



献立表



平成30年7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	ごはん 肉じゃが ひじきのサラダ オレンジ	豚肉	米・油・しらたき・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ・ごま	にんじん・たまねぎ・さやえんどう・キャベツ・コーン・ひじき・オレンジ	卵 豚肉 ごま	I補時 - : 310kcal
		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	I補時 - : 179kcal
3	火	昼食	玄米入りごはん 魚の酢豚風 春雨と青菜のスープ りんご	魚・ベーコン	玄米・米・片栗粉・じゃがいも・油・砂糖・はるさめ・ごま油	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・ピーマン・干しいたけ・パイン缶・こまつな・りんご	りんご 鶏肉 ごま	I補時 - : 309kcal
		昼間	ピザ 炒りいりこ	ソーセージ・いりこ	ぎょうざの皮・油・砂糖	コーン・たまねぎ・えだまめ	小麦 豚肉 大豆	I補時 - : 127kcal
4	水	昼食	バターロール レバーのワイン煮 さわやかキャベツ チーズ	鶏レバー・チーズ	ロールパン・砂糖	こねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり・パイン缶	小麦 乳 鶏肉	I補時 - : 241kcal
5	木	昼食	納豆ごはん 卵の干草焼き ほうれんそうの胡麻和え ジンジャースープ	納豆・牛ミンチ・ぶたひき肉・ちりめんじゃこ・卵・豆腐	米・砂糖・油・ごま	こねぎ・にんじん・たまねぎ・ピーマン・ほうれんそう・だいこん・根深ねぎ・しいたけ	卵 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	I補時 - : 412kcal
		昼間	キャロットケーキ	脱脂粉乳・卵	小麦粉・砂糖・バター	にんじん	卵 小麦 乳	I補時 - : 145kcal
6	金	昼食	七夕そうめん ミートローフ メロン	ロースハム・ぶたひき肉	そうめん・油・片栗粉	ミニトマト・にんじん・オクラ・たまねぎ・グリーンピース・コーン・パセリ・メロン	小麦 豚肉	I補時 - : 273kcal
		昼間	七夕サイダーゼリー	牛乳・ゼラチン	砂糖・ジュース	もも缶	乳 ゼラチン	I補時 - : 162kcal
7	土	昼食	玄米入りごはん なすのみそあんかけ ほうれん草とささみのお浸し すいか	鶏ひき肉・みそ・鶏肉・かつお節	玄米・米・油・砂糖・片栗粉・ごま	なす・しょうが・たまねぎ・ほうれんそう・すいか	鶏肉 大豆 ごま	I補時 - : 282kcal
		昼間	ハムチーズ蒸しパン スキムミルク	牛乳・卵・チーズ・ロースハム・脱脂粉乳	ホットケーキミックス・油		卵 小麦 乳	I補時 - : 193kcal
9	月	昼食	ポークカレーライス 大根サラダ チーズ	豚肉・ちりめんじゃこ・チーズ	ごはん・じゃがいも・油・ごま・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・グリーンピース・だいこん	卵 乳 豚肉 ごま	I補時 - : 305kcal
		昼間	豆腐わらびもち	豆腐・きなこ	片栗粉・砂糖・黒砂糖		大豆	I補時 - : 123kcal
10	火	昼食	玄米入りごはん 豆腐と豚肉のチャンプルー きやべつときゅうりの酢の物 吸い物	豆腐・豚肉・卵・かつお節	玄米・米・油・砂糖	もやし・オクラ・キャベツ・きゅうり・わかめ・ミニトマト・にんじん・こまつな	卵 豚肉 大豆	I補時 - : 281kcal
		昼間	カルピスヨーグルト	ゼラチン・牛乳	カルピス	レモン・みかん缶	乳 ゼラチン	I補時 - : 110kcal
11	水	昼食	トースト チキンのマヨネーズ磯部焼き 南瓜のミルク煮 コーンサラダ バナナ	鶏肉・ホイップクリーム・チーズ・牛乳	食パン・砂糖・マヨネーズ・バター・油	にんにく・しょうが・あおのり・かぼちゃ・コーン・キャベツ・きゅうり・ミニトマト・バナナ	卵 小麦 乳 パナナ 鶏肉	I補時 - : 392kcal
12	木	昼食	玄米入りごはん 魚の味噌煮 いんげんの胡麻和え 吉野汁	魚・みそ	玄米・米・砂糖・ごま・じゃがいも・片栗粉	ごぼう・根深ねぎ・しょうが・さやいんげん・にんじん・だいこん・こまつな	さば 大豆 ごま	I補時 - : 316kcal
		昼間	さつまいもまんじゅう スキムミルク	脱脂粉乳	黒砂糖・ホットケーキミックス・さつまいも・砂糖		小麦 乳	I補時 - : 162kcal
13	金	昼食	玄米入りごはん すりみ揚げ 卵の花の炒り煮 パイナップル	すり身・鶏ひき肉・卵・おから・油揚げ・脱脂粉乳	玄米・米・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ねぎ・パイナップル	卵 乳 鶏肉 大豆	I補時 - : 349kcal
		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	I補時 - : 139kcal
14	土	昼食	サラダうどん ひじき入り厚焼卵 ブルー	ツナ缶・かつお節・鶏ひき肉・卵	うどん・マヨネーズ・砂糖	レタス・トマト・きゅうり・のり・ねぎ・にんじん・たまねぎ・ひじき・ブルー	卵 小麦 鶏肉	I補時 - : 297kcal
		昼間	黒糖蒸しパン スキムミルク	卵・牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・黒砂糖	レーズン	卵 小麦 乳	I補時 - : 170kcal
17	火	昼食	ごはん 麻婆豆腐 中華風マリネ 中華スープ	豆腐・ぶたひき肉・みそ・鶏肉	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・こねぎ・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	I補時 - : 322kcal
		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	I補時 - : 159kcal
18	水	昼食	ぶどうパン 若鶏のトマトソース煮 サラダ盛り合わせ イチゴジャムヨーグルト	鶏肉・卵・ヨーグルト	ぶどうパン・じゃがいも・油・砂糖・片栗粉・ドレッシング・いちごジャム・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト缶・キャベツ・プロッコリー	卵 小麦 鶏肉	I補時 - : 401kcal



