

# 9月 献立表



平成29年9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 金	昼食 玄米入りごはん 酢鶏 小松菜のごま和え パイナップル	鶏肉	玄米・米・片栗粉・油・砂糖・ごま	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・乾しいたけ・こまつな・パイナップル	鶏肉 ごま	エネルギー：304kcal
	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 ス・さつまいも・砂糖		小麦 乳	エネルギー：144kcal
2 土	昼食 スープパスタ ツナサラダ	ベーコン・ツナ缶	スパゲッティ・油	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり・トマト	小麦	エネルギー：326kcal
	おやつ 小松菜の蒸しケーキ 炒りいりこ	鶏卵・ヨーグルト・いりこ	薄力粉・バター・砂糖・甘納豆・油	こまつな	卵 小麦 乳	エネルギー：193kcal
4 月	昼食 ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き 粉ふき芋 五目豆 すいか	鮭・パルメザンチーズ・だいず・さつまいも	米・薄力粉・油・マーガリン・マヨネーズ・ごま・じゃがいも・こんにやく・砂糖	たまねぎ・ブロッコリー・ミニトマト・パセリ・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ・すいか	卵 小麦 乳 さけ 大豆 ごま	エネルギー：350kcal
	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
5 火	昼食 玄米入りごはん 牛肉とピーマンの炒煮 さつまいものみそ汁 ブルー	牛肉・みそ	玄米・米・しらたき・油・砂糖・片栗粉・さつまいも	たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ・にんにく・えのきたけ・こねぎ・ブルー	小麦 牛肉 大豆	エネルギー：289kcal
	おやつ 人参豆腐ドーナツ スキムミルク	絹ごし豆腐・きな粉・スキムミルク	ホットケーキミックス・ごま・油・砂糖	にんじん	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：172kcal
6 水	昼食 玄米入りごはん 煮込みハンバーグ グリーンサラダ 梨	牛肉・ぶた肉・木綿豆腐・スキムミルク・鶏卵	玄米・米・バター・パン粉・油・薄力粉・砂糖	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・なし	卵 小麦 乳 牛肉 豚肉 大豆	エネルギー：395kcal
7 木	昼食 玄米入りごはん レパールのビーナッツ和え ごまドレッシングサラダ ジンジャースープ	レパール	玄米・米・薄力粉・片栗粉・油・砂糖・らっかせい・ごま	レタス・きゅうり・かぼちゃ・だいこん・にんじん・根深ねぎ・生しいたけ	小麦 落花生 鶏肉 ごま	エネルギー：360kcal
	おやつ 豆腐と南瓜のパパロア スキムミルク	絹ごし豆腐・ゼラチン・牛乳・生クリーム・スキムミルク	砂糖	かぼちゃ	乳 ゼラチン 大豆	エネルギー：125kcal
8 金	昼食 バターロール ホワイトシチュー 青菜としめじのソテー りんご	鶏肉・スキムミルク・ベーコン	ロールパン・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・りんご	小麦 乳 りんご 鶏肉	エネルギー：313kcal
	昼間 カボチャのごま団子	牛乳	つぶしあん・ごま	かぼちゃ	乳 ごま	エネルギー：81kcal
9 土	昼食 ジャージャー麺 野菜のうま煮 バナナ	みそ・ぶた肉・鶏卵	うどん・油・砂糖・片栗粉	にんにく・たまねぎ・にんじん・きゅうり・しょうが・根深ねぎ・もやし・ほうれんそう・バナナ	卵 小麦 パナナ 豚肉 大豆	エネルギー：312kcal
	おやつ フライピーンズ	大豆・いりこ	さつまいも・片栗粉・砂糖・油	にんじん	大豆	エネルギー：179kcal
11 月	昼食 夏野菜カレー コンソメスープ チーズ	牛肉・ぶた肉・プロセスチーズ	米・油	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・かぼちゃ・赤ピーマン・黄ピーマン・なす・スイートコーン・パセリ	乳 牛肉 豚肉	エネルギー：294kcal
	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	エネルギー：123kcal
12 火	昼食 玄米入りごはん 若鶏唐揚 冬瓜のえびあんかけ 吸い物	鶏肉・えび	玄米・米・片栗粉・薄力粉・油	しょうが・とうがん・えだまめ・にんじん・こまつな	えび 小麦 鶏肉 大豆	エネルギー：283kcal
	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	エネルギー：221kcal
13 水	昼食 トースト チリコンカン ゴボウサラダ オレンジ	ぶた肉・大豆	食パン・じゃがいも・砂糖・油・ごま・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマトジュース・ごぼう・きゅうり・スイートコーン・ミニトマト・オレンジ	卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：372kcal
14 木	昼食 玄米入りごはん 魚のごま味噌焼き 大豆のサラダ 春雨スープ	魚・みそ・だいず	玄米・米・砂糖・ごま・マカロニ・マヨネーズ・はるさめ	ブロッコリー・ミニトマト・きゅうり・にんじん・たまねぎ・こまつな	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：360kcal
	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：197kcal

