



献立表



平成29年11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	水	昼食 玄米入りごはん 煮魚 かぶのえびあんかけ 柿	魚・えび	玄米・米・砂糖・片栗粉	しょうが・だいこん・にんじん・かぶ・チンゲンサイ・かき	えび	エネルギー：321kcal
2	木	昼食 玄米入りごはん 若鶏唐揚 大豆入りひじきの炒め煮 吸い物	鶏肉・大豆・竹輪	玄米・米・片栗粉・薄力粉・ごま油・砂糖	しょうが・にんじん・ひじき・さやえんどう・こまつな	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：333kcal
		昼間 メロンパンクッキー スキムミルク	鶏卵・スキムミルク	ホットケーキミックス・バター・グラニュー糖		卵 小麦 乳	エネルギー：155kcal
4	土	昼食 ひじきごはん おかめうどん ほうれんそうの胡麻和え	油揚げ・鶏卵・なると	米・うどん・砂糖・ごま	ひじき・にんじん・わかめ・こねぎ・ほうれんそう	卵 小麦 大豆 ごま	エネルギー：293kcal
		昼間 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	エネルギー：165kcal
6	月	昼食 ごはん けんちん揚げ 野菜の煮物 みかん	木綿豆腐・鶏肉・えび・鶏卵・さつま揚げ	米・ながいも・片栗粉・油・砂糖	ひじき・だいこん・にんじん・さやえんどう・みかん缶	えび 卵 鶏肉 大豆 やまいも	エネルギー：326kcal
		昼間 かぼちゃパウンドケーキ スキムミルク	牛乳・鶏卵・スキムミルク	ホットケーキミックス・バター・砂糖	かぼちゃ	卵 小麦 乳	エネルギー：182kcal
7	火	昼食 さつまいもごはん ししゃものごま焼き 大根なます きのこ汁	ししゃも・みそ・鶏肉	米・さつまいも・ごま・油・砂糖	りしりこんぶ・だいこん・きゅうり・にんじん・みかん缶・ぶなしめじ・えのきたけ・まいたけ・なす	鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：315kcal
		昼間 マカロニかりんとう	きな粉	マカロニ・油・黒砂糖		小麦 大豆	エネルギー：107kcal
8	水	昼食 トースト かぼちゃのキッシュ スティック野菜 りんご	ロースハム・鶏卵・牛乳・生クリーム・プロセスチーズ・みそりんご	食パン・バター・マヨネーズ	かぼちゃ・ほうれんそう・たまねぎ・だいこん・にんじん・りんご	卵 小麦 乳 りんご 大豆	エネルギー：328kcal
9	木	昼食 玄米入りごはん 鶏肉のカレーガーリック 焼き ゴボウサラダ 青菜としめじのミルク スープ	鶏肉・ベーコン・牛乳	玄米・米・砂糖・油・ごま・マヨネーズ・じゃがいも	にんにく・ごぼう・にんじん・きゅうり・スイートコーン缶・ミニトマト・こまつな・ぶなしめじ	卵 乳 鶏肉 ごま	エネルギー：324kcal
		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：161kcal
10	金	昼食 玄米入りごはん 肉じゃが 三色お浸し パイナップル	ぶた肉・かつお節	玄米・米・油・しらたき・じゃがいも・砂糖	にんじん・たまねぎ・えだまめ・こまつな・もやし・パイナップル	豚肉 大豆	エネルギー：303kcal
		昼間 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
11	土	昼食 おにぎり 揚げわたんの五目あん 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・しいたけ・こまつな・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：305kcal
		昼間 ぶどうパンのフレンチ トースト 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	エネルギー：180kcal
13	月	昼食 ごはん 豚肉のしょうが焼き さつまいもと豆のころろ サラダ バナナ	ぶた肉・だいず・パルメザンチーズ	米・砂糖・油・さつまいも・マヨネーズ・ごま	たまねぎ・えだまめ・バナナ	卵 乳 バナナ 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：411kcal
		昼間 オレンジ蒸しパン 炒りいりこ	いりこ	薄力粉・砂糖・油	オレンジジュース	小麦 オレンジ	エネルギー：138kcal
14	火	昼食 玄米入りごはん 里芋のそぼろ煮 白菜とりんごのサラダ なめこのみそ汁	鶏肉・絹ごし豆腐・みそ	玄米・米・さいとも・油・砂糖・片栗粉	にんじん・だいこん・たまねぎ・えだまめ・はくさい・りんご・なめこ・根深ねぎ・わかめ	小麦 りんご 鶏肉 大豆	エネルギー：334kcal
		昼間 カボチャのごま団子 スキムミルク	牛乳・スキムミルク	つぶしあん・ごま	かぼちゃ	乳 ごま	エネルギー：120kcal
15	水	昼食 ぶどうパン 鶏とかぶのシチュー パインサラダ みかん	鶏肉・スキムスキム	ぶどうパン・油・薄力粉・バター・砂糖	たまねぎ・にんじん・かぶ・ブロッコリー・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・パイン缶・ゆず・みかん缶	小麦 乳 鶏肉	エネルギー：364kcal



