



献立表



平成29年6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	木	昼食 玄米入りごはん タンダーチキン 春野菜のソテー かぼちゃとたまねぎのスープ	鶏肉・ヨーグルト	玄米・米・油	スナックえんどう・アスパラガス・にんじん・スイートコーン・かぼちゃ・たまねぎ・パセリ	鶏肉	エネルギー：227kcal
		おやつ フライドピーズ	大豆・いりこ	さつまいも・片栗粉・砂糖・油	にんじん	大豆	エネルギー：180kcal
2	金	昼食 バターロール 豆とソーセージのトマト煮 盛り合わせサラダ もも缶詰	大豆・ウインナー・ベーコン	ロールパン・油・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・トマト缶・キャベツ・きゅうり・ミニトマト・もも缶	卵 小麦 もも 豚肉 大豆	エネルギー：380kcal
		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	エネルギー：110kcal
3	土	昼食 ツナトマトスパゲティ スティック野菜 枝豆のつぶつぶスープ	ツナ缶・絹ごし豆腐・牛乳	スパゲッティ・油・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・きゅうり・だいこん・えだまめ・パセリ	卵 小麦 乳 大豆	エネルギー：315kcal
		おやつ フライドおさつ 炒りいりこ	いりこ	さつまいも・油・砂糖			エネルギー：131kcal
5	月	昼食 ごはん 魚の照り焼き 南瓜のサラダ 大根と野菜の煮物 バナナ	魚・さつまいも揚げ	米・油・マヨネーズ・砂糖	かぼちゃ・グリーンピース・パセリ・だいこん・にんじん・さやえんどう・バナナ	卵 パナナ	エネルギー：321kcal
		おやつ 炒りいりこ 切干大根のチーズおやき	いりこ・プロセスチーズ	油・砂糖・薄力粉	切干しだいこん・あまのり	小麦 乳	エネルギー：95kcal
6	火	昼食 玄米入りごはん 豆腐ステーキきのこソース かけ 春雨の酢の物 卵スープ	木綿豆腐・かまぼこ・鶏卵	玄米・米・薄力粉・油・片栗粉・はるさめ・ごま・砂糖・じゃがいも	生しいたけ・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・きゅうり・もやし・チンゲンサイ・にんじん	卵 小麦 鶏肉 大豆 小麦	エネルギー：299kcal
		おやつ 黒ごまきな粉クッキー	鶏卵・きな粉	薄力粉・砂糖・ごま・バター		卵 小麦 乳 大豆 小麦	エネルギー：191kcal
7	水	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	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 小麦	エネルギー：416kcal