# 9月 献立表



平成29年9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)		
15 金	昼食	玄米入りごはん 麻婆なす 春雨の酢の物 バナナ	ぶた肉・みそ	玄米・米・油・片栗粉・はるさめ・ごま・砂糖	なす・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・きゅうり・もやし・バナナ	小麦 バナナ 豚肉 大豆 ごま エネルギー：278kcal
	おやつ	高野豆腐のかりかりスティック 炒りいりこ	凍り豆腐・いりこ	薄力粉・油・グラニュー糖・砂糖		小麦 大豆 エネルギー：181kcal
16 土	昼食	かぼちゃのチーズおにぎり みそラーメン 小松菜とにんじんのナムル	プロセスチーズ・ぶた肉・みそ・かつお節	米・油・中華めん・砂糖・ごま油	削り昆布・かぼちゃ・しそ・もやし・にんじん・しょうが・根深ねぎ・こんぶ・こまつな	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま エネルギー：343kcal
	おやつ	豆乳花	牛乳・ゼラチン・きな粉	豆乳・砂糖・黒砂糖		乳 ゼラチン 大豆 エネルギー：105kcal
19 火	昼食	ごはん 鶏肉のチーズピカタ 小松菜の納豆和え けんちん汁	鶏肉・パルメザンチーズ・鶏卵・しらす干し・納豆・削り節・絹ごし豆腐	米・片栗粉・油	パセリ・こまつな・にんじん・ごぼう・だいこん・根深ねぎ	卵 乳 鶏肉 大豆 エネルギー：280kcal
	おやつ	サターアングギー 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
20 水	昼食	タコライス コーンスープ ブルー	ぶた肉・プロセスチーズ・スキムミルク	米・油・じゃがいも	たまねぎ・ピーマン・にんにく・トマト缶・レタス・トマト・スイートコーン・クリームコーン・にんじん・ブルー	乳 豚肉 エネルギー：418kcal
21 木	昼食	玄米入りごはん さけのちゃんちゃん焼き かみかみサラダ 春雨スープ	鮭・みそ・さきいか	玄米・米・砂糖・バター・マヨネーズ・ごま油・はるさめ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ピーマン・きゅうり・だいこん・こまつな・きくらげ	卵 小麦 乳 いか さけ 鶏肉 大豆 ごま エネルギー：309kcal
	おやつ	枝豆と豆腐のお焼き 炒りいりこ	木綿豆腐・いりこ	片栗粉・ごま油・油・砂糖	えだまめ・しょうが	大豆 ごま エネルギー：107kcal
22 金	昼食	玄米入りごはん 揚げだし豆腐きのこあん オクラとトマトの和風サラダ りんご	絹ごし豆腐	玄米・米・片栗粉・油・砂糖・ごま油	こねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ・オクラ・トマト・りんご	りんご 大豆 ごま エネルギー：270kcal
	おやつ	五平もち 炒りいりこ	みそ・いりこ	米・砂糖・ごま・油		大豆 ごま エネルギー：217kcal
25 月	昼食	ごはん 肉じゃが ひじきの和え物 パイナップル	ぶた肉	米・油・しらたき・じゃがいも・砂糖・ごま・ごま油	にんじん・たまねぎ・さやえんどう・ひじき・こまつな・パイナップル	豚肉 ごま エネルギー：361kcal
	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
26 火	昼食	玄米入りごはん アジのかば焼き 即席漬け 味噌汁	魚・絹ごし豆腐・みそ	玄米・米・片栗粉・油・砂糖・じゃがいも	きゅうり・はくさい・にんじん・塩昆布・わかめ	小麦 大豆 エネルギー：266kcal
	おやつ	バナナ上新粉蒸しパン 炒りいりこ	牛乳・いりこ	上新粉・砂糖・油	バナナ	乳 バナナ エネルギー：176kcal
27 水	昼食	トースト ポークビーンズ 大根サラダ りんご	大豆・ぶた肉・ベーコン・しらす干し	食パン・じゃがいも・油・ごま・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・にんにく・トマト缶詰・だいこん・りんご	卵 小麦 りんご 豚肉 大豆 ごま エネルギー：401kcal
28 木	昼食	三食そぼろ丼 さつまいもと豆のころころサラダ 実だくさん汁	鶏肉・鶏卵・パルメザンチーズ・えび	米・砂糖・ごま油・さつまいも・マヨネーズ・ごま	しょうが・ほうれんそう・えだまめ・はくさい・たまねぎ・かいわれだいこん	えび 卵 乳 鶏肉 大豆 ごま エネルギー：344kcal
	おやつ	豆乳かんてん 炒りいりこ	豆乳・いりこ	砂糖・油	寒天・みかん缶・キウイフルーツ	キウイフルーツ 大豆 エネルギー：107kcal
29 金	昼食	玄米入りごはん 豚肉と野菜の炒め物 大豆入りひじきの炒め煮 もも缶	ぶた肉・大豆・竹輪	玄米・米・ごま油・片栗粉・砂糖	しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ピーマン・ひじき・さやえんどう・もも缶	もも 豚肉 大豆 ごま エネルギー：290kcal
	おやつ	チーズケーキ スキムミルク	クリームチーズ・ヨーグルト・生クリーム・ゼラチン・スキムミルク	砂糖	レモン	乳 ゼラチン エネルギー：160kcal
30 土	昼食	青のりとじゃこのおにぎり おかめうどん さっぱりマリネ	しらす干し・鶏卵・なると	米・ごま・うどん・砂糖	あおのり・にんじん・わかめ・こねぎ・きゅうり・ミニトマト・レモン	卵 小麦 ごま エネルギー：299kcal
	おやつ	黒ごまきな粉クッキー 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 エネルギー：219kcal

**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。



		月平均値
エネルギー		457kcal