



献立表



平成30年4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	ポークカレー さわやかキャベツ いちご	豚肉	米・じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・パイン缶・いちご	豚肉	1杯分：317kcal
		昼間	アンパンマン蒸しパン スキムミルク	鶏卵・牛乳・スキムミルク	薄力粉・砂糖・油・ミルクチョコレート		卵 小麦 乳	1杯分：246kcal
3	火	昼食	玄米入りごはん 鶏のソフト揚げ コーンとにんじんのソテー マカロニスープ	鶏肉・鶏卵・ベーコン	玄米・米・砂糖・片栗粉・油・バター・マカロニ	しょうが・ブロッコリー・スイートコーン缶・にんじん・キャベツ	卵 小麦 乳 鶏肉	1杯分：342kcal
		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・スイートコーン	乳	1杯分：104kcal
4	水	昼食	三食そぼろ丼 豚汁 イチゴジャムヨーグルト	鶏肉・鶏卵・ぶた肉・みそ・ヨーグルト	米・砂糖・ごま油・さつまいも・油・いちごジャム・グラニュー糖	しょうが・ほうれんそう・にんじん・だいこん・もやし・葉ねぎ	卵 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1杯分：354kcal
5	木	昼食	バターロール アクアパッツァ コーンサラダ さつまいものポタージュ	魚・あさり・牛乳	ロールパン・オリーブ油・油・さつまいも・バター	にんにく・たまねぎ・ミニトマト・黄ピーマン・パセリ・スイートコーン缶・キャベツ・きゅうり	小麦 乳	1杯分：402kcal
		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	1杯分：93kcal
6	金	昼食	玄米入りごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 付け合せ)人参のグラッセ フライドポテト みかん	ぶた肉・木綿豆腐・スキムミルク・鶏卵	玄米・米・油・片栗粉・バター・砂糖・じゃがいも	ひじき・たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・みかん	卵 乳 鶏肉 豚肉 大豆	1杯分：398kcal
		昼間	小松菜の蒸しケーキ	鶏卵・ヨーグルト	薄力粉・バター・砂糖・甘納豆	ごまつな	卵 小麦 乳	1杯分：156kcal
7	土	昼食	焼きそば 切干大根のマリネ わかめスープ	ぶた肉	油・中華めん・砂糖・ごま・ごま油	にんじん・たまねぎ・キャベツ・あおのり・切干しだいこん・きゅうり・わかめ・根深ねぎ・しょうが	小麦 豚肉 ごま	1杯分：316kcal
		昼間	にんじん豆腐ドーナツ	絹ごし豆腐・きな粉	ホットケーキミックス・ごま油・砂糖	にんじん	小麦 大豆 ごま	1杯分：259kcal
9	月	昼食	ごはん 鶏肉のやわらか煮 白和え風サラダ オレンジ	鶏肉・鶏卵・木綿豆腐	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・オレンジ	卵 りんご 鶏肉 大豆	1杯分：323kcal
		昼間	ヨーグルトパン スキムミルク	ヨーグルト・スキムミルク	強力粉・砂糖・油 ブルーベリージャム		小麦 乳	1杯分：225kcal
10	火	昼食	玄米入りごはん 魚のごま揚げ 切干大根の煮物 吉野汁	さけ・鶏卵・油揚げ	玄米・米・薄力粉・片栗粉・ごま油・砂糖・じゃがいも	ブロッコリー・にんじん・切干しだいこん・ごまつな・だいこん	卵 小麦 さけ 大豆 ごま	1杯分：364kcal
		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杯分：98kcal
11	水	昼食	玄米入りごはん 卵の干草焼き 野菜の揚げ浸し ブルーーン	しらす干し・鶏卵・絹ごし豆腐	玄米・米・油・砂糖・ごま	にんじん・たまねぎ・ピーマン・なす・赤ピーマン・ブルーーン	卵 大豆 ごま	1杯分：337kcal
12	木	昼食	納豆ごはん ポテトチーズ焼き かみかみサラダ かきたま汁	挽きわり納豆・牛肉・ぶた肉・プロセスチーズ・さきいか・鶏卵	米・砂糖・じゃがいも・バター・マヨネーズ・ごま油・片栗粉	こねぎ・たまねぎ・パセリ・きゅうり・にんじん・だいこん	卵 乳 いか 牛肉 豚肉 大豆 ごま	1杯分：396kcal
		昼間	かぼちゃとバナナのスイーツボール 炒りいりこ	いりこ	ホットケーキミックス・グラニュー糖・油・砂糖	かぼちゃ・バナナ	小麦 バナナ	1杯分：137kcal
13	金	昼食	バターロール チリコンカーン 茹で野菜 りんご	ぶた肉・大豆	ロールパン・じゃがいも・砂糖・油	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマトジュース・ブロッコリー・アスパラガス・りんご	小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	1杯分：313kcal
		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	1杯分：217kcal
14	土	昼食	キャベツとカリカリベーコンの Pasta ポテトサラダ フルーツのヨーグルトあえ	ベーコン・ロースハム・鶏卵・全卵・牛乳・ヨーグルト	スパゲッティ・砂糖・バター・じゃがいも・マヨネーズ・グラニュー糖	たまねぎ・キャベツ・アスパラガス・にんにく・きゅうり・バナナ・もも缶・みかん缶	卵 小麦 乳 バナナ もも	1杯分：419kcal
		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	1杯分：161kcal
16	月	昼食	ハヤシライス じゃこ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・キャベツ	乳 牛肉	1杯分：353kcal
		昼間	ミルクくずもち	牛乳・きな粉	片栗粉・砂糖・黒砂糖		乳 大豆	1杯分：159kcal



