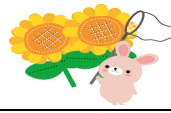




# 献立表



平成29年7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	土	昼食 和風スパゲティ りんごサラダ 野菜のソイミルクスープ	ぶた肉・ロースハム・豆乳・プロセスチーズ	スパゲティ・油・オリーブ油・バター	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・あまのり・りんご・みずな・とうがん	小麦 乳 りんご 豚肉 大豆	1食分：279kcal
		おやつ かぼちゃちぎりパン スキムミルク	豆腐・おから・鶏卵・スキムミルク	ホットケーキミックス	かぼちゃ	卵 小麦 乳 大豆	1食分：177kcal
3	月	昼食 ごはん 肉じゃが ひじきのサラダ オレンジ	ぶた肉	米・油・しらたき・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ・ごま	にんじん・たまねぎ・さやえんどう・キャベツ・スイートコーン・ひじき・オレンジ	卵 豚肉 ごま	1食分：310kcal
		おやつ フライビーンズ	大豆・いりこ	さつまいも・片栗粉・砂糖・油	にんじん	大豆	1食分：179kcal
4	火	昼食 玄米入りごはん 魚の幽庵焼き 切干大根のマリネ 味噌汁	魚・ロースハム・みそ	玄米・米・砂糖・ごま・ごま油	ゆず・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・かぼちゃ・ぶなしめじ・たまねぎ・こねぎ	大豆 ごま	1食分：312kcal
		おやつ ココアブレッド スキムミルク	牛乳・スキムミルク	ホットケーキミックス・砂糖・油		小麦 乳	1食分：185kcal
5	水	昼食 バターロール レバーのピーナッツ和え ラタトゥイユ ぶどう	レバー・ベーコン	ロールパン・薄力粉・片栗粉・油・砂糖・ピーナッツ	なす・ズッキーニ・トマト・たまねぎ・ピーマン・黄ピーマン・トマト缶詰・ぶどう	小麦 落花生 鶏肉	1食分：329kcal
6	木	昼食 納豆ごはん 卵の千草焼き ほうれんそうの胡麻和え ジンジャースープ	納豆・牛肉・ぶた肉・しらす干し・鶏卵・豆腐	米・砂糖・油・ごま	こねぎ・にんじん・たまねぎ・ピーマン・ほうれんそう・だいこん・根深ねぎ・しいたけ	卵 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食分：412kcal
		おやつ キャロットケーキ	スキムミルク・鶏卵	薄力粉・砂糖・バター	にんじん	卵 小麦 乳	1食分：145kcal
7	金	昼食 七夕そうめん ミートローフ すいか	えび・ぶた肉・牛肉・鶏卵・プロセスチーズ	そうめん・油・パン粉	ミニトマト・にんじん・オクラ・きゅうり・たまねぎ・グリーンピース・すいか	えび 卵 小麦 乳 牛肉 豚肉	1食分：293kcal
		おやつ 七夕炭酸ゼリー	ゼラチン	サイダー・砂糖	すいか・メロン・もも缶	もも ゼラチン	1食分：105kcal
8	土	昼食 玄米入りごはん なすのグラタン 盛り合わせサラダ 蛋花湯(タンホアタン)	ぶた肉・プロセスチーズ・鶏卵	玄米・米・薄力粉・オリーブ油・マヨネーズ・じゃがいも	なす・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・キャベツ・きゅうり・ミニトマト・スイートコーン缶詰・わかめ	卵 小麦 乳 鶏肉 豚肉	1食分：314kcal
		おやつ 黒ごまのお豆腐ババロア	豆腐・牛乳・ゼラチン・きな粉	砂糖・ごま・黒砂糖		乳 ゼラチン 大豆 ごま	1食分：131kcal
10	月	昼食 ポークカレーライス 大根サラダ チーズ	ぶた肉・しらす干し・プロセスチーズ	米・じゃがいも・油・ごま・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・グリーンピース・だいこん	卵 乳 豚肉 ごま	1食分：305kcal
		おやつ 豆腐わらびもち	豆腐・きな粉	片栗粉・砂糖・黒砂糖		大豆	1食分：123kcal
11	火	昼食 玄米入りごはん 豆腐と豚肉のチャンプル きやべつときゅうりの酢の物 吸い物	豆腐・ぶた肉・鶏卵・削り節	玄米・米・油・砂糖	もやし・オクラ・キャベツ・きゅうり・わかめ・ミニトマト・にんじん・こまつな	卵 豚肉 大豆	1食分：281kcal
		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食分：110kcal
12	水	昼食 トースト チキンのマヨネーズ磯部焼き 南瓜サラダ チンゲン菜とベーコンのクリーム煮 バナナ	鶏肉・生クリーム・プロセスチーズ・ベーコン・牛乳	食パン・砂糖・マヨネーズ・片栗粉	にんにく・しょうが・あおのり・かぼちゃ・グリーンピース・パセリ・チンゲンサイ・バナナ	卵 小麦 乳 パナナ 鶏肉	1食分：370kcal
13	木	昼食 玄米入りごはん 魚の味噌煮 いんげんの胡麻和え 吉野汁	魚・みそ	玄米・米・砂糖・ごま・じゃがいも・片栗粉	ごぼう・根深ねぎ・しょうが・さやいんげん・にんじん・だいこん・こまつな	さば 大豆 ごま	1食分：316kcal
		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	1食分：162kcal
14	金	昼食 玄米入りごはん すりみ揚げ 卵の花の炒り煮 りんご	すり身・鶏肉・鶏卵・おから・油揚げ・スキムミルク	玄米・米・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ねぎ・りんご	卵 乳 りんご 鶏肉 大豆	1食分：347kcal
		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	1食分：139kcal
15	土	昼食 サラダうどん ひじき入り厚焼卵 ブルー	ツナ缶・削り節・鶏肉・鶏卵	うどん・マヨネーズ・砂糖	レタス・トマト・きゅうり・あまのり・こねぎ・にんじん・たまねぎ・ひじき・ブルー	卵 小麦 鶏肉	1食分：289kcal
		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：160kcal
18	火	昼食 ごはん 麻婆豆腐 中華風マリネ 中華スープ	豆腐・ぶた肉・みそ・鶏肉	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・こねぎ・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	1食分：322kcal
		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食分：159kcal



