献 立 表

平成30年3月

こどもの家

日	曜	献立		3色分類 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)	アレルギー	栄養価
1	木	昼食	玄米入りごはん さわらのバターしょうゆ焼き 白和え けんちん汁	魚・木綿豆腐・絹ごし豆腐	玄米・米・油・薄力粉・バター・ごま油・砂糖・ごま	ひじき・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・だいこん・根深ねぎ	小麦 乳 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：323kcal
		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：165kcal
2	金	昼食	玄米入りごはん ツナじゃが 厚焼卵 オレンジ	ツナ缶・鶏肉・しらす干し・鶏卵	玄米・米・じゃがいも・油・砂糖	にんじん・たまねぎ・えだまめ・ひじき・みつば・オレンジ	卵 鶏肉 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：350kcal
		昼間	アップルケーキ	スキムミルク・鶏卵	薄力粉・砂糖・バター	りんご	卵 小麦 乳 りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：169kcal
3	土	昼食	ちらし寿司 若鶏唐揚 ほうれん草のお浸し いちご	油揚げ・魚・鶏肉・かつお節	米・砂糖・油・片栗粉・薄力粉・ごま	にんじん・れんこん・さやえんどう・スイートコーン缶・あまのり・しょうが・リーフレタス・ほうれんそう・いちご	小麦 鶏肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：395kcal
		昼間	ひな祭り三色団子 スキムミルク	絹ごし豆腐・スキムミルク	白玉粉・片栗粉・砂糖		乳 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：217kcal
5	月	昼食	ごはん 煮魚 ひじきのミルキーサラダ バナナ	魚・ロースハム・スキムミルク	米・砂糖・マヨネーズ	しょうが・だいこん・にんじん・ひじき・ほうれんそう・スイートコーン・バナナ	卵 乳 バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：390kcal
		昼間	抹茶ういろう 炒りいりこ	いりこ	薄力粉・砂糖・油		小麦	ｴﾈﾙｷﾞｰ：131kcal
6	火	昼食	玄米入りごはん レバー入りチンジャオロース さつま芋の甘煮 りんごヨーグルト	ぶた肉・レバー・鶏卵・ヨーグルト	玄米・米・油・砂糖・片栗粉・さつまいも・グラニュー糖	ピーマン・たまねぎ・赤ピーマン・しょうが・りんご	卵 りんご 豚肉	ｴﾈﾙｷﾞｰ：395kcal
		昼間	プチチーズケーキ スキムミルク	クリームチーズ・鶏卵・牛乳・スキムミルク	薄力粉・砂糖	レモン果汁	卵 小麦 乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ：151kcal
7	水	昼食	グリンピースごはん キャベツと豆腐のふわふわ揚げ 大根と野菜の煮物 チーズ	豆腐・ツナ缶・鶏卵・さつま揚げ・プロセスチーズ	米・油・砂糖	みついしこんぶ・グリンピース・キャベツ・しょうが・パセリ・だいこん・にんじん・スナップえんどう	卵 乳 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：361kcal
8	木	昼食	玄米入りごはん 卵の千草焼き ゴボウサラダ 吸い物	しらす干し・鶏卵・絹ごし豆腐	玄米・米・油・砂糖・ごま・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・ピーマン・ごぼう・きゅうり・スイートコーン缶・ミニトマト・こまつな	卵 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：325kcal
		昼間	さつまいものきんつば風 炒りいりこ	いりこ	油・さつまいも・白玉粉・薄力粉・さとう	寒天	小麦	ｴﾈﾙｷﾞｰ：158kcal
9	金	昼食	トースト 若鶏のトマトソース煮 盛り合わせサラダ パイナップル	鶏肉・大豆	食パン・じゃがいも・油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	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・ミニトマト・パイナップル	卵 小麦 鶏肉 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：319kcal
		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：175kcal
10	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・あおのり	えび 卵 小麦 いか 豚肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：316kcal
		昼間	ホワイトポンチ	絹ごし豆腐・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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：168kcal
12	月	昼食	ビーフカレー 白菜の胡麻和え りんご	牛肉	米・じゃがいも・油・ごま・砂糖	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・グリンピース・はくさい・りんご	りんご 牛肉 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：310kcal
		昼間	豆乳くずもち 炒りいりこ	豆乳・きな粉・いりこ	砂糖・片栗粉・油		大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：134kcal
13	火	昼食	玄米入りごはん 魚のかば焼き 即席漬け みそ汁	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：268kcal
		昼間	高野豆腐のお団子 スキムミルク	凍り豆腐・きな粉・スキムミルク	白玉粉・砂糖		乳 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：201kcal
14	水	昼食	ぶどうパン スパニッシュオムレツ コーンサラダ いちご	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・油	たまねぎ・ピーマン・ブロッコリー・スイートコーン缶・キャベツ・きゅうり・ミニトマト・いちご	卵 小麦 乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ：285kcal
15	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 かきたま汁	鶏肉・凍り豆腐・油揚げ・鶏卵	玄米・米・じゃがいも・砂糖・油・片栗粉	にんじん・みつば・切干しだいこん・こまつな・こねぎ	卵 鶏肉 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：324kcal
		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：219kcal
16	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：278kcal
		昼間	小松菜とチーズの蒸しパン 炒りいりこ	牛乳・プロセスチーズ・いりこ	薄力粉・砂糖・油	こまつな	小麦 乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ：179kcal