献立表



平成30年4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)		
17	火	昼食 玄米入りごはん 白身魚のピカタ 粉ふき芋 スパゲティサラダ チーズスープ	魚・鶏卵・パルメザンチーズ	玄米・米・薄力粉・油・じゃがいも・スパゲッティ・マヨネーズ・パン粉	パセリ・ミニトマト・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶・たまねぎ・キャベツ	卵 小麦 乳	1食当り - : 356kcal
		昼間 さつまいものガレット 炒りいりこ	牛乳・鶏卵・いりこ	さつまいも・薄力粉・砂糖・バター・油		卵 小麦 乳	1食当り - : 162kcal
18	水	昼食 トースト タンドリーチキン ラタトゥイユ バナナ	鶏肉・ヨーグルト・ベーコン	食パン・油・砂糖	なす・ズッキーニ・トマト・たまねぎ・ピーマン・黄ピーマン・トマトジュース・バナナ	小麦 バナナ 鶏肉	1食当り - : 310kcal
19	木	昼食 玄米入りごはん 八宝菜 のり塩ポテト かきたま汁	ぶた肉・いか・うずら卵・鶏卵	玄米・米・油・砂糖・片栗粉・じゃがいも	たまねぎ・ピーマン・にんじん・はくさい・乾しいたけ・あおのり・こねぎ	卵 いか 鶏肉 豚肉	1食当り - : 338kcal
		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	1食当り - : 170kcal
20	金	昼食 玄米入りごはん ミンチコロケ 盛り合わせサラダ いちご	鶏肉・スキムミルク・鶏卵	玄米・米・油・じゃがいも・薄力粉・パン粉・マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・ミニトマト・いちご	卵 小麦 乳 鶏肉	1食当り - : 411kcal
		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		1食当り - : 152kcal
21	土	昼食 カレーうどん 三色お浸し ブルー	油揚げ・ぶた肉・かつお節	うどん・片栗粉	にんじん・根深ねぎ・こまつな・もやし・ブルー	小麦 豚肉 大豆	1食当り - : 293kcal
		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	1食当り - : 182kcal
23	月	昼食 ごはん 大根のそぼろ煮 ほうれん草の納豆和え パイナップル	牛肉・挽きわり納豆・削り節	米・じゃがいも・油・砂糖・片栗粉	だいこん・にんじん・こねぎ・ほうれん草・もやし・のり・パイナップル	牛肉 大豆	1食当り - : 335kcal
		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	1食当り - : 114kcal
24	火	昼食 玄米入りごはん 麻婆豆腐 中華風マリネ 中華スープ	木綿豆腐・ぶた肉・みそ・鶏肉	玄米・米・油・砂糖・ごま油・じゃがいも	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	1食当り - : 347kcal
		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	1食当り - : 168kcal
25	水	昼食 ぶどうパン ミートボールのケチャップあえ 温野菜 りんご	ぶた肉・スキムミルク・鶏卵	ぶどうパン・パン粉・片栗粉・油・砂糖・じゃがいも・バター	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・りんご	卵 小麦 乳 りんご 豚肉	1食当り - : 414kcal
26	木	昼食 玄米入りごはん すりみ揚げ 焼きビーフン 吸い物	すり身・鶏肉・鶏卵	玄米・米・油・ピーマン・ごま油・ふ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・葉ねぎ・だいこん	卵 小麦 鶏肉 ごま	1食当り - : 344kcal
		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	1食当り - : 138kcal
27	金	昼食 筍ごはん さけの塩焼き 野菜の煮物 バナナ	油揚げ・さけ	米・砂糖	たけのこ・みつば・だいこん・にんじん・さやえんどう・バナナ	さけ バナナ 大豆	1食当り - : 284kcal
		昼間 エスニックお豆 スキムミルク	だいず・スキムミルク	片栗粉・黒砂糖		乳 大豆	1食当り - : 152kcal
28	土	昼食 きのこツナのクリームポ テグラタン 春野菜のソテー オレンジ	牛乳・ツナ缶・プロセスチーズ	じゃがいも・バター・油	ぶなしめじ・たまねぎ・パセリ・スナップえんどう・アスパラガス・にんじん・スイートコーン・オレンジ	乳	1食当り - : 255kcal
		昼間 よもぎ団子 スキムミルク	きな粉・スキムミルク	上新粉・白玉粉・砂糖	よもぎ	乳 大豆	1食当り - : 217kcal
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詳細をお知らせください。アレルギー食品除去食・対応食をご用意いたします。							485kcal