



献立表



平成29年12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	バターロール レバーのピーナッツ和え 盛り合わせサラダ りんご	レバー	ロールパン・薄力粉・片栗粉・油・砂糖・ピーナッツ・ドレッシング	キャベツ・きゅうり・ミニトマト・りんご	小麦 落花生 りんご 鶏肉	エネルギー：270kcal
	昼間	チーズ焼きおにぎり 炒りいりこ	プロセスチーズ・いりこ	米・ごま・油・砂糖		乳 ごま	エネルギー：168kcal
2 土	昼食	しょうゆラーメン 小松菜とにんじんのナムル ブルーベリーヨーグルト	ぶた肉・ヨーグルト	中華めん・ごま油・砂糖・ブルーベリージャム	キャベツ・にんじん・スイートコーン・わかめ・根深ねぎ・こまつな	小麦 豚肉 ごま	エネルギー：280kcal
	昼間	いも餅	きな粉	さつまいも・白玉粉・黒砂糖・砂糖		大豆	エネルギー：122kcal
4 月	昼食	ごはん ミンチコロケ 切干大根のごま酢和え オレンジ	鶏肉・スキムミルク・鶏卵・油揚げ	米・油・じゃがいも・薄力粉・パン粉・砂糖・ごま	たまねぎ・切干しだいこん・こまつな・にんじん・オレンジ	卵 小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：412kcal
	昼間	ココアスコーン スキムミルク	牛乳・スキムミルク	薄力粉・砂糖・バター		小麦 乳	エネルギー：141kcal
5 火	昼食	玄米入りごはん ちくわの鶏みそ煮 白菜のしゃきしゃき中華風 けんちん汁	竹輪・鶏肉・みそ・豆腐	玄米・米・油・砂糖・片栗粉	たまねぎ・しょうが・はくさい・にんじん・ごぼう・だいこん・根深ねぎ	小麦 鶏肉 大豆	エネルギー：292kcal
	昼間	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
6 水	昼食	玄米入りごはん 魚の照り焼き 南瓜のサラダ 大根と野菜の煮物 バナナ	魚・さつま揚げ	玄米・米・油・マヨネーズ・砂糖	かぼちゃ・グリーンピース・だいこん・にんじん・さやえんどう・バナナ	卵 バナナ	エネルギー：362kcal
7 木	昼食	玄米入りごはん 高野豆腐の炊き合わせ 切干大根の煮物 ジンジャースープ	鶏肉・凍り豆腐・油揚げ	玄米・米・じゃがいも・砂糖・油	にんじん・みつば・切干しだいこん・こまつな・だいこん・根深ねぎ・しいたけ	鶏肉 大豆	エネルギー：304kcal
	昼間	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
8 金	昼食	ぶどうパン スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ パイナップル	鶏卵・ロースハム・パルメザンチーズ	ぶどうパン・じゃがいも・マーガリン・スパゲティ・マヨネーズ	たまねぎ・ピーマン・ブロッコリー・きゅうり・にんじん・スイートコーン・パイナップル	卵 小麦 乳	エネルギー：347kcal
	昼間	若草団子のきな粉がけ 炒りいりこ	豆腐・きな粉・いりこ	白玉粉・砂糖・油	しゅんぎく	大豆	エネルギー：166kcal
9 土	昼食	白菜とベーコンのク リームパスタ コロコロサラダ	ベーコン・鶏肉・スキムミルク・牛乳・豆腐・プロセスチーズ	スパゲティ・油・薄力粉・砂糖	はくさい・ぶなしめじ・スイートコーン・きゅうり・ミニトマト	小麦 乳 鶏肉 大豆	エネルギー：367kcal
	昼間	お麩スナック	きな粉	麩・バター・砂糖		小麦 乳 大豆	エネルギー：111kcal
11 月	昼食	ごはん 白雪ひじき みそ汁 みかん缶	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・ぶなしめじ・みかん缶	小麦 鶏肉 大豆	エネルギー：317kcal
	昼間	アメリカンドッグ スキムミルク	ウインナー・牛乳・スキムミルク	薄力粉・ホットケーキミックス		小麦 乳 豚肉	エネルギー：128kcal
12 火	昼食	玄米入りごはん 鶏のソフト揚げ 青菜としめじのソテー マカロニスープ	鶏肉・鶏卵・ベーコン	玄米・米・砂糖・片栗粉・油・マカロニ	しょうが・こまつな・ぶなしめじ・キャベツ・にんじん	卵 小麦 鶏肉	エネルギー：297kcal
	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：153kcal
13 水	昼食	玄米入りごはん かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜 りんご	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・りんご	卵 りんご 豚肉 大豆	エネルギー：414kcal
14 木	昼食	玄米入りごはん 魚のクリームコーン焼き カ リフラワーと人参のコン ソメ煮 いんげんの胡麻和え じゃが玉スープ	魚・鶏卵	玄米・米・薄力粉・油・マヨネーズ・ごま・砂糖・じゃがいも	クリームコーン缶・パセリ・カリフラワー・にんじん・さやいんげん・みずな	卵 小麦 ごま	エネルギー：288kcal
	昼間	大学芋 スキムミルク	スキムミルク	さつまいも・油・砂糖・片栗粉・ごま		乳 ごま	エネルギー：226kcal



