



献立表



平成29年10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)		
2 月	昼食 玄米入りごはん 炒り鶏 ほうれん草の納豆和え ぶどう	鶏肉・しらす干し・挽きわり納豆・削り節	玄米・米・さといも・こんにゃく・砂糖・油	にんじん・ごぼう・えだまめ・乾しいたけ・ほうれんそう・もやし・のり・ぶどう	鶏肉 大豆	エネルギー：327kcal
	昼間 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
3 火	昼食 栗ごはん さけの塩焼き 厚焼卵 けんちん汁	さけ・鶏肉・鶏卵・豆腐	米・くり・ごま・油・砂糖	こんぶ・たまねぎ・みつば・にんじん・だいこん・根深ねぎ	卵 さけ 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：356kcal
	昼間 ふかし芋 炒りいりこ	いりこ	さつまいも・油・砂糖			エネルギー：91kcal
4 水	昼食 玄米入りごはん ポークソテー 付け合わせ)スパゲティ ミモザサラダ ブルーヨーグルト	ぶた肉・鶏卵・ヨーグルト	玄米・米・油・薄力粉・スパゲティ・じゃがいも・マヨネーズ・砂糖	たまねぎ・ピーマン・リーフレタス・ミニトマト・きゅうり・にんじん・ブルー	卵 小麦 豚肉	エネルギー：394kcal
5 木	昼食 玄米入りごはん 白雪ひじき みそ汁 オレンジ	鶏肉・豆腐・みそ	米・油・砂糖	ひじき・たまねぎ・にんじん・こねぎ・かぼちゃ・しめじ・オレンジ	小麦 鶏肉 大豆	エネルギー：303kcal
	昼間 りんごドーナツ 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	エネルギー：188kcal
6 金	昼食 ぶどうパン スパニッシュオムレツ サラダ盛り合わせ パイナップル	鶏卵・ロースハム・パルメザンチーズ・鶏卵	ぶどうパン・じゃがいも・マーガリン・ドレッシング	たまねぎ・ピーマン・ブロッコリー・キャベツ・ミニトマト・パイナップル	卵 小麦 乳	エネルギー：300kcal
	昼間 カルピスヨーグルト	ゼラチン・牛乳	カルピス	レモン・みかん缶	乳 ゼラチン	エネルギー：179kcal
7 土	昼食 ほうとうどん きゅうりと人参の甘酢あえ ブルー	油揚げ・ぶた肉・鶏卵・みそ・しらす干し	うどん・砂糖	はくさい・にんじん・だいこん・かぼちゃ・きゅうり・ブルー	卵 小麦 豚肉 大豆	エネルギー：280kcal
	昼間 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
10 火	昼食 ごはん さんまのかば焼き 即席漬け 味噌汁	さんま・豆腐・みそ	米・片栗粉・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	大豆	エネルギー：357kcal
	昼間 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：155kcal
11 水	昼食 マカロニグラタン コーンサラダ りんごヨーグルト	ウインナー・鶏肉・牛乳・スキムミルク・プロセスチーズ・ヨーグルト	マカロニ・油・薄力粉・バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・スイートコーン・キャベツ・きゅうり・ミニトマト・りんご	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉	エネルギー：416kcal
12 木	昼食 玄米入りごはん 麻婆豆腐 中華風マリネ 中華スープ	豆腐・ぶた肉・みそ・鶏肉	玄米・米・油・砂糖・ごま油	たまねぎ・こまつな・しょうが・にんにく・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	エネルギー：341kcal
	昼間 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：169kcal
13 金	昼食 玄米入りごはん チキンのマヨネーズ磯部 焼き じゃことトマトの和風サラダ バナナ	鶏肉・生クリーム・プロセスチーズ・しらす干し	玄米・米・砂糖・マヨネーズ・油・ドレッシング	にんにく・しょうが・あおりのトマト・赤たまねぎ・サニーレタス・バナナ	卵 乳 バナナ 鶏肉	エネルギー：303kcal
	昼間 ほうれん草とチーズの 蒸しパン スキムミルク	牛乳・プロセスチーズ 脱脂粉乳・スキムミルク	薄力粉・砂糖・油	ほうれんそう	小麦 乳	エネルギー：187kcal
14 土	昼食 ちゃんぽん麺 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・米・薄力粉・ごま	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・乾しいたけ・もやし・こまつな・あおりの	えび 卵 小麦 いか 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：398kcal
	昼間 ホワイトポンチ	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	エネルギー：168kcal
16 月	昼食 ごはん 大根のそぼろ煮 ネバネバ和え 柿	牛肉・挽きわり納豆	米・じゃがいも・油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	だいこん・にんじん・こねぎ・にら・もやし・チンゲンサイ・かき	卵 牛肉 大豆	エネルギー：322kcal
	昼間 マカロニきな粉かけ 炒りいりこ	きな粉・いりこ	マカロニ・砂糖・油		小麦 大豆	エネルギー：116kcal
17 火	昼食 玄米入りごはん 白身魚のピカタ スパゲティサラダ すりすりポテトのポター ジュ	魚・鶏卵・ロースハム・牛乳・パルメザンチーズ	玄米・米・薄力粉・油・スパゲティ・マヨネーズ・じゃがいも	きゅうり・にんじん・スイートコーン缶・チンゲンサイ・パセリ	卵 小麦 乳	エネルギー：351kcal