献立表



平成30年7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)		
19	木	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・卵・油揚げ	玄米・米・小麦粉・片栗粉・ごま・油・砂糖・じゃがいも	ブロッコリー・にんじん・切干大根・こまつな・だいこん	卵 小麦 さけ 大豆 ごま	エネルギー：364kcal
		昼間 小倉かるかん		上新粉・砂糖・ながいも・甘納豆		やまいも	エネルギー：134kcal
20	金	昼食 玄米入りごはん かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜 ぶどう	ぶたひき肉・卵・みそ	玄米・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・ぶどう	卵 豚肉 大豆	エネルギー：390kcal
		昼間 バナナパンケーキ スキムミルク	卵・牛乳・脱脂粉乳	砂糖・小麦粉・油	バナナ	卵 小麦 乳 バナナ	エネルギー：210kcal
21	土	昼食 おにぎり 揚げわたんの五目あんかけ ごまドレッシングサラダ 吸い物	豚肉・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・キャベツ・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	エネルギー：333kcal
		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	エネルギー：137kcal
23	月	昼食 ごはん ちくわのチーズ磯部揚げ 青菜の納豆和え パイナップル	竹輪・チーズ・卵・納豆・かつお節	米・小麦粉・油	あおのり・ブロッコリー・ミニトマト・こまつな・オクラ・にんじん・パイナップル	卵 小麦 乳 大豆	エネルギー：375kcal
		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		エネルギー：152kcal
24	火	昼食 玄米入りごはん 鮭のムニエルタルソース かけ 大豆入りひじきのめめ煮 コンソメスープ	さけ・大豆・竹輪	玄米・米・小麦粉・油・マヨネーズ・ごま油・砂糖	たまねぎ・パセリ・ブロッコリー・ミニトマト・にんじん・ひじき・さやえんどう・コーン	卵 小麦 さけ 大豆 ごま	エネルギー：305kcal
		昼間 ヨーグルトゼリー	ヨーグルト・牛乳・ゼラチン	砂糖	レモン	乳 ゼラチン	エネルギー：94kcal
25	水	昼食 玄米入りごはん なすのグラタン 盛り合わせサラダ 蛋花湯(タンホアタン)	ぶたひき肉・チーズ・卵	玄米・米・小麦粉・オリーブ油・マヨネーズ・じゃがいも	なす・たまねぎ・にんじん・ミニトマト・キャベツ・きゅうり・ミニトマト・コーン・わかめ	卵 小麦 乳 鶏肉 豚肉	エネルギー：314kcal
26	木	昼食 バターロール 鶏のケチャップあん りんごサラダ 野菜スープ	鶏肉・ベーコン	ロールパン・片栗粉・油・砂糖・ごま・オリーブ油	しょうが・たまねぎ・にんにく・りんご・みずな・こまつな・にんじん・パセリ	小麦 りんご 鶏肉 ごま	エネルギー：292kcal
		昼間 にんじんみたらし団子 炒りいりこ	いりこ	白玉粉・砂糖・片栗粉・油	にんじん		エネルギー：131kcal
27	金	昼食 玄米入りごはん 厚揚げとじゃがいものカレー 煮 チンゲン菜とツナのごまマヨ サラダ メロン	厚揚げ・牛ミンチ・ツナ缶	玄米・米・じゃがいも・油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・ごま	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・しめじ・メロン	卵 牛肉 大豆 ごま	エネルギー：335kcal
		昼間 ぼて豆腐ドーナツ スキムミルク	豆腐・脱脂粉乳	じゃがいも・砂糖・ホットケーキミックス・油		小麦 乳 大豆	エネルギー：162kcal
28	土	昼食 焼きそば 切干大根のマリネ 中華スープ	豚肉	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・切干大根・きゅうり・こまつな・コーン・もやし	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：366kcal
		昼間 カレー蒸しパン スキムミルク	牛乳・牛ミンチ・ぶたひき肉・脱脂粉乳	小麦粉・砂糖・油	たまねぎ	小麦 乳 牛肉 豚肉	エネルギー：280kcal
30	月	昼食 ごはん とうがんと鶏のスープ煮 トマト風味 かぼちゃのかき揚げ バナナ	鶏肉・ほしえび	米・片栗粉・ごま油・油・上新粉	とうがんとトマト・かぼちゃ・にんじん・パセリ・バナナ	えび バナナ 鶏肉 ごま	エネルギー：281kcal
		昼間 チーズクッキー スキムミルク	パルメザンチーズ・脱脂粉乳・卵	小麦粉・バター・砂糖	レーズン	卵 小麦 乳	エネルギー：152kcal
31	火	昼食 玄米入りごはん 手作りふりかけ 冷しゃぶ風 南瓜のいとこ煮 わかめスープ	ちりめんじゃこ・かつお節・豚肉・みそ・あずき	玄米・米・ごま・砂糖・ごま油	こまつな・キャベツ・きゅうり・もやし・ミニトマト・かぼちゃ・わかめ・きくらげ・根深ねぎ・しょうが	豚肉 大豆 ごま	エネルギー：349kcal
		昼間 黒豆入り水ようかん 炒りいりこ	いりこ	あん・甘納豆・油・砂糖	寒天		エネルギー：192kcal
給食MEMO							月平均値
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 460kcal

