



献立表



平成30年5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	火	昼食 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜 メロン	ぶた肉・鶏卵・みそ	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・メロン	卵 豚肉 大豆	エネルギー：417kcal
		昼間 いちごミルク蒸しパン スキムミルク	鶏卵・スキムミルク・牛乳	ホットケーキミックス・いちご ジャム・油		卵 小麦 乳	エネルギー：162kcal
2	水	昼食 玄米入りごはん さけのパン粉焼き ひじきのサラダ ごぼうの牛乳みそ汁	さけ・牛乳・みそ	玄米・米・パン粉・オリーブ油・マヨネーズ・ごま	にんにく・パセリ・キャベツ・にんじん・スイートコーン・ひじき・ミニトマト・ごぼう・はくさい	卵 小麦 乳 さけ 大豆 小麦 乳	エネルギー：333kcal
7	月	昼食 ごはん 新じゃがの炒め煮 白菜とかぶの酢の物 いちご	ぶた肉	米・じゃがいも・砂糖・片栗粉・油	にんじん・たまねぎ・えだまめ・はくさい・かぶ・いちご	豚肉 大豆	エネルギー：316kcal
		昼間 げんこつ揚げ スキムミルク	スキムミルク・鶏卵	薄力粉・パン粉・砂糖・ごま・油		卵 小麦 乳 小麦 乳	エネルギー：250kcal
8	火	昼食 玄米入りごはん 揚げ魚の卸しかけ 切干大根の煮物 きのこ汁	魚・油揚げ・みそ・鶏肉	玄米・米・片栗粉・油・砂糖	なす・ピーマン・赤ピーマン・だいこん・にんじん・切干しいちごん・こまつな・ぶなしめじ・えのきたけ・まいたけ	鶏肉 大豆	エネルギー：333kcal
		昼間 ココアバナナケーキ	スキムミルク・鶏卵	薄力粉・砂糖・バター	バナナ	卵 小麦 乳 バナナ	エネルギー：173kcal
9	水	昼食 玄米入りごはん 卵の干草焼き かみかみサラダ もも缶詰	しらす干し・鶏卵・絹ごし豆腐・さきいか	玄米・米・油・砂糖・マヨネーズ・ごま油	にんじん・たまねぎ・ピーマン・パセリ・きゅうり・だいこん・もも缶	卵 いか もも 大豆 小麦 乳	エネルギー：311kcal
10	木	昼食 玄米入りごはん ツナのオープン焼き キャベツのなめ茸和え 味噌汁	ツナ缶・鶏卵・絹ごし豆腐・みそ	玄米・米・マヨネーズ・じゃがいも	にんじん・グリーンピース・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ・もやし・なめこ・わかめ	卵 大豆	エネルギー：284kcal
		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
11	金	昼食 ぶどうパン 若鶏のトマトソース煮 スティック野菜 オレンジ	鶏肉・鶏卵	ぶどうパン・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・きゅうり・ブロッコリー・オレンジ	卵 小麦 鶏肉	エネルギー：316kcal
		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 小麦 乳	エネルギー：121kcal
12	土	昼食 スパゲティミートソース サラダ盛り合わせ コンソープ	ぶた肉・パルメザンチーズ・鶏卵	スパゲティ・油・ドレッシング・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・トマト缶・にんにく・キャベツ・ブロッコリー・スイートコーン缶・クリームコーン缶	卵 小麦 乳 豚肉	エネルギー：337kcal
		昼間 バター風味大学芋 スキムミルク	スキムミルク	さつまいも・油・砂糖・バター・ごま		乳 小麦 乳	エネルギー：189kcal
14	月	昼食 春野菜カレー 切干大根のごま酢和え チーズ	鶏肉・油揚げ・プロセスチーズ	米・じゃがいも・油・砂糖・ごま	たまねぎ・にんじん・アスパラガス・にんにく・しょうが・グリーンピース・切干しいちごん・こまつな	乳 鶏肉 大豆 小麦 乳	エネルギー：337kcal
		昼間 サターアランダギー	鶏卵	ホットケーキミックス・薄力粉・砂糖・黒砂糖・油		卵 小麦	エネルギー：141kcal
15	火	昼食 玄米入りごはん 魚の西京焼き 付け合わせ チンジャオロース 吸い物	魚・みそ・ぶた肉・鶏卵	玄米・米・油・砂糖・片栗粉	ブロッコリー・ぶなしめじ・ピーマン・たまねぎ・赤ピーマン・しょうが・にんじん・チンゲンサイ	卵 豚肉 大豆	エネルギー：303kcal
		昼間 レーズン蒸しパン 炒りいりこ	鶏卵・牛乳・いりこ	薄力粉・砂糖・油	干しぶどう	卵 小麦 乳	エネルギー：174kcal
16	水	昼食 玄米入りごはん チャプチェ 中華風温奴 きのこと春菊のスープ	ぶた肉・木綿豆腐・ロースハム・削り節	玄米・米・はるさめ・ごま油・ごま・砂糖	たけのこ・にんじん・しいたけ・たまねぎ・きゅうり・にんにく・こねぎ・レモン果汁・しゅんぎく・ぶなしめじ・きくらげ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 乳	エネルギー：278kcal
17	木	昼食 玄米入りごはん ぎせい豆腐 野菜の揚げ浸し 吉野汁	鶏卵・豆腐・ぶた肉	玄米・米・油・ごま・じゃがいも・片栗粉	にんじん・さやいんげん・しいたけ・なす・ピーマン・赤ピーマン・だいこん・こねぎ	卵 豚肉 大豆 小麦 乳	エネルギー：329kcal
		昼間 ごま団子 炒りいりこ	いりこ	米・片栗粉・こしあん・ごま・油・砂糖		小麦 乳 小麦 乳	エネルギー：138kcal
18	金	昼食 玄米入りごはん 若鶏唐揚 大豆入りひじきの炒め煮 りんご	鶏肉・大豆・竹輪	玄米・米・片栗粉・薄力粉・油・ごま油・砂糖	しょうが・リーフレタス・ミニトマト・にんじん・ひじき・さやえんどう・りんご	小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆 小麦 乳	エネルギー：348kcal

