



献立表



平成30年6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 豆とソーセージのトマト煮 盛り合わせサラダ もも缶	大豆 ソーセージ ベーコン	ロールパン 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり ミニトマト もも缶	卵 小麦 もも 豚肉 大豆	E補給:-: 380kcal
		昼間 カルピスヨーグルト	ゼラチン 牛乳	乳酸菌飲料	レモン みかん缶	乳 ゼラチン	E補給:-: 110kcal
2	土	昼食 ツナトマトスパゲティ スティック野菜 さつまいものポタージュ	ツナ缶 牛乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ さつまいも バター	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり だいこん	卵 小麦 乳	E補給:-: 380kcal
		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	E補給:-: 179kcal
4	月	昼食 ごぼん 魚の照り焼き 南瓜のサラダ 大根と野菜の煮物 バナナ	魚 てんぷら	米 油 マヨネーズ 砂糖	かぼちゃ グリンピース パ セリ だいこん にんじん さ やえんどう バナナ	卵 バナナ	E補給:-: 321kcal
		昼間 炒りいりこ 切干大根のチーズおやき	いりこ チーズ	油 砂糖 小麦粉	切干大根 焼きのり	小麦 乳	E補給:-: 97kcal
5	火	昼食 玄米入りごぼん 豆腐ステーキのソース かけ 春雨の酢の物 卵スープ	豆腐 かまぼこ 卵	玄米 米 小麦粉 油 片栗 粉 はるさめ ごま 砂糖 じゃがいも	しいたけ たまねぎ えのき たけ こねぎ きゅうり もやし し チンゲンサイ にんじん	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	E補給:-: 301kcal
		昼間 黒ごまきな粉クッキー	卵 きなこ	小麦粉 砂糖 ごま バター		卵 小麦 乳 大豆 小麦 ごま	E補給:-: 190kcal
6	水	昼食 キーマカレー 大根サラダ りんごヨーグルト	ぶたひき肉 ちりめんじゃこ 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	E補給:-: 423kcal
7	木	昼食 玄米入りごぼん ポークケチャップ 野菜炒めカレー風味 夏野菜スープ	豚肉 ソーセージ ベーコン	玄米 米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ しめじ にんにく ピーマン もやし にんじん ミニトマト オクラ パセリ	小麦 鶏肉 豚肉 大豆	E補給:-: 305kcal
		昼間 すりごま鮭おにぎり 炒りいりこ	さけ いりこ	米 ごま 油 砂糖	焼きのり	さけ ごま	E補給:-: 134kcal
8	金	昼食 トースト かぼちゃのキッシュ サラダ盛り合わせ りんご	ロースハム 卵 牛乳 ク リーム チーズ	食パン バター ドレッシング	かぼちゃ こまつな たまね ぎ キャベツ プロッコリー りんご	卵 小麦 乳 りんご	E補給:-: 303kcal
		昼間 きなこプリン	牛乳 きなこ ゼラチン	砂糖		乳 ゼラチン 大豆	E補給:-: 89kcal
9	土	昼食 きつねうどん 酢の物 ブルー	油揚げ えび	うどん 砂糖	しめじ にんじん こねぎ キャベツ きゅうり ブルー	えび 小麦 大豆	E補給:-: 257kcal
		昼間 よもぎ団子 スキムミルク	きなこ 脱脂粉乳	上新粉 白玉粉 砂糖	よもぎ	乳 大豆	E補給:-: 207kcal
11	月	昼食 ごぼん ツナじゃが 小松菜の納豆和え すいか	ツナ缶 納豆 かつお節	米 じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ えだま め こまつな すいか	大豆	E補給:-: 288kcal
		昼間 ロックビスケット スキムミルク	卵 牛乳 脱脂粉乳	バター 砂糖 コーンフレ ーク 小麦粉	レーズン	卵 小麦 乳	E補給:-: 226kcal
12	火	昼食 玄米入りごぼん チキン南蛮 もやしのあえ物 実だくさんみそ汁	鶏肉 卵 竹輪 みそ	玄米 米 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま	らっきょう漬 パセリ もやし にんじん きゅうり えのきた け たまねぎ キャベツ 干 しいたけ こねぎ	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	E補給:-: 301kcal
		昼間 ジャムサンド スキムミルク	脱脂粉乳	食パン いちごジャム		小麦 乳	E補給:-: 118kcal
13	水	昼食 バターロール チリコンカン スティック野菜 メロン	ぶたひき肉 大豆 みそ	ロールパン じゃがいも 砂 糖 油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんに く トマトジュース きゅうり プロッコリー メロン	卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆	E補給:-: 395kcal
14	木	昼食 そら豆としらすの梅ごぼん さけの塩焼き 小松菜と人参のナムル 吉野汁	ちりめんじゃこ さけ 油揚 げ	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃ がいも 片栗粉	そらめめ 梅干し こまつな にんじん だいこん	さけ 大豆 ごま	E補給:-: 283kcal
		昼間 あじさいゼリー	ヨーグルト 牛乳 ゼラチン	砂糖	レモン	乳 ゼラチン	E補給:-: 87kcal
15	金	昼食 玄米入りごぼん レバーのかりん揚げ フレッシュサラダ みかん缶	レバー 鶏肉	玄米 米 片栗粉 油	しょうが プロッコリー キャ ベツ きゅうり トマト みか ん缶	鶏肉 豚肉	E補給:-: 323kcal
		昼間 ごま団子 炒りいりこ	いりこ	米 片栗粉 砂糖 あん ご ま 油		ごま	E補給:-: 138kcal