# 献立表



平成29年7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)		
19	水	朝食	ぶどうパン 若鶏のトマトソース煮 ごまドレッシングサラダ イチゴジャムヨーグルト	鶏肉・ヨーグルト	ぶどうパン・じゃがいも・油・砂糖・片栗粉・ごま・いちごジャム・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト缶詰・レタス・きゅうり・かぼちゃ	小麦 鶏肉 ごま	エネルギー : 431kcal
20	木	朝食	玄米入りごはん 魚のごま揚げ 切干大根の煮物 吉野汁	さけ・鶏卵・油揚げ	玄米・米・薄力粉・片栗粉・ごま・油・砂糖・じゃがいも	ブロッコリー・にんじん・切干したいこん・こまつな・だいこん	卵 小麦 さけ 大豆 ごま	エネルギー : 364kcal
		おやつ	豆乳ゼリー黒蜜かけ	豆乳・ゼラチン	砂糖	もも缶・寒天	ゼラチン 大豆	エネルギー : 144kcal
21	金	朝食	玄米入りごはん なすのみそあんかけ ほうれん草とささみのお浸し すいか	鶏肉・みそ・鶏肉・しらす干し・かつお節	玄米・米・油・砂糖・片栗粉・ごま	なす・しょうが・たまねぎ・ほうれん草・すいか	鶏肉 大豆 ごま	エネルギー : 302kcal
		おやつ	きなこ蒸しパン スキムミルク	鶏卵・牛乳・きな粉・スキムミルク	砂糖・油・薄力粉		卵 小麦 乳 大豆	エネルギー : 202kcal
22	土	朝食	おにぎり 揚げわんたんの五目あんかけ ごまドレッシングサラダ 吸い物	ぶた肉・はんぺん	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・生しいたけ・キャベツ・ピーマン・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	エネルギー : 333kcal
		おやつ	かぼちゃとバナナのスイーツボール 炒りいりこ	いりこ	ホットケーキミックス・グラニュー糖・油・砂糖	かぼちゃ・バナナ	小麦 バナナ	エネルギー : 137kcal
24	月	朝食	ごはん ちくわのチーズ磯部揚げ 青菜の納豆和え パイナップル	竹輪・プロセスチーズ・鶏卵・納豆・削り節	米・薄力粉・油	あおのり・ブロッコリー・ミニトマト・こまつな・オクラ・にんじん・パイナップル	卵 小麦 乳 大豆	エネルギー : 375kcal
		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 : 152kcal
25	火	朝食	玄米入りごはん 鮭のムニエルタルタルソースかけ 大豆入りひじきの炒め煮 コンソメスープ	さけ・大豆・竹輪	玄米・米・薄力粉・油・マヨネーズ・ごま油・砂糖	たまねぎ・パセリ・ブロッコリー・ミニトマト・にんじん・ひじき・さやえんどう・スイートコーン	卵 小麦 さけ 大豆 ごま	エネルギー : 305kcal
		昼間	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト・牛乳・ゼラチン	砂糖	レモン果汁	乳 ゼラチン	エネルギー : 94kcal
26	水	朝食	玄米入りごはん かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜 ぶどう	ぶた肉・鶏卵・みそ	玄米・米・じゃがいも・油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	かぼちゃ・にんじん・えだまめ・たまねぎ・きゅうり・ぶどう	卵 豚肉 大豆	エネルギー : 413kcal
27	木	朝食	玄米入りごはん 手作りふりかけ 冷しゃぶ風 南瓜のいとこ煮 わかめスープ	しらす干し・かつお節・ぶた肉・みそ・小豆缶	玄米・米・ごま・砂糖・ごま油	こまつな・キャベツ・きゅうり・もやし・ミニトマト・かぼちゃ・わかめ・きくらげ・根深ねぎ・しょうが	豚肉 大豆 ごま	エネルギー : 349kcal
		おやつ	枝豆と豆腐のお焼き スキムミルク	豆腐・スキムミルク	片栗粉・ごま油	えだまめ・しょうが	乳 大豆 ごま	エネルギー : 99kcal
28	金	朝食	玄米入りごはん 厚揚げとじゃがいものカレー煮 チンゲン菜とツナのごまマヨサラダ りんご	生揚げ・牛肉・ツナ缶	玄米・米・じゃがいも・油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・ごま	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・ぶなしめじ・りんご	卵 りんご 牛肉 大豆 ごま	エネルギー : 339kcal
		昼間	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
29	土	朝食	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・切干したいこん・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 : 366kcal
		昼間	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 : 280kcal
31	月	朝食	ごはん とうがんと鶏のスープ煮 マト風味 大豆の甘辛揚げ バイナッブル	鶏肉・だいず	米・片栗粉・ごま油・砂糖・油	とうがんとマト・リーフレタス・キャベツ・きゅうり・バイナッブル・ゆず	鶏肉 大豆 ごま	エネルギー : 395kcal
		昼間	手作りクッキー	鶏卵	薄力粉・砂糖・バター		卵 小麦 乳	エネルギー : 90kcal
給食MEMO								月平均値
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。								464kcal

