マヨネーズ グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・トマト りんご・にんにく・しょうが ほうれんそう・だいこん	卵 乳 りんご 豚肉 ごま	1杯あたり：406kcal
	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杯あたり：103kcal
7 火	昼食 玄米入りごはん 魚のごま味噌焼き 三色お浸し 野菜ラーメンスープ	魚・みそ・かつお節・ぶた肉	玄米・精白米・砂糖・ごま 中華めん・ごま油	ほうれんそう・もやし・にんじ ん・にら・キャベツ	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1杯あたり：281kcal
	おやつ バナナ蒸しパン スキムミルク	牛乳・スキムミルク	上新粉・砂糖・油	バナナ	乳 バナナ	1杯あたり：168kcal
8 水	昼食 バターロール レバーのビーナッツ 和え ラタトゥイユ パイナップル	レバー・ベーコン	ロールパン・薄力粉・片栗粉 油・砂糖・ビーナッツ	なす・トマト・たまねぎ・ピーマ ン・黄ピーマン・トマト缶・パイ ナップル	小麦 落花生 鶏肉	1杯あたり：377kcal
9 木	昼食 玄米入りごはん 鶏肉のカレーガーリック 焼き ゴボウサラダ 青菜としめじの ミルクスープ	鶏肉・ベーコン・牛乳	玄米・精白米・砂糖・油・ごま マヨネーズ・じゃがいも	にんにく・ごぼう・にんじん きゅうり・スイートコーン ミニトマト・こまつな・ぶなしめ じ	卵 乳 鶏肉 ごま	1杯あたり：319kcal
	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杯あたり：185kcal
10 金	昼食 玄米入りごはん ジンジャー豆腐 かす汁 ブルー	ぶた肉・生揚げ・みそ・豆腐 竹輪	玄米・精白米・油・砂糖	キャベツ・こまつな・にんじん しょうが・だいこん・こねぎ ブルー	小麦 豚肉 大豆	1杯あたり：273kcal
	おやつ げんこつ揚げ	スキムミルク・鶏卵	薄力粉・パン粉・砂糖・ごま 油		卵 小麦 乳 ごま	1杯あたり：222kcal
13 月	昼食 ごはん 魚の唐揚げ野菜あん かけ ひじきの和え物 バナナ	魚	精白米・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	1杯あたり：312kcal
	おやつ ぷりん	牛乳・鶏卵	砂糖		卵 乳	1杯あたり：141kcal
14 火	昼食 バターロール みそ入りポークンチュウニ 青菜としめじのソテー いちご	ぶた・牛乳・みそ・ベーコン	ロールパン・じゃがいも・バタ ー・薄力粉・油・砂糖・マーガ リン	たまねぎ・にんじん・ぶなしめ じ・プロッコリー・こまつな・い ちご	小麦 乳 豚肉 大豆	1杯あたり：304kcal
	おやつ チョコクッキー スキムミルク	スキムミルク	ミルクチョコレート・薄力粉・ 片栗粉		小麦 乳	1杯あたり：98kcal
15 水	昼食 ひじきチャーハン シュウマイ 春野菜のソイミルクス ープ りんご	しらす干し・鶏卵・ぶた肉 ロースハム・豆乳・プロセスチ ーズ	精白米・ごま・油・しょうまい の皮・片栗粉・砂糖・ごま油 バター	ひじき・しそ・たまねぎ・グリン ピース・りんご・かぶ・かぶ葉 にんじん	卵 小麦 乳 りんご 豚肉 大豆 ごま	1杯あたり：425kcal