献立表



平成30年6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)		
16	土	昼食 冷やし中華 小松菜のごま和え ブルーヨーグルト	ロースハム 卵 ヨーグルト	中華めん 砂糖 ごま油 ごま	きゅうり トマト こまつな にんじん プルーン	卵 小麦 ごま	エネルギー: 234kcal
		昼間 カレー蒸しパン	牛乳 牛ミンチ ぶたひき肉	小麦粉 砂糖 油	たまねぎ	小麦 乳 牛肉 豚肉	エネルギー: 251kcal
18	月	昼食 ごはん 牛肉とブロッコリーの炒め物 胡瓜の酢の物 オレンジ	牛肉 えび	米 油 片栗粉 ごま 砂糖	ブロッコリー にんじん しめじ きゅうり わかめ オレンジ	えび 牛肉 鶏肉 ごま	エネルギー: 260kcal
		昼間 南瓜焼きプリン スキムミルク	卵 ホイップクリーム 牛乳 脱脂粉乳	砂糖 コーンスターチ	かぼちゃ	卵 乳	エネルギー: 212kcal
19	火	昼食 玄米入りごはん 酢鶏 切干大根のマリネ 春雨中華スープ	鶏肉 ロースハム	玄米 米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ 切 干大根 きゅうり こまつな きくらげ	鶏肉 ごま	エネルギー: 344kcal
		昼間 サターアランダギー スキムミルク	卵 脱脂粉乳	ホットケーキミックス 小麦粉 砂糖 黒砂糖 油		卵 小麦 乳	エネルギー: 170kcal
20	水	昼食 玄米入りごはん 炒り豆腐 ひじきの和え物 バナナ	鶏肉 豆腐 卵	玄米 米 油 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん みつば ひじき こまつな バナナ	卵 バナナ 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 277kcal
21	木	昼食 玄米入りごはん 魚の梅干し煮 小松菜のごま和え けんちん汁	魚 豆腐	玄米 米 ごま 油	梅干し こまつな にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ	大豆 ごま	エネルギー: 236kcal
		昼間 ココアバナナケーキ	脱脂粉乳 卵	小麦粉 砂糖 バター	バナナ	卵 小麦 乳 バナナ	エネルギー: 173kcal
22	金	昼食 トースト ホワイトシチュー 青菜としめじのソテー メロン	鶏肉 脱脂粉乳 ベーコン	食パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター マーガリン	たまねぎ にんじん グリン ピース こまつな メロン	小麦 乳 鶏肉	エネルギー: 259kcal
		昼間 いも餅 炒りいりこ	きなこ いりこ	さつまいも 白玉粉 黒砂糖 砂糖 油		大豆	エネルギー: 159kcal
23	土	昼食 五目汁そば わんぱく焼き パイナップル	豚肉 ちりめんじゃこ さくら えび みそ かつお節 卵	中華めん 油 ごま油 片栗粉 ごはん 小麦粉 ごま	キャベツ もやし にんじん 根深ねぎ こまつな あおの り パイナップル	えび 卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 335kcal