献立表



平成29年11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	木	昼食 玄米入りごはん 魚の変わり揚げ 切干大根の煮物 さつまい	魚・鶏卵・油揚げ・ぶた肉・みそ	玄米・米・砂糖・片栗粉・油・さつまいも	にんにく・にんじん・切干しいんこ・こまつな・だいこん・もやし・葉ねぎ	卵 豚肉 大豆	エネルギー：371kcal
		昼間 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	エネルギー：145kcal
17	金	昼食 中華おこわ 豆腐の肉みそ焼き かぶとトマトの和風サラダ りんご	ぶた肉・木綿豆腐・鶏肉・みそ・鶏卵	米・ごま油・油・砂糖・マヨネーズ	みついしこんぶ・にんじん・たけのこ・グリーンピース・しそ・ブロッコリー・かぶ・トマト・りんご	卵 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：377kcal
		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：111kcal
18	土	昼食 和風スパゲティ 切干大根のマリネ コーンポタージュ	ぶた肉・ロースハム・牛乳	スパゲティ・油・砂糖・ごまごま油	にんじん・たまねぎ・ふなしめじ・あまのり・切干しいんこ・こまつな・クリームコーン	小麦 乳 豚肉 ごま	エネルギー：299kcal
		昼間 さつまいも入りココア ケーキ スキムミルク	牛乳・鶏卵・スキムミルク	さつまいも・砂糖・バター・薄力粉		卵 小麦 乳	エネルギー：266kcal
20	月	昼食 ごはん 酢鶏 小松菜のごま和え パイナップル	鶏肉	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：380kcal
		昼間 さつまいもまんじゅう 炒りいりこ	いりこ	黒砂糖・ホットケーキミックス・さつまいも・砂糖・油		小麦	エネルギー：152kcal
21	火	昼食 玄米入りごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き チンゲン菜のうま煮 パンブキンポタージュ	さけ・パルメザンチーズ・牛乳	玄米・米・薄力粉・油・マーガリン・マヨネーズ・ごま・片栗粉	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・だいこん・かぼちゃ	卵 小麦 乳 さけ ごま	エネルギー：310kcal
		昼間 かぼちゃちぎりパン スキムミルク	絹ごし豆腐・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	エネルギー：187kcal
22	水	昼食 バターロール ポークビーンズ フレッシュサラダ オレンジ	大豆・ぶた肉・ベーコン	ロールパン・じゃがいも・油	にんじん・たまねぎ・にんにく・トマト缶詰・キャベツ・きゅうり・トマト・オレンジ	小麦 豚肉 大豆	エネルギー：348kcal
24	金	昼食 タコライス じゃが玉スープ ブルー	ぶた肉・プロセスチーズ・鶏卵	米・油・じゃがいも	たまねぎ・ピーマン・にんにく・トマト缶詰・レタス・トマト・こまつな・ブルー	卵 乳 豚肉	エネルギー：400kcal
		昼間 若草団子のきな粉かけ スキムミルク	絹ごし豆腐・きな粉・スキムミルク	白玉粉・砂糖	しゅんぎく	乳 大豆	エネルギー：168kcal
25	土	昼食 海鮮あんかけ焼きそば わんぱく焼き	ぶた肉・いか・えび・しらす干し・さくらえび・みそ・かつお節・鶏卵	中華めん・砂糖・片栗粉・油・ごま油・米・薄力粉・ごま	キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・葉ねぎ・しょうが・こまつな・あおのり	えび 卵 小麦 いか 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：318kcal
		昼間 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：251kcal
27	月	昼食 ハヤシライス じゃごとトマトの和風サ ラダ チーズ	牛肉・しらす干し・プロセスチーズ	米・油・ドレッシング	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	乳 牛肉	エネルギー：375kcal
		昼間 手作りクッキー スキムミルク	鶏卵・スキムミルク	薄力粉・砂糖・バター		卵 小麦 乳	エネルギー：129kcal
28	火	昼食 玄米入りごはん びっくりハンバーグ コーンとにんじんのソテー 卵のスープ	鶏肉・ぶた肉・鶏卵・スキムミルク・うずら卵	玄米・米・パン粉・バター	たまねぎ・スイートコーン缶・にんじん・だいこん・みずな	卵 小麦 乳 鶏肉 豚肉	エネルギー：369kcal
		昼間 大学芋		さつまいも・油・砂糖・片栗粉・ごま		ごま	エネルギー：169kcal
29	水	昼食 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：304kcal
30	木	昼食 玄米入りごはん すりみ揚げ 卵の花の炒り煮 吸い物	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・ふ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・葉ねぎ・だいこん	卵 小麦 乳 鶏肉 大豆	エネルギー：339kcal
		昼間 エスニックお豆	だいず	片栗粉・黒砂糖		大豆	エネルギー：102kcal
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。						エネルギー	月平均値 465kcal

