平成 29 年 3 月

# 献 立 表

こどもの家

| 日 | 曜 | 献立 | | 3 色 分 類 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) | アレルギー | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | 昼食 | 玄米入りごはん<br>ツナじゃが<br>厚焼卵<br>ブルーベリーヨーグルト | ツナ缶・鶏肉・しらす干し・鶏卵・ヨーグルト | 玄米・精白米・じゃがいも・砂糖・油・ブルーベリージャム | にんじん・たまねぎ・えだまめ<br>ひじき・みつば | 卵 鶏肉 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：380kcal |
| 2 | 木 | 昼食 | 玄米入りごはん<br>すりみ揚げ<br>卯の花の炒り煮<br>けんちん汁 | 魚すり身・鶏肉・鶏卵・おから油揚げ・スキムミルク | 玄米・精白米・油・砂糖・じゃがいも | たまねぎ・にんじん・ピーマン<br>ねぎ・ごぼう・だいこん・根深ねぎ | 卵 乳 鶏肉 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：377kcal |
| | | おやつ | エスニックお豆 | だいず | 片栗粉・黒砂糖 | | 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：102kcal |
| 3 | 金 | 昼食 | ちらし風ごはん<br>鶏の唐揚<br>ほうれん草のお浸し<br>いちご | えび・鶏卵・鶏肉・かつお節 | 精白米・砂糖・油・片栗粉・薄力粉・ごま | しこんぶ・ごぼう・かんぴょう<br>れんこん・さやえんどう・しょうが・リーフレタス・ほうれんそう・いちご | えび 卵 小麦 鶏肉 ごま | ｴﾈﾙｷﾞｰ：425kcal |
| | | おやつ | ひな祭り三色団子<br>スキムミルク | 絹ごし豆腐・スキムミルク | 白玉粉・片栗粉・砂糖 | | 乳 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：217kcal |
| 4 | 土 | 昼食 | おにぎり<br>揚げわんたんの五目あんかけ<br>ごまドレッシングサラダ<br>吸い物 | ぶた肉・はんぺん | 精白米・ぎょうざの皮・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま | あまのり・たまねぎ・にんじん・しいたけ・こまつな・ピーマン<br>レタス・きゅうり・かぼちゃ・わかめ・えのきたけ | 小麦 鶏肉 豚肉 ごま | ｴﾈﾙｷﾞｰ：303kcal |
| | | おやつ | ぶどうパンのフレンチトースト<br>スキムミルク | 鶏卵・牛乳・スキムミルク | ぶどうパン・バター・砂糖 | いちご | 卵 小麦 乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：170kcal |
| 6 | 月 | 昼食 | ごはん<br>煮魚<br>ひじきのミルキーサラダ<br>バナナ | 魚・ロースハム・スキムミルク | 精白米・砂糖・マヨネーズ | しょうが・だいこん・にんじん<br>ひじき・ほうれんそう・スイートコーン・バナナ | 卵 乳 バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：394kcal |
| | | おやつ | 抹茶ういろう<br>炒りいりこ | いりこ | 薄力粉・砂糖・油 | | 小麦 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：131kcal |
| 7 | 火 | 昼食 | 玄米入りごはん<br>レバー入りチンジャオロース<br>さつま芋の甘煮<br>りんごヨーグルト | ぶた肉・レバー・鶏卵・ヨーグルト | 玄米・精白米・油・砂糖・片栗粉・さつまいも・グラニュー糖 | ピーマン・たまねぎ・赤ピーマン・しょうが・りんご | 卵 りんご 豚肉 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：393kcal |
| | | おやつ | プチチーズケーキ<br>スキムミルク | クリームチーズ・鶏卵・牛乳<br>スキムミルク | 薄力粉・砂糖 | レモン果汁 | 卵 小麦 乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：151kcal |
| 8 | 水 | 昼食 | グリンピースごはん<br>キャベツと豆腐のふわふわ揚げ<br>大根と野菜の煮物<br>チーズ | 木綿豆腐・ツナ缶・鶏卵・さつま揚げ・プロセスチーズ | 精白米・油・砂糖 | こんぶ・グリンピース・キャベツ・しょうが・パセリ・だいこん<br>にんじん・スナップえんどう | 卵 乳 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：361kcal |