		昼間 ぶどうパンのフレンチトースト	卵 牛乳	ぶどうパン バター 砂糖	いちご	卵 小麦 乳	エネルギー: 148kcal
25	月	昼食 ごはん 魚の竜田揚げ ネバネバ和え オレンジ	魚 納豆	米 片栗粉 油 マヨネーズ	しょうが レモン なら もやし チンゲンサイ にんじん オレンジ	卵 大豆	エネルギー: 346kcal
		昼間 ほうれん草のスコーン スキムミルク	牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス バター	ほうれんそう レーズン	小麦 乳	エネルギー: 188kcal
26	火	昼食 チャーハン シュウマイ じゃこトマトの和風サラダ 中華スープ	ベーコン さくらえび 卵 ぶ たひき肉 ちりめんじゃこ	米 ごま油 しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖 油 ドレッシ ング じゃがいも	根深ねぎ 葉ねぎ たまねぎ グリンピース トマト 赤たま ねぎ サニーレタス にんじ ん キャベツ	えび 卵 小麦 豚肉 ごま	エネルギー: 314kcal
		昼間 フルーツきんとん 炒りいりこ	いりこ	さつまいも 砂糖 油	りんご レーズン	りんご	エネルギー: 139kcal
27	水	昼食 玄米入りごはん 豚肉のしょうが焼き さつまいもと豆のころころ サラダ りんごヨーグルト	豚肉 パルメザンチーズ ヨーグルト	玄米 米 砂糖 油 さつまい も マヨネーズ ごま グラ ニュー糖	たまねぎ えだまめ りんご	卵 乳 りんご 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 401kcal
28	木	昼食 玄米入りごはん 枝豆とえびの小判揚げ さわやかキャベツ わかめスープ	えび	玄米 米 片栗粉 ごま ご ま油	えだまめ 根深ねぎ キャベ ツ きゅうり パイン缶 ミニ マト わかめ しょうが	えび 大豆 ごま	エネルギー: 275kcal
		昼間 ミルクくずもち	牛乳 きなこ	片栗粉 砂糖 黒砂糖		乳 大豆	エネルギー: 136kcal
29	金	昼食 トースト ポテとひき肉のオムレット キャベツとコーンのサラダ すいか	卵 牛ミンチ 牛乳	食パン 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ ほうれんそう パ セリ キャベツ コーン すい か	卵 小麦 乳 牛肉	エネルギー: 290kcal
		昼間 チョコレートバー スキムミルク マカロニグラタン	卵 脱脂粉乳	砂糖 マーガリン 小麦粉 くるみ	レーズン	卵 小麦 乳 くるみ	エネルギー: 145kcal
30	土	昼食 マカロニグラタン ひじきとベーコンのサラダ りんご	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チ ーズ ベーコン	マカロニ 油 小麦粉 パ ター	たまねぎ にんじん グリン ピース ひじき えだまめ ト マト りんご	小麦 乳 りんご 鶏 肉 大豆	エネルギー: 392kcal
		昼間 五平もち	みそ	米 砂糖 ごま		大豆 ごま	エネルギー: 162kcal

給食MEMO

食べ物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。



エネルギー	月平均値
	449kcal