平成30年5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)			
	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：150kcal	
19	土	 <b>のため、お弁当の準備をおねがいしま</b> 						
21	月	昼食	ごはん ハンバーグ ツナサラダ バナナ	鶏肉・牛乳・鶏卵・ツナ缶	米・パン粉・油	たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり・トマト・ブロッコリー・バナナ	卵 小麦 乳 バナナ 鶏肉	エネルギー：373kcal
	昼間	小松菜の蒸しケーキ 炒りいりこ	鶏卵・ヨーグルト・いりこ	薄力粉・バター・砂糖・甘納豆・油	こまつな	卵 小麦 乳	エネルギー：193kcal	
22	火	昼食	玄米入りごはん 煮魚 ひじきのサラダ 豚汁	魚・ぶた肉・みそ	玄米・米・砂糖・マヨネーズ・ごま・さつまいも・油	しょうが・だいこん・にんじん・キャベツ・スイートコーン・ひじき・リーフレタミス・ミニトマト・葉ねぎ	卵 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：374kcal
	昼間	豆乳かんてん スキムミルク	豆乳・スキムミルク	砂糖	寒天・みかん缶・キウイフルーツ	乳 キウイフルーツ 大豆	エネルギー：99kcal	
23	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 イチゴジャムヨーグルト	鶏肉・レバー・ベーコン・ヨーグルト	ロールパン・薄力粉・片栗粉・油・砂糖・ピーナッツ・いちごジャム・グラニュー糖	パセリ・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	小麦 落花生 鶏肉	エネルギー：341kcal
24	木	昼食	玄米入りごはん 若鶏照り焼き チンゲン菜のうま煮 けんちん汁	鶏肉・鶏卵・絹ごし豆腐	玄米・米・砂糖・ごま・片栗粉・油	にんにく・チンゲンサイ・にんじん・だいこん・ごぼう・根深ねぎ	卵 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：306kcal
	昼間	かぼちゃの茶巾 炒りいりこ	いりこ	砂糖・油	かぼちゃ・干しぶどう		エネルギー：107kcal	
25	金	昼食	切干大根の炊き込み ご飯 豆腐の肉みそ焼き 大根と野菜の煮物 パイナップル	しらす干し・木綿豆腐・鶏肉・みそ・鶏卵・さつま揚げ	米・砂糖・マヨネーズ	切干しだいこん・にんじん・こねぎ・しそ・ブロッコリー・だいこん・にんじん・スナップえんどう・パイナップル	卵 鶏肉 大豆	エネルギー：391kcal
	昼間	エスニックお豆	大豆	片栗粉・黒砂糖		大豆	エネルギー：94kcal	
26	土	昼食	担々麺ラーメン きゅうりとかぶの中華 あえ バナナ	ぶた肉・みそ・鶏卵	中華めん・ごま油・ごま・ねぎ・ごま・砂糖・油	にんにく・にんじん・スイートコーン缶・こまつな・こねぎ・きゅうり・かぶ・バナナ	卵 小麦 バナナ 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：309kcal
	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	
28	月	昼食	ごはん たけのこの旨煮 スティック野菜 メロン	鶏肉	米・じゃがいも・板こんにやく・砂糖・マヨネーズ	たけのこ・にんじん・えだまめ・乾しいたけ・きゅうり・メロン	卵 鶏肉 大豆	エネルギー：285kcal
	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：182kcal	
29	火	昼食	玄米入りごはん 豆腐の揚げ団子 さわやかキャベツ わかめスープ	木綿豆腐・鶏肉・鶏卵	玄米・米・薄力粉・油・ごま・ごま油	にんじん・たまねぎ・リーフレタス・キャベツ・きゅうり・パイナップル・ミニトマト・乾燥わかめ・根深ねぎ・しょうが	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：314kcal
	昼間	大学芋 スキムミルク	スキムミルク	さつまいも・油・片栗粉・ごま	砂糖	乳 ごま	エネルギー：216kcal	
30	水	昼食	グリーンピースごはん 鮭のムニエルタルタル ソースかけ 三色お浸し ブルーヨーグルト	さけ・かつお節・ヨーグルト	米・薄力粉・油・マヨネーズ・砂糖	みついしこんぶ・グリーンピース・たまねぎ・パセリ・ブロッコリー・ミニトマト・ほうれんそう・もやし・にんじん・ブルー	卵 小麦 さけ 大豆	エネルギー：391kcal
31	木	昼食	トースト 鶏ささみのレモン風味 盛り合わせサラダ 春野菜の豆乳スープ	鶏肉・豆乳	食パン・片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ・バター・じゃがいも	レモン果汁・キャベツ・きゅうり・ミニトマト・たまねぎ・にんじん・パセリ	卵 小麦 乳 鶏肉 大豆	エネルギー：323kcal
	昼間	ごま豆腐餅	絹ごし豆腐	片栗粉・ごま・砂糖		大豆 ごま	エネルギー：131kcal	
<b>給食MEMO</b> 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。							月平均値 エネルギー 460kcal	