| 9 | 木 | 昼食 | 玄米入りごはん<br>卵の千草焼き<br>ゴボウサラダ<br>吸い物 | しらす干し・鶏卵・絹ごし豆腐 | 玄米・精白米・油・砂糖・ごま<br>マヨネーズ | にんじん・たまねぎ・ピーマン<br>ごぼう・きゅうり・スイートコーン缶・ミニトマト・こまつな | 卵 大豆 ごま | ｴﾈﾙｷﾞｰ：325kcal |
| | | おやつ | フライドおさつ<br>スキムミルク | スキムミルク | さつまいも・油 | | 乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：113kcal |
| 10 | 金 | 昼食 | トースト<br>鶏のトマトソース煮<br>盛り合わせサラダ<br>パイナップル | 鶏肉・大豆 | 食パン・じゃがいも・油・砂糖<br>マヨネーズ・片栗粉 | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト缶・キャベツ・きゅうり・ミニトマト・パイナップル | 卵 小麦 鶏肉 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：313kcal |
| | | おやつ | サーターアンダギー<br>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<br>砂糖・黒砂糖・油 | | 卵 小麦 乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：175kcal |
| 11 | 土 | 昼食 | ちゃんぽん麺<br>わんぱく焼き | ぶた肉・いか・しらす干し・さくらえび・みそ・かつお節・鶏卵 | 中華めん・油・片栗粉・ごま油<br>精白米・薄力粉・ごま | キャベツ・たまねぎ・にんじん<br>ピーマン・乾しいたけ・もやし・こまつな・あおのり | えび 卵 小麦 いか 豚肉 大豆 ごま | ｴﾈﾙｷﾞｰ：341kcal |
| | | おやつ | ホワイトポンチ | 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 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：168kcal |
| 13 | 月 | 昼食 | ごはん<br>ビーフカレー<br>切干大根のごま酢和え<br>りんご | 牛肉・油揚げ | 精白米・じゃがいも・油・砂糖<br>ごま | たまねぎ・にんじん・にんにく<br>しょうが・グリンピース・切干しだいこん・こまつな・りんご | りんご 牛肉 大豆 ごま | ｴﾈﾙｷﾞｰ：321kcal |
| | | おやつ | 豆乳くずもち<br>炒りいりこ | 豆乳・きな粉・いりこ | 砂糖・片栗粉・油 | | 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：133kcal |
| 14 | 火 | 昼食 | 玄米入りごはん<br>アジのかば焼き<br>即席漬け<br>味噌汁 | 魚・絹ごし豆腐・みそ | 玄米・精白米・片栗粉・油・砂糖・じゃがいも | きゅうり・はくさい・にんじん<br>塩昆布・わかめ | 小麦 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：270kcal |
| | | おやつ | アップルケーキ<br>スキムミルク | スキムミルク・鶏卵 | 薄力粉・砂糖・バター | りんご | 卵 小麦 乳 りんご | ｴﾈﾙｷﾞｰ：198kcal |
| 15 | 水 | 昼食 | 玄米入りごはん<br>野菜たっぷりチキン南蛮<br>盛り合わせサラダ<br>プルーン | 鶏肉・鶏卵 | 玄米・精白米・薄力粉・油・砂糖・マヨネーズ・ドレッシング和風 | たまねぎ・トマト・きゅうり・赤ピーマン・キャベツ・ブロッコリー・ミニトマト・プルーン | 卵 小麦 鶏肉 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：433kcal |
| 16 | 木 | 昼食 | サンドウィッチ<br>ミネストローネスープ<br>イチゴジャムヨーグルト | ロースハム・鶏卵・牛乳・大豆ヨーグルト | ロールパン・バター・マヨネーズ・じゃがいも・いちごジャム<br>グラニュー糖 | きゅうり・にんじん・たまねぎ<br>キャベツ・トマト缶・グリンピース | 卵 小麦 乳 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：366kcal |
| | | おやつ | 黒糖蒸しパン | 鶏卵・牛乳 | 薄力粉・黒砂糖 | 干しぶどう | 卵 小麦 乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：132kcal |