献立表



平成29年10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)		
	昼間 エスニックお豆 スキムミルク	だいたず・スキムミルク	片栗粉・黒砂糖		乳 大豆	エネルギー：133kcal
18 水	昼食 トースト ミートボールのケチャップあえ 豚肉と野菜の洋風煮りんご	ぶた肉・スキムミルク・鶏卵・ぶた肉	食パン・パン粉・片栗粉・油・砂糖・じゃがいも(塊茎、生)	たまねぎ・にんじん・にんにく・ミニトマト・りんご	卵 小麦 乳 りんご 豚肉	エネルギー：403kcal
19 木	昼食 玄米入りごはん 三平汁 五目豆	鮭・油揚げ・みそ・だいたず	玄米・米・さいとも・こんにゃく・砂糖	だいこん・にんじん・葉ねぎ・れんこん・こんぶ	小麦 さけ 大豆	エネルギー：249kcal
	昼間 いも餅 スキムミルク	きな粉・スキムミルク	さつまいも・白玉粉・黒砂糖・砂糖		乳 大豆	エネルギー：161kcal
20 金	昼食 玄米入りごはん 厚揚げとじゃがいものカレー煮 ひじきの和え物 パナナ	生揚げ・牛肉	玄米・米・じゃがいも・油・砂糖・片栗粉・ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・ひじき・こまつな・パナナ	バナナ 牛肉 大豆 ごま	エネルギー：353kcal
	昼間 メロンパンクッキー	鶏卵	ホットケーキミックス・バター・グラニュー糖		卵 小麦 乳	エネルギー：116kcal
21 土	  <b>遠足の為、お弁当の準備をお願いします。</b>					
23 月	昼食 ハヤシライス サラダ盛り合わせ イチゴジャムヨーグルト	和牛肉・鶏卵・ヨーグルト	米・油・ドレッシング・いちごジャム・グラニュー糖	たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・ブロッコリー	卵 牛肉	エネルギー：357kcal
	昼間 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：139kcal
24 火	昼食 玄米入りごはん 鮭とポテのチーズ焼き 切干大根のごま酢和え かきたま汁	鮭・プロセスチーズ・油揚げ・鶏卵	玄米・米・薄力粉・じゃがいも・オリーブ油・砂糖・ごま・片栗粉	たまねぎ・しめじ・切干しいたけ・こまつな・にんじん・こねぎ	卵 小麦 乳 さけ 大豆 ごま	エネルギー：355kcal
	昼間 サーターアンダギー 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：180kcal
25 水	昼食 バターロール さつまいものミルクスープ カリカリじゃこサラダ パイナップル	鶏肉・牛乳・しらす干し	ロールパン・さつまいも・油・片栗粉	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・パイナップル	小麦 乳 鶏肉	エネルギー：365kcal
26 木	昼食 玄米入りごはん フィンガーフライ 白菜の胡麻和え みそ汁	鶏肉・鶏卵・油揚げ・みそ	玄米・米・薄力粉・パン粉・油・ごま・砂糖	ブロッコリー・ミニトマト・はくさい・かぼちゃ・しめじ	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：332kcal
	昼間 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：207kcal
27 金	昼食 玄米入りごはん 高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 オレンジ	凍り豆腐・鶏肉・鶏卵	玄米・米・油・砂糖・はるさめ	たまねぎ・にんじん・みつば・きゅうり・スイートコーン・オレンジ	卵 鶏肉 大豆	エネルギー：311kcal
	昼間 抹茶ういろ 炒りいりこ	いりこ	薄力粉・砂糖・油		小麦	エネルギー：134kcal
28 土	昼食 ポロネーゼ サラダ盛り合わせ ソイミルクスープ	ぶた肉・鶏卵・ロースハム・豆乳・プロセスチーズ	スパゲッティ・バター・オリーブ油・砂糖・ドレッシング	たまねぎ・にんじん・ピーマン・セロリー・トマト・トマトピューレー・キャベツ・ブロッコリー・かぶ・かぶ葉	卵 小麦 乳 豚肉 大豆	エネルギー：337kcal
	昼間 スイートパンクキン スキムミルク	生クリーム・鶏卵・スキムミルク	砂糖・バター・ごま	かぼちゃ	卵 乳 ごま	エネルギー：147kcal
30 月	昼食 ごはん 豚肉と野菜のソース炒め さつま芋の甘煮 ぶどう	ぶた肉	玄米・米・油・さつまいも・砂糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・ピーマン・ぶどう	豚肉 大豆	エネルギー：264kcal
	昼間 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	エネルギー：182kcal
31 火	昼食 ハロウィンパンクキンカレー ブロッコリーのチーズソース コンソメスープ	ぶた肉・プロセスチーズ・牛乳・ウインナー	米・油・片栗粉	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・ブロッコリー・スイートコーン・パセリ	乳 豚肉	エネルギー：258kcal
	昼間 かぼちゃのスコーンクッキー 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	エネルギー：222kcal

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・対応食をご用意致します。



		月平均値
エネルギー		470kcal