献 立 表

平成30年3月

こどもの家

日	曜	献 立		3 色 分 類 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)	アレルギー	栄養価
17	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・鶏肉	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 鶏肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：311kcal
		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：165kcal
19	月	昼食	ごはん 牛肉と野菜のカレー炒め いとこ煮 オレンジ	牛肉・小豆缶	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：304kcal
		昼間	かぼちゃのチーズまんじゅう 炒りいりこ	プロセスチーズ・いりこ	片栗粉・油・砂糖	かぼちゃ・コーン	乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ：104kcal
20	火	昼食	玄米入りごはん さけのパン粉焼き 五目豆 吸い物	さけ・だいず・さつま揚げ	玄米・米・パン粉・オリーブ油・油・こんにゃく・砂糖・ふ	にんにく・パセリ・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ・だいこん	小麦 さけ 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：364kcal
		昼間	ごま団子 スキムミルク	スキムミルク	米・片栗粉・砂糖・こしあん・ごま		乳 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：130kcal
22	木	昼食	玄米入りごはん 鶏肉のやわらか煮 白和え風サラダ 実だくさん汁	鶏肉・鶏卵・木綿豆腐・えび	玄米・米・マヨネーズ・砂糖	にんにく・しょうが・たまねぎ・りんご・にんじん・ブロッコリー・はくさい・かいわれだいこん	えび 卵 りんご 鶏肉 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：305kcal
		昼間	小松菜の蒸しケーキ スキムミルク	鶏卵・ヨーグルト・スキムミルク	薄力粉・バター・砂糖・甘納豆	こまつな	卵 小麦 乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ：185kcal
23	金	昼食	桜えびと小松菜の混ぜご飯 納豆のよせ揚げ 白菜とツナの和風サラダ いちご	さくらえび・納豆・竹輪・鶏卵・ツナ缶	米・油・さつまいも・上新粉・ドレッシング	こまつな・わかめ・こねぎ・はくさい・にんじん・いちご	えび 卵 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：358kcal
		昼間	ミルク棒 炒りいりこ	スキムミルク・いりこ	食パン・砂糖・油		小麦 乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ：185kcal
24	土	昼食	スープパスタ コロコロサラダ りんご	ベーコン・木綿豆腐・プロセスチーズ	スパゲッティ・油・砂糖	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・ぶなしめじ・きゅうり・ミニトマト・りんご	小麦 乳 りんご 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：315kcal
		昼間	いも餅 炒りいりこ	きな粉・いりこ	さつまいも・白玉粉・黒砂糖・砂糖・油		大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：159kcal
26	月	昼食	ごはん 白雪ひじき みそ汁 みかん缶	鶏肉・木綿豆腐・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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：300kcal
		昼間	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：167kcal
27	火	昼食	玄米入りごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 うずら卵のすまし汁	さけ・みそ・油揚げ・うずら卵	玄米・米・砂糖・バター・油	たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・切干しだいこん・こまつな	卵 小麦 乳 さけ 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：284kcal
		昼間	おにまんじゅう 炒りいりこ	いりこ	さつまいも・米粉・片栗粉・砂糖・油			ｴﾈﾙｷﾞｰ：155kcal
28	水	昼食	バターロール 野菜たっぷりチキン南蛮 盛り合わせサラダ プルーン	鶏肉・鶏卵	ロールパン・薄力粉・油・砂糖・マヨネーズ・ドレッシング	たまねぎ・トマト・きゅうり・赤ピーマン・キャベツ・ブロッコリー・ミニトマト・プルーン	卵 小麦 鶏肉	ｴﾈﾙｷﾞｰ：391kcal
29	木	昼食	玄米入りごはん 肉のマヨ炒め 野菜の煮物 みそ汁	牛肉・がんもどき・みそ	玄米・米・砂糖・油・マヨネーズ・じゃがいも・片栗粉・ふ	にんじん・たまねぎ・こまつな・わかめ	卵 小麦 牛肉 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：289kcal
		昼間	チーズクッキーバー	パルメザンチーズ・スキムミルク・鶏卵	薄力粉・バター・砂糖	干しぶどう	卵 小麦 乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ：134kcal
30	金	昼食	お子様ランチ コンソメスープ プリン	鶏肉・ウインナー	米・油・片栗粉・薄力粉・ドレッシング・じゃがいも・プリン	にんじん・たまねぎ・グリンピース・しょうが・リーフレタス・ブロッコリー・カリフラワー・コーン・パセリ	小麦 鶏肉 豚肉	ｴﾈﾙｷﾞｰ：346kcal
		昼間	パフェケーキ スキムミルク	生クリーム・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・いちご	乳 バナナ もも	ｴﾈﾙｷﾞｰ：178kcal
31	土	昼食	おにぎり 揚げわん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	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：170kcal

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。

	月平均値
ｴﾈﾙｷﾞｰ	473kcal