



# 献立表



平成30年2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	木	昼食 バターロール チリコンカーン サラダ盛り合わせ ジンジャースープ	ぶた肉・大豆	ロールパン・じゃがいも・砂糖・油 ドレッシング	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト缶・キャベツ・ブロッコリー・ミニトマト・だいこん・根深ねぎ・しいたけ	小麦 鶏肉 豚肉 大豆	1食分 - : 271kcal
		昼間 ごま豆腐餅	絹ごし豆腐	片栗粉・ごま・砂糖		大豆 ごま	1食分 - : 139kcal
2	金	昼食 ごはん 魚の唐揚げ野菜あんかけ ひじきの和え物 バナナ	魚	米・片栗粉・油・砂糖・ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ひじき・こまつな・にんじん・バナナ	バナナ 鶏肉 ごま	1食分 - : 312kcal
		昼間 キャラットケーキ	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
3	土	昼食 鬼ごはん 若鶏唐揚げ ゆでやさしいちご	納豆・プロセスチーズ・鶏肉	米・片栗粉・薄力粉・油・じゃがいも・ドレッシング	あまのり・しょうが・リーフレタス・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・いちご	小麦 乳 鶏肉 大豆	1食分 - : 338kcal
		昼間 節分豆 炒りいりこ	だいず・きな粉・いりこ	黒砂糖・油・砂糖		大豆	1食分 - : 71kcal
5	月	昼食 キーマカレー 大根サラダ りんごヨーグルト	ぶた肉・しらす干し・ヨーグルト	米・じゃがいも・油・バター・砂糖・ごま・マヨネーズ・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・トマト・りんご・にんにく・しょうが・ほうれんそう・だいこん	卵 乳 りんご 豚肉 ごま	1食分 - : 407kcal
		昼間 オレンジポンチ		砂糖	バナナ・みかん缶・もも缶・オレンジジュース	オレンジ バナナ もも	1食分 - : 103kcal
6	火	昼食 玄米入りごはん 魚のごま味噌焼き 三色お浸し 野菜ラーメンスープ	魚・みそ・かつお節・ぶた肉	玄米・米・砂糖・ごま・中華めん・ごま油	ほうれんそう・もやし・にんじん・にら・キャベツ	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食分 - : 281kcal
		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	1食分 - : 110kcal
7	水	昼食 バターロール レバーのピーナッツ和え ラトウイユ パイナップル	鶏レバー・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・トマト・たまねぎ・ピーマン・黄ピーマン・トマトジュース・パイナップル	小麦 落花生 鶏肉	1食分 - : 378kcal
8	木	昼食 玄米入りごはん 牛肉の大和煮 白和え風サラダ かきたま汁	牛肉・木綿豆腐・鶏卵	玄米・米・こんにやく・砂糖・マヨネーズ・片栗粉	たまねぎ・しょうが・りんご・にんじん・ブロッコリー・こねぎ	卵 りんご 牛肉 大豆	1食分 - : 359kcal
		昼間 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 - : 144kcal
9	金	昼食 玄米入りごはん ジャージャン豆腐 かす汁 ブルー	ぶた肉・厚揚げ・みそ・竹輪	玄米・米・油・砂糖	キャベツ・こまつな・にんじん・しょうが・だいこん・にんじん・こねぎ・ブルー	卵	1食分 - : 273kcal
		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	1食分 - : 221kcal
10	土	昼食 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・切干しいちご・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	1食分 - : 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	1食分 - : 280kcal
12	月	昼食 ごはん けんちん揚げ 野菜の煮物 オレンジ	木綿豆腐・鶏肉・しばえび・鶏卵・さつま揚げ	米・ながいも・片栗粉・油・砂糖	ひじき・たまねぎ・にんじん・だいこん・さやえんどう・オレンジ	えび 卵 鶏肉 大豆 やまいも	1食分 - : 344kcal
		昼間 新じゃがの芋もち 炒りいりこ	いりこ	じゃがいも・片栗粉・マーガリン・砂糖・油	あまのり		1食分 - : 146kcal
13	火	昼食 切干大根の炊き込みご飯 さけの塩焼き 白菜の胡麻和え 吉野汁	しらす干し・さけ	米・ごま・砂糖・じゃがいも・片栗粉	切干しいちご・にんじん・こねぎ・はくさい・にんじん・だいこん・こまつな	さけ ごま	1食分 - : 307kcal
		昼間 チョコクッキー スキムミルク	スキムミルク	ミルクチョコレート・薄力粉・片栗粉		小麦 乳	1食分 - : 108kcal
14	水	昼食 ぶどうパン みそ入りポークシチュー 青菜とトマトのサラダ いちご	ぶた肉・牛乳・みそ・ツナ缶	ぶどうパン・じゃがいも・バター・薄力粉・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ブロッコリー・トマト・こまつな・いちご	小麦 乳 豚肉 大豆	1食分 - : 323kcal