献立表



平成29年12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 トースト 鶏のトマトソース煮 さわやかキャベツ りんご	鶏肉	食パン・じゃがいも・油・砂糖・片栗粉	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト缶・キャベツ・きゅうり・パイン缶・りんご	小麦 りんご 鶏肉	エネルギー：320kcal
	昼間 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
16 土	昼食 おにぎり カレーうどん 三色お浸し	油揚げ・ぶた肉・かつお節	米・ごま・うどん・片栗粉	にんじん・根深ねぎ・こまつな・もやし	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：316kcal
	昼間 黒ごまのお豆腐パバロア	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	エネルギー：131kcal
18 月	昼食 ごはん 中華風白菜のスープ煮 がんもどきのチーズ焼き パイナップル	ぶた肉・がんもどき・プロセスチーズ	米・はるさめ・油・砂糖・片栗粉	しょうが・はくさい・たけのこ・にんじん・きくらげ・トマト・ピーマン・パセリ・パイナップル	乳 鶏肉 豚肉	エネルギー：332kcal
	昼間 きな粉ボール スキムミルク	きな粉・スキムミルク・牛乳	ホットケーキミックス・バター・砂糖		小麦 乳 大豆	エネルギー：171kcal
19 火	昼食 玄米入りごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かみかみサラダ 春雨スープ	さけ・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：311kcal
	昼間 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	エネルギー：160kcal
20 水	昼食 玄米入りごはん 牛肉と野菜のカレー炒め いとこ煮 オレンジ	牛肉・小豆	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・オレンジ	牛肉 大豆	エネルギー：285kcal
21 木	昼食 玄米入りごはん 鶏肉のパン粉焼き ポパイサラダ かきたま汁	鶏肉・パルメザンチーズ・鶏卵	玄米・米・油・パン粉・砂糖・じゃがいも・片栗粉	パセリ・キャベツ・ほうれんそう・もやし・スイートコーン・こねぎ	卵 小麦 乳 鶏肉 大豆	エネルギー：264kcal
	昼間 大根もち 炒りいりこ	いりこ	片栗粉・油・砂糖・ごま	だいこん・だいこん葉	ごま	エネルギー：105kcal
22 金	昼食 ピラフ タンドライーチキン 雪だるまマッシュポテト ブロッコリーのチーズソース ミネストローネスープ	ベーコン・鶏肉・ヨーグルト・牛乳・ウインナー・プロセスチーズ・大豆	米・油・マーガリン・じゃがいも・マカロニ・片栗粉	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・のり・ブロッコリー・スイートコーン・赤ピーマン・トマト缶・パセリ	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆	エネルギー：369kcal
	昼間 パフェケーキ スキムミルク	ホイップクリーム・スキムミルク	スポンジケーキ・砂糖	みかん缶・バナナ・もも缶	乳 バナナ もも	エネルギー：178kcal
25 月	昼食 ごはん 魚のチーズ焼き 豚肉と野菜の洋風煮 みかん	魚・鶏卵・パルメザンチーズ・プロセスチーズ・ぶた肉	米・薄力粉・パン粉・油・じゃがいも	あおのり・にんじん・たまねぎ・にんにく・ミニトマト・みかん	卵 小麦 乳 豚肉	エネルギー：408kcal
	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
26 火	昼食 玄米入りごはん すき焼き風煮 さつま芋の甘煮 うずら卵のすまし汁	牛肉・生揚げ・うずら卵	玄米・米・しらたき・砂糖・さつまいも	根深ねぎ・にんじん・はくさい・ごぼう・えのきたけ・こまつな	卵 牛肉 大豆	エネルギー：366kcal
	昼間 かぼちゃのガレット スキムミルク	牛乳・鶏卵・スキムミルク	薄力粉・砂糖・バター	かぼちゃ	卵 小麦 乳	エネルギー：143kcal
27 水	昼食 バターロール 洋風かき揚げ クラムチャウダー りんご	鶏肉・ベーコン・あさり・牛乳	ロールパン・薄力粉・油・じゃがいも・上新粉	れんこん・にんじん・パセリ・たまねぎ・ピーマン・りんご	小麦 乳 りんご 鶏肉	エネルギー：432kcal
28 木	昼食 ほうれん草チーズカレー コンソメスープ バナナヨーグルト	ぶた肉・プロセスチーズ・鶏卵・ヨーグルト	米・じゃがいも・油・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・にんにく・しょうが・スイートコーン・パセリ・バナナ	卵 乳 バナナ 豚肉	エネルギー：391kcal
	昼間 アンパンマン蒸しパン オレンジジュース	鶏卵・牛乳	薄力粉・砂糖・油・ミルクチョコ コレート	オレンジジュース	卵 小麦 乳 オレンジ	エネルギー：249kcal

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。



エネルギー	月平均値
	471kcal

平成29年12月



献立表



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)		