8	木	昼食 玄米入りごはん 鶏肉のあんずしょうゆ焼き 三色お浸し じゃがたま汁	鶏肉・かつお節・みそ	玄米・米・あんずジャム・じゃがいも	ほうれんそう・もやし・にんじん・たまねぎ・わかめ	小麦 鶏肉 大豆	エネルギー：265kcal
		おやつ 枝豆と桜えびのチヂミ スキムミルク	鶏卵・さくらえび・スキムミルク	薄力粉・ごま・ごま油	えだまめ・スイートコーン	えび 卵 小麦 乳 大豆 小麦	エネルギー：189kcal
9	金	昼食 ぶどうパン スパニッシュオムレツ 切干大根のごま酢和え パイナップル	鶏卵・ロースハム・バルメザンチーズ・しらす干し	ぶどうパン・じゃがいも・マーガリン・砂糖・ごま	たまねぎ・こまつな・ブロッコリー・切干しだいこん・にんじん・パイナップル	卵 小麦 乳 大豆 小麦	エネルギー：313kcal
		おやつ あじさいゼリー	ヨーグルト・牛乳・ゼラチン	砂糖・氷糖みつ	レモン果汁	乳 ゼラチン	エネルギー：87kcal
10	土	昼食 きつねうどん きゃべつときゅうりの酢の物 ブルー	油揚げ・えび	うどん・砂糖	しめじ・にんじん・こねぎ・キャベツ・きゅうり・ブルー	えび 小麦 大豆	エネルギー：255kcal
		おやつ よもぎ団子 スキムミルク	きな粉・スキムミルク	上新粉・白玉粉・砂糖	よもぎ	乳 大豆	エネルギー：206kcal
12	月	昼食 ごはん チキン南蛮 サラダ盛り合わせ メロン	鶏肉・鶏卵	米・薄力粉・砂糖・マヨネーズ・ドレッシングタイプ和風	たまねぎ・みずな・赤ピーマン・黄ピーマン・キャベツ・ブロッコリー・ミニトマト・メロン	卵 小麦 鶏肉	エネルギー：367kcal
		おやつ とうふパンケーキ スキムミルク	木綿豆腐・牛乳・スキムミルク	ホットケーキミックス・油		小麦 乳 大豆	エネルギー：183kcal
13	火	昼食 玄米入りごはん ツナじゃが 小松菜の納豆和え かきたま汁	ツナ缶・挽きわり納豆・削り節 鶏卵	玄米・米・じゃがいも・砂糖・油・片栗粉	にんじん・たまねぎ・えだまめ・こまつな・こねぎ	卵 大豆	エネルギー：279kcal
		おやつ ロックビスケット スキムミルク	鶏卵・牛乳・スキムミルク	バター・砂糖・コーンフレーク・薄力粉	干しぶどう	卵 小麦 乳	エネルギー：227kcal
14	水	昼食 バターロール チリコンカーン スティック野菜 ぶどう	ぶた肉・大豆・みそ	ロールパン・じゃがいも・砂糖・油 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマトジュース・きゅうり・ブロッコリー・ぶどう	卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆	エネルギー：389kcal
15	木	昼食 そら豆としらすの梅ごはん さけの塩焼き 小松菜とにんじんのナムル 吉野汁	しらす干し・さけ・油揚げ	米・ごま・砂糖・ごま油・じゃがいも・片栗粉	そらまめ・梅干し・こまつな・にんじん・だいこん	さけ 大豆 小麦	エネルギー：281kcal
		おやつ きなこプリン	牛乳・きな粉・ゼラチン	砂糖		乳 ゼラチン 大豆	エネルギー：105kcal