# 献立表



平成30年2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	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	鶏もも・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 : 315kcal
		昼間 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	エネルギー : 185kcal
16	金	昼食 玄米入りごはん 八宝菜 南瓜のいとし煮 みかん	ぶた肉・いか・うずら卵・小豆	玄米・米・油・砂糖・片栗粉	たけのこ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・はくさい・乾しいたけ・かぼちゃ・みかん	卵 いか 鶏肉 豚肉	エネルギー : 325kcal
		昼間 チーズ入りじゃが芋お焼き 炒りいりこ	ベーコン・チーズ・いりこ	じゃがいも・片栗粉・油・砂糖	にんじん・たまねぎ	乳	エネルギー : 161kcal
17	土	昼食 スパゲティイタリアン ささみと野菜のスープ ブルー	ロースハム・パルメザンチーズ・鶏肉	スパゲッティ・油・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・こまつな・ブルー	小麦 乳 鶏肉	エネルギー : 367kcal
		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
19	月	昼食 ごはん 筑前煮 凍り豆腐のフライ もも缶	鶏肉・凍り豆腐・プロセスチーズ・鶏卵	米・油・さといも・砂糖・薄力粉・パン粉	にんじん・だいこん・たけのこ・パセリ・もも缶	卵 小麦 乳 もも 鶏肉 大豆	エネルギー : 411kcal
		昼間 トマトと玉ねぎのブレッド ケーキ	鶏卵・ぶた肉・プロセスチーズ	ホットケーキミックス・オリーブ油	トマトジュース・たまねぎ	卵 小麦 乳 豚肉	エネルギー : 195kcal
20	火	昼食 五目炊き込みごはん 魚の天ぷら ブロッコリーのお浸し 吸い物	鶏肉・油揚げ・魚・削り節	米・薄力粉・油	ごぼう・にんじん・乾しいたけ・さやいんげん・レモン・ブロッコリー・こまつな	小麦 鶏肉 大豆	エネルギー : 301kcal
		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
21	水	昼食 トースト ハンバーグ さわやかキャベツ りんご	ぶた肉・牛肉・スキムミルク・鶏卵	食パン・パン粉・油	たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・パイン缶・りんご	卵 小麦 乳 りんご 牛肉 豚肉	エネルギー : 331kcal
22	木	昼食 玄米入りごはん 揚げだし豆腐きのこあん 青菜とささみのお浸し ミルクみそ汁	絹ごし豆腐・鶏肉・かつお節・みそ・牛乳	玄米・米・片栗粉・油・ごま・じゃがいも	こねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ・ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ	乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー : 322kcal
		昼間 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	エネルギー : 110kcal
23	金	昼食 玄米入りごはん なすと牛肉の炒煮 豆と水菜のごまマヨサラダ パイナップル	牛肉・きな粉	玄米・米・油・砂糖・はるさめ・マヨネーズ・ごま	なす・たまねぎ・にんじん・えだまめ・レモン果汁・パイナップル	卵 牛肉 大豆 ごま	エネルギー : 356kcal
		昼間 麩チーズしょうゆせんべい スキムミルク	プロセスチーズ・スキムミルク	ふ	あまのり	小麦 乳	エネルギー : 79kcal
24	土	昼食 じゃことシソのおにぎり しょうゆラーメン 小松菜とにんじんのナムル イチゴジャムヨーグルト	しらす干し・ぶた肉・ヨーグルト	米・中華めん・ごま油・砂糖・いちごジャム・グラニュー糖	しそ・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 : 357kcal
		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 : 94kcal
26	月	昼食 ごはん ふくさ焼き ツナときゃべつのサラダ バナナ	鶏肉・鶏卵・ツナ缶	米・砂糖・油	乾しいたけ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・バナナ	卵 バナナ 鶏肉	エネルギー : 299kcal
		昼間 炒りいりこ ヨーグルト蒸しパン	いりこ・飲むヨーグルト・ヨーグルト	油・砂糖・ホットケーキミックス		小麦	エネルギー : 162kcal
27	火	昼食 ぶどうパン 鶏肉のマーマレード煮 ゆでやさい 枝豆のつぶつぶスープ	鶏肉・絹ごし豆腐・牛乳	ぶどうパン・マーマレードジャム・じゃがいも・ドレッシング	にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・えだまめ・パセリ	小麦 乳 オレンジ 鶏肉 大豆	エネルギー : 361kcal
		昼間 2種のベリーヨーグルトパウンドケーキ	ヨーグルト	ホットケーキミックス・いちごジャム・ブルーベリージャム		小麦	エネルギー : 93kcal
28	水	昼食 ひじきチャーハン シューマイ りんご 春野菜のソイミルクスープ	しらす干し・鶏卵・ぶた肉・ロースハム・豆乳・プロセスチーズ	米・ごま・油・しゅうまいの皮・片栗粉・砂糖・ごま油・バター	ひじき・しそ・たまねぎ・グリーンピース・りんご・かぶ・かぶ菜・にんじん	卵 小麦 乳 りんご 豚肉 大豆 ごま	エネルギー : 431kcal
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。							エネルギー 457kcal