平成 29 年 3 月

# 献 立 表

こどもの家

| 日 | 曜 | 献立 | | 3 色 分 類 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) | アレルギー | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | 金 | 昼食 | 玄米入りごはん<br>高野豆腐の炊き合わせ 切干大根の煮物<br>もも缶 | 鶏肉・凍り豆腐・油揚げ | 玄米・精白米・じゃがいも・砂糖・油 | にんじん・みつば・切干しだいこん・こまつな・もも缶 | もも 鶏肉 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：313kcal |
| | | おやつ | 黒ごまきな粉クッキー<br>スキムミルク | 鶏卵・きな粉・スキムミルク | 薄力粉・砂糖・ごま・バター | | 卵 小麦 乳 大豆 ごま | ｴﾈﾙｷﾞｰ：220kcal |
| 18 | 土 | 昼食 | ひじきごはん<br>おかめうどん<br>ほうれんそうの胡麻和え | 油揚げ・鶏卵・なると・鶏肉 | 精白米・うどん・砂糖・ごま | ひじき・にんじん・カットわかめ・こねぎ・ほうれんそう | 卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま | ｴﾈﾙｷﾞｰ：312kcal |
| | | おやつ | チョコレートムース | ゼラチン・牛乳・生クリーム | ミルクチョコレート | | 乳 ゼラチン | ｴﾈﾙｷﾞｰ：165kcal |
| 21 | 火 | 昼食 | 玄米入りごはん<br>さけのパン粉焼き<br>五目豆<br>吸い物 | さけ・だいず・さつま揚げ | 玄米・精白米・パン粉・オリーブ油・油・こんにゃく・砂糖麩 | にんにく・パセリ・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ・だいこん | 小麦 さけ 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：365kcal |
| | | おやつ | ごま団子<br>スキムミルク | スキムミルク | 精白米・片栗粉・砂糖<br>こしあん・ごま | | 乳 ごま | ｴﾈﾙｷﾞｰ：130kcal |
| 23 | 木 | 昼食 | 玄米入りごはん<br>牛肉と野菜のカレー炒め<br>いとこ煮<br>オレンジ | 牛肉・小豆 | 玄米・精白米・油・さつまいも<br>砂糖 | たまねぎ・キャベツ・にんじん<br>もやし・オレンジ | 牛肉 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：281kcal |
| 23 | 木 | 昼食 | 玄米入りごはん<br>鶏肉のやわらか煮<br>白和え風サラダ<br>実だくさん汁 | 鶏肉・鶏卵・木綿豆腐・えび | 玄米・精白米・マヨネーズ<br>砂糖 | にんにく・しょうが・たまねぎ<br>にんじん・ブロッコリー<br>りんご・はくさい・かいわれ | えび 卵 りんご 鶏肉 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：304kcal |
| | | おやつ | 小松菜の蒸しケーキ<br>スキムミルク | 鶏卵・ヨーグルト・スキムミルク | 薄力粉・バター・砂糖・甘納豆 | こまつな | 卵 小麦 乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：185kcal |
| 24 | 金 | 昼食 | 桜えびと小松菜の混ぜご飯<br>納豆のよせ揚げ<br>白菜とツナの和風サラダ<br>いちご | さくらえび・納豆・ちくわ・鶏卵<br>ツナ缶 | 精白米・油・さつまいも・上新粉・ドレッシング和風 | こまつな・乾燥わかめ・こねぎ<br>はくさい・にんじん・いちご | えび 卵 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：356kcal |
| | | おやつ | ミルク棒<br>炒りいりこ | スキムミルク・いりこ | 食パン・砂糖・油 | | 小麦 乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：185kcal |