献立表



平成29年6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	金	屋食 玄米入りごはん レバーのかりん揚げ フレッシュサラダ みかん缶詰	レバー・鶏肉	玄米・米・片栗粉・油	しょうが・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・トマト・みかん缶	鶏肉 豚肉	エネルギー：322kcal
		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
17	土	屋食 冷やし中華 小松菜のごま和え ブルーベリーヨーグルト	ロースハム・鶏卵・ヨーグルト	中華めん・砂糖・ごま油・ごま	きゅうり・トマト・こまつな・にんじん・ブルーベリー	卵 小麦 ごま	エネルギー：234kcal
		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	エネルギー：247kcal
19	月	屋食 ごはん 牛肉とブロッコリーの炒め物 胡瓜の酢の物 オレンジ	牛肉・えび	米・油・片栗粉・ごま・砂糖	ブロッコリー・にんじん・しめじ・きゅうり・わかめ・オレンジ	えび 牛肉 鶏肉 ごま	エネルギー：268kcal
		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	エネルギー：105kcal
20	火	屋食 玄米入りごはん 酢鶏 切干大根のマリネ 春雨中華スープ	鶏肉・ロースハム	玄米・米・片栗粉・油・砂糖・ごま・ごま油・はるさめ	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・乾しいたけ・切干しだいこん・きゅうり・こまつな・きくらげ	鶏肉 ごま	エネルギー：338kcal
		おやつ サターアランダギー 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	エネルギー：170kcal
21	水	屋食 玄米入りごはん 炒り豆腐 ひじきの和え物 バナナ	鶏肉・木綿豆腐・鶏卵	玄米・米・油・砂糖・ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・みつば・ひじき・こまつな・バナナ	卵 バナナ 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：274kcal
22	木	屋食 玄米入りごはん 魚の梅干し煮 小松菜のごま和え けんちん汁	魚・絹ごし豆腐	玄米・米・ごま・油	梅干し・こまつな・にんじん・ごぼう・だいこん・根深ねぎ	大豆 ごま	エネルギー：235kcal
		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	エネルギー：173kcal
23	金	屋食 トースト ホワイトシチュー 青菜としめじのソテー メロン	鶏肉・スキムミルク・ベーコン	食パン・油・じゃがいも・薄力粉・バター・マーガリン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こまつな・メロン	小麦 乳 鶏肉	エネルギー：256kcal
		おやつ いも餅 炒りいりこ	きな粉・いりこ	さつまいも・白玉粉・黒砂糖・砂糖・油		大豆	エネルギー：158kcal
24	土	屋食 五目汁そば わんぱく焼き パイナップル	ぶた肉・しらす干し・さくらえび・みそ・かつお節・鶏卵	中華めん・油・ごま油・片栗粉・米・薄力粉・ごま	キャベツ・もやし・にんじん・根深ねぎ・こまつな・あおのり・パイナップル	えび 卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：333kcal
		おやつ ぶどうパンのフレンチトースト	鶏卵・牛乳	ぶどうパン・バター・砂糖	いちご	卵 小麦 乳	エネルギー：148kcal
26	月	屋食 ごはん 魚の竜田揚げ 小松菜の納豆和え パイナップル	魚・挽きわり納豆・削り節	米・片栗粉・油	しょうが・レモン・こまつな・にんじん・パイナップル	大豆	エネルギー：321kcal
		おやつ ほうれん草のスコーン スキムミルク	牛乳・スキムミルク	ホットケーキミックス・バター	ほうれん草・干しぶどう	小麦 乳	エネルギー：189kcal
27	火	屋食 チャーハン シュウマイ じゃこトマトの和風サラダ 中華スープ	ベーコン・さくらえび・鶏卵・ぶた肉・しらす干し	米・ごま油・しゅうまいの皮・片栗粉・砂糖・油・ドレッシング グタイプ和風・じゃがいも	根深ねぎ・葉ねぎ・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・にんじん・キャベツ	えび 卵 小麦 豚肉 ごま	エネルギー：311kcal
		おやつ フルーツきんとん 炒りいりこ	いりこ	さつまいも・砂糖・油	りんご・干しぶどう	りんご	エネルギー：138kcal
28	水	屋食 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 りんごヨーグルト	ぶた肉・パルメザンチーズ・ヨーグルト	玄米・米・砂糖・油・さつまいも・マヨネーズ・ごま・グラニュー糖	たまねぎ・えだまめ・りんご	卵 乳 りんご 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：400kcal
29	木	屋食 玄米入りごはん 枝豆とえびの小判揚げ さわやかキャベツ わかめスープ	えび	玄米・米・片栗粉・ごま・ごま油	えだまめ・根深ねぎ・キャベツ・きゅうり・パイン缶・ミニトマト・乾燥わかめ・しょうが	えび 大豆 ごま	エネルギー：274kcal
		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
30	金	屋食 トースト かぼちゃのキッシュ サラダ盛り合わせ ぶどう	ロースハム・鶏卵・牛乳・クリーム・プロセスチーズ・鶏卵	食パン・バター・ドレッシング タイプ和風	かぼちゃ・こまつな・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー・ぶどう	卵 小麦 乳	エネルギー：302kcal
		おやつ 豆腐と南瓜のパパロア トマトゼリードリンク	絹ごし豆腐・ゼラチン・牛乳・クリーム	砂糖	かぼちゃ・トマトジュース・オレンジジュース	乳 オレンジ ゼラチン 大豆	エネルギー：157kcal

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	
エネルギー	441kcal