# 献立表



平成 29 年 2 月

こどもの家

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)		
16 木	昼食	玄米入りごはん 牛肉の和煮 白和え風サラダ かきたま汁	牛肉・木綿豆腐・鶏卵	玄米・精白米・こんにやく・砂糖 マヨネーズ・片栗粉	たまねぎ・しょうが・りんご・にんじん・ブロッコリー・こねぎ	卵 りんご 牛肉 大豆	エネルギー : 353kcal
	おやつ	さつまいもまんじゅう スキムミルク	スキムミルク	黒砂糖・ホットケーキミックス さつまいも・砂糖		小麦 乳	エネルギー : 161kcal
17 金	昼食	玄米入りごはん 八宝菜 南瓜のいとこ煮 みかん	ぶた肉・いか・うずら卵・小豆	玄米・精白米・油・砂糖・片栗粉	たけのこ・たまねぎ・青ピーマン・にんじん・はくさい・乾しいたけ・かぼちゃ・みかん	卵 いか 鶏肉 豚肉	エネルギー : 324kcal
	おやつ	チーズ入りじゃが芋 お焼き 炒りいりこ	ベーコン・プロセスチーズ・かたくちいわし	じゃがいも・片栗粉・油・砂糖	にんじん・たまねぎ	乳	エネルギー : 168kcal
18 土	昼食	スパゲティタリアン ささみと野菜のスープ ブルーーン	ロースハム・パルメザンチーズ・鶏肉	スパゲティ・油・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・こまつな・ブルーーン	小麦 乳 鶏肉	エネルギー : 366kcal
	おやつ	黒ごまプリン	牛乳・ゼラチン	ごま・グラニュー糖		乳 ゼラチン ごま	エネルギー : 121kcal
20 月	昼食	ごはん 筑前煮 凍り豆腐のフライ もも缶	鶏肉・凍り豆腐・プロセスチーズ・鶏卵	精白米・油・さといも・砂糖・薄力粉・パン粉	にんじん・だいこん・たけのこ パセリ・もも缶	卵 小麦 乳 もも 鶏肉 大豆	エネルギー : 409kcal
	おやつ	おからのごまおこし	おから	黒砂糖・油・ごま		ごま	エネルギー : 76kcal
21 火	昼食	五目炊き込みごはん 魚の天ぷら 色お浸し 吉野汁	鶏肉・油揚げ・魚・かつお節	精白米・薄力粉・油・じゃがいも・片栗粉	ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・レモン・ほうれんそう・もやし・だいこん・こまつな	小麦 鶏肉 大豆	エネルギー : 321kcal
	おやつ	小倉かるかん 炒りいりこ	かたくちいわし	上新粉・砂糖・ながいも・甘納豆・油		やまいも	エネルギー : 171kcal
22 水	昼食	トースト ハンバーグ さわやかキャベツ りんご	ぶた肉・牛肉・スキムミルク 鶏卵	食パン・パン粉・油	たまねぎ・にんじん・こまつな キャベツ・きゅうり・パイナップル・りんご	卵 小麦 乳 りんご 牛肉 豚肉	エネルギー : 314kcal
23 木	昼食	玄米入りごはん 揚げだし豆腐きのこ あん ほうれん草とささみの お浸し ミルクみそ汁	絹ごし豆腐・鶏肉・かつお節 みそ・牛乳	玄米・精白米・片栗粉・油・ごま・じゃがいも	こねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ	乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー : 321kcal
	おやつ	ごま団子		精白米・片栗粉・砂糖・こしあん・ごま		ごま	エネルギー : 101kcal
24 金	昼食	玄米入りごはん なすと牛肉の炒煮 豆と水菜のごまマヨ サラダ パイナップル	牛肉・きな粉	玄米・精白米・油・砂糖・はるさめ・マヨネーズ・ごま	なす・たまねぎ・にんじん えだまめ・レモン果汁・パイナップル	卵 牛肉 大豆 ごま	エネルギー : 352kcal
	おやつ	麩チーズしょうゆせんべい スキムミルク	プロセスチーズ・スキムミルク	焼きふ	あまのり	小麦 乳	エネルギー : 79kcal
25 土	昼食	焼きそば 切干大根のマリネ 中華スープ	ぶた肉	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・キャベツ・あおのり・切干しいたけ きゅうり・こまつな・スイートコーン・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・ぶた肉・スキムミルク	薄力粉・砂糖・油	たまねぎ	小麦 乳 牛肉 豚肉	エネルギー : 276kcal
27 月	昼食	トースト チリコンカン サラダ盛り合わせ オレンジ	ぶた肉・大豆	食パン・じゃがいも・砂糖・油 ドレッシング和風	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト缶・キャベツ・ブロッコリー・ミニトマト・オレンジ	小麦 鶏肉 豚肉 大豆	エネルギー : 290kcal
	おやつ	いも餅 炒りいりこ	きな粉・かたくちいわし	さつまいも・白玉粉・黒砂糖 砂糖・油		大豆	エネルギー : 158kcal
28 火	昼食	切干大根の 炊き込みご飯 さけの塩焼き 桜えびのサラダ 吉野汁	しらす干し・さけ・さくらえび 油揚げ	精白米・マヨネーズ・じゃがいも・片栗粉	切干しいたけ・にんじん こねぎ・キャベツ・ほうれんそう・だいこん・こまつな	えび 卵 さけ 大豆	エネルギー : 347kcal
	おやつ	スウィートポテトソフト クッキー スキムミルク	スキムミルク	さつまいも・ホットケーキミックス・バター・砂糖・ごま		小麦 乳 ごま	エネルギー : 158kcal

### 給食 MEMO

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。  
アレルギー食品除去食・対応食をご用意いたします。



給食 MEMO		月平均値
エネルギー		466kcal