| 25 | 土 | 昼食 | スープパスタ<br>ごまドレッシングサラダ<br>りんご | 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<br>きゅうり・かぼちゃ・りんご | 小麦 りんご ごま | ｴﾈﾙｷﾞｰ：345kcal |
| | | おやつ | いも餅<br>炒りいりこ | きな粉・いりこ | さつまいも・白玉粉・黒砂糖<br>砂糖・油 | | 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：158kcal |
| 27 | 月 | 昼食 | ごはん<br>白雪ひじき<br>味噌汁<br>みかん缶 | 鶏肉・木綿豆腐・みそ | 精白米・油・砂糖 | ひじき・たまねぎ・にんじん<br>こねぎ・かぼちゃ・ぶなしめじ<br>みかん缶 | 小麦 鶏肉 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：300kcal |
| | | おやつ | りんごドーナツ<br>スキムミルク | 牛乳・スキムミルク | 砂糖・バター・ホットケーキミックス・油・薄力粉 | りんご | 小麦 乳 りんご | ｴﾈﾙｷﾞｰ：177kcal |
| 28 | 火 | 昼食 | 玄米入りごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>切干大根の煮物<br>すまし汁 | さけ・みそ　油揚げ・うずら卵 | 玄米・精白米・砂糖・バター<br>油 | たまねぎ・にんじん・ピーマン<br>えのき・切干大根・こまつな | 卵 小麦 乳 さけ 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：280kcal |
| | | おやつ | かぼちゃのスコーン<br>スキムミルク | スキムミルク | 油・砂糖・ホットケーキミックス | かぼちゃ | 小麦 乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：227kcal |
| 29 | 水 | 昼食 | ぶどうパン<br>スパニッシュオムレツ<br>桜えびのサラダ<br>りんご | 鶏卵・ロースハム・パルメザンチーズ・さくらえび・油揚げ | ぶどうパン・じゃがいも<br>マーガリン・マヨネーズ | たまねぎ・ピーマン・ブロッコリー・キャベツ・ほうれんそう<br>りんご | えび 卵 小麦 乳 りんご 大豆 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：336kcal |
| 30 | 木 | 昼食 | 玄米入りごはん<br>麻婆なす<br>春雨の酢の物<br>バナナ | ぶた肉・みそ | 玄米・精白米・油・片栗粉<br>春雨・ごま・砂糖 | なす・たまねぎ・にんじん<br>しょうが・にんにく・きゅうり<br>もやし・バナナ | 小麦 バナナ 豚肉 大豆 ごま | ｴﾈﾙｷﾞｰ：274kcal |
| | | おやつ | 小松菜とチーズの蒸しパン<br>炒りいりこ | 牛乳・プロセスチーズ・いりこ | 薄力粉・砂糖・油 | こまつな | 小麦 乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：180kcal |
| 31 | 金 | 昼食 | お子様ランチ | ベーコン・鶏肉・ウインナー | 精白米・油・マーガリン・片栗粉・薄力粉・スパゲッティ・ドレッシング和風・プリン | にんじん・たまねぎ・グリンピース・しょうが・リーフレタス・ブロッコリー・カリフラワー・スイートコーン・パセリ | 小麦 鶏肉 豚肉 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：468kcal |
| | | 昼間 | パフェケーキ<br>スキムミルク | 生クリーム・スキムミルク | スポンジケーキ・砂糖 | みかん缶・バナナ・もも缶<br>いちご | 乳 バナナ もも | ｴﾈﾙｷﾞｰ：178kcal |

**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。**

| | | 月平均値 |
|---|---|---|
| ｴﾈﾙｷﾞｰ | | 478kcal |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |