



献立表



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	水	昼食 玄米入りごはん 炒り豆腐 ほうれん草の納豆和え バナナ	鶏肉・豆腐・卵・納豆・かつお節	玄米・米・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・みつば・ほうれん草・もやし・焼きのり・バナナ	卵 パナナ 鶏肉 大豆	エネルギー : 338kcal
2	木	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・だいこん・にんじん・切干大根・こまつな・しめじ・えのきたけ・まいたけ・きくらげ	鶏肉 大豆	エネルギー : 298kcal
		昼間 りんごとレーズンの蒸しパン 炒りいりこ	うずら卵・牛乳・いりこ	ホットケーキミックス・油・砂糖	りんご・レーズン	卵 小麦 乳	エネルギー : 180kcal
3	金	昼食 鉄強化カレー 和風サラダ すいか	牛ミンチ・ぶたひき肉・鶏レバー・いか	米・じゃがいも・油・小麦粉・チョコレート・砂糖	たまねぎ・にんじん・トマトピューレー・キャベツ・きゅうり・コーン・わかめ・レモン・パセリ・すいか	小麦 乳 いか 牛肉 鶏肉 豚肉	エネルギー : 328kcal
		昼間 高野豆腐とほうれん草のケーキ スキムミルク	高野豆腐・卵・牛乳・スキムミルク	バター・砂糖・小麦粉	ほうれん草	卵 小麦 乳 大豆	エネルギー : 239kcal
4	土	昼食 海鮮あんかけ焼きそば わんぱく焼き	豚肉・いか・えび・ちりめんじゃこ・さくらえび・みそ・かつお節・卵	中華めん・砂糖・片栗粉・油・ごま油・米・小麦粉・ごま	キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・葉ねぎ・しょうが・こまつな・あおのり	えび 卵 小麦 いか 豚肉 大豆 ごま	エネルギー : 350kcal
		昼間 おからドーナツ スキムミルク	おから・豆乳・スキムミルク	ホットケーキミックス・油・グラニュー糖		小麦 乳 大豆	エネルギー : 206kcal
6	月	昼食 玄米入りごはん 八宝菜 さつま芋の甘煮 ブルー	豚肉・いか・うずら卵	玄米・米・油・砂糖・片栗粉・さつまいも	たまねぎ・ピーマン・にんじん・はくさい・干しいたけ・ブルー	卵 いか 鶏肉 豚肉	エネルギー : 357kcal
		昼間 トマトと玉ねぎのブレッド ケーキ スキムミルク	卵・ぶたひき肉・チーズ・スキムミルク	ホットケーキミックス・オリーブ油	トマトジュース・たまねぎ	卵 小麦 乳 豚肉	エネルギー : 224kcal
7	火	昼食 玄米入りごはん 魚のマヨコーン焼き フライドポテトのオイスターソース炒め 夏野菜スープ	魚・ベーコン・大豆	玄米・米・マヨネーズ・じゃがいも・油・砂糖	たまねぎ・コーン・ミニトマト・パセリ・ほうれん草・にんじん・オクラ	卵 鶏肉 大豆	エネルギー : 332kcal
		昼間 フルーツサンド スキムミルク	ホイップクリーム・スキムミルク	食パン	パイン缶・バナナ	小麦 乳 バナナ	エネルギー : 173kcal
8	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	ぶたひき肉・スキムミルク・卵	ぶどうパン・パン粉・片栗粉・油・砂糖・じゃがいも	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	エネルギー : 406kcal
9	木	昼食 玄米入りごはん ぎせい豆腐 野菜の揚げ浸し じゃが玉スープ	卵・豆腐・ぶたひき肉	玄米・米・油・砂糖・ごま・じゃがいも	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・みずな	卵 豚肉 大豆 ごま	エネルギー : 344kcal
		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
10	金	昼食 白菜とベーコンのクリーム パスタ サラダ盛り合わせ	ベーコン・鶏肉・スキムミルク・牛乳・卵	スパゲッティ・油・小麦粉・ドレッシング	はくさい・しめじ・コーン・キャベツ・ブロッコリー	卵 小麦 乳 鶏肉	エネルギー : 373kcal
		昼間 カボチャのごま団子	牛乳	あん・ごま	かぼちゃ	乳 ごま	エネルギー : 81kcal
13	月	昼食 トースト タンドリーチキン ラタトゥイユ メロン	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・メロン	小麦 鶏肉	エネルギー : 233kcal
		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	エネルギー : 180kcal
14	火	昼食 玄米入りごはん 納豆のよせ揚げ ひじきの和え物 春雨スープ	納豆・ちくわ・卵	玄米・米・さつまいも・上新粉・油・砂糖・ごま・ごま油・はるさめ	わかめ・こねぎ・ひじき・こまつな・にんじん・きゅうり	卵 大豆 ごま	エネルギー : 353kcal
		昼間 プラマンジェ	牛乳	砂糖・コーンスターチ	もも缶	乳 もも	エネルギー : 123kcal
15	水	昼食 ハヤシライス 大根サラダ チーズ	牛肉・ちりめんじゃこ・チーズ	米・油・ごま・マヨネーズ	たまねぎ・グリーンピース・だいこん	卵 乳 牛肉 ごま	エネルギー : 409kcal
16	木	昼食 玄米入りごはん 魚の照り焼き 南瓜のサラダ 大根と野菜の煮物 吸い物	魚・てんぷら・豆腐	玄米・米・油・マヨネーズ・砂糖	かぼちゃ・えだまめ・だいこん・にんじん・さやえんどう・こまつな	卵 大豆	エネルギー : 344kcal
		昼間 かぼちゃのチーズまんじゅう スキムミルク コーンごはん	チーズ 脱脂粉乳	片栗粉 調合油	かぼちゃ コーン	乳	エネルギー : 96kcal
17	金	昼食 じゃがいものチーズ焼き たたききゅうり すいか	ぶたひき肉・チーズ	米・じゃがいも・小麦粉・オリーブ油・ごま油	コーン・たまねぎ・にんじん・トマト缶・きゅうり・すいか	小麦 乳 鶏肉 豚肉 ごま	エネルギー : 292kcal
		昼間 お好み焼き 炒りいりこ	さくらえび・卵・豚肉・かつお節・いりこ	小麦粉・マヨネーズ・油・砂糖	キャベツ・こねぎ・あおのり	えび 卵 小麦 豚肉	エネルギー : 187kcal

平成30年8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)		
18	土	昼食	スパゲティミートソース サラダ盛り合わせ コーンポタージュ	ぶたひき肉・パルメザンチーズ・牛乳・スキムミルク	スパゲッティ・油・ドレッシング	たまねぎ・にんじん・トマト缶・にんにく・キャベツ・きゅうり・ミニトマト・コーン	小麦 乳 豚肉	エネルギー：293kcal
		昼間	にんじん豆腐ドーナツ	豆腐 きなこ	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	エネルギー：254kcal
20	月	昼食	ごはん すりみの松風揚げ ひじきの和風サラダ パイナップル	すり身・卵・みそ	米・ごま・小麦粉・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・ひじき・きゅうり・コーン・パイナップル	卵 小麦 大豆 ごま	エネルギー：328kcal
		昼間	魚肉ソーセージのフレンチドッグ スキムミルク	魚肉ソーセージ・卵・スキムミルク	ホットケーキミックス・砂糖・油		卵 小麦 乳	エネルギー：138kcal
21	火	昼食	かぼちゃごはん さけの南蛮漬け きやべつのゆかり和え 春雨スープ	さけ・ちりめんじゃこ・卵	米・片栗粉・油・ごま・はるさめ	かぼちゃ・えだまめ・たまねぎ・赤ピーマン・こねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・しそ	卵 さけ 大豆 ごま	エネルギー：344kcal
		昼間	フライドおさつ 炒りいりこ	いりこ	さつまいも・油・砂糖			エネルギー：132kcal
22	水	昼食	玄米入りごはん 筑前煮 じゃこチーズ納豆 すいか	鶏肉・納豆・ちりめんじゃこ・チーズ	玄米・米・油・さといも・砂糖	にんじん・たけのこ・葉ねぎ・すいか	乳 鶏肉 大豆	エネルギー：318kcal
23	木	昼食	玄米入りごはん 和風ハンバーグ 夏野菜のラタトゥイユ じゃがたま汁	鶏ひき肉・ぶたひき肉・卵・スキムミルク・みそ	玄米・米・パン粉・砂糖・ごま・オリーブ油・じゃがいも	たまねぎ・なす・トマト・ピーマン・かぼちゃ・トマト缶・にんじん・わかめ	卵 小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：413kcal
		昼間	手作りクッキー スキムミルク	卵・スキムミルク	小麦粉・砂糖・バター	レーズン	卵 小麦 乳	エネルギー：143kcal
24	金	昼食	ぶどうパン スパニッシュオムレツ コーンサラダ メロン	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・コーン・キャベツ・きゅうり・メロン	卵 小麦 乳	エネルギー：254kcal
		昼間	高野豆腐のかりんとう	高野豆腐	小麦粉・油・黒砂糖		小麦 大豆	エネルギー：179kcal
25	土	昼食	カレーうどん 三色お浸し ブルー	油揚げ・豚肉・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	エネルギー：293kcal
		昼間	かぼちゃパウンドケーキ スキムミルク	牛乳・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	エネルギー：182kcal
27	月	昼食	ごはん けんちん揚げ 野菜の煮物 りんご	豆腐・鶏ひき肉・えび・卵・てんぷら	米・ながいも・片栗粉・油・砂糖	だいこん・にんじん・さやえんどう・りんご	えび 卵 りんご 鶏肉 大豆 やまいも	エネルギー：310kcal
		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	エネルギー：123kcal
28	火	昼食	バターロール 鶏のマーマレード焼き りんごとキャベツのサラダ レンズ豆のスープ	鶏肉・レンズまめ	ロールパン・小麦粉・油・マーマレード・砂糖	キャベツ・りんご・きゅうり・レーズン・パセリ・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー	小麦 オレンジ りんご 鶏肉	エネルギー：231kcal
		昼間	焼きおにぎり 炒りいりこ	みそ・いりこ	米・ごま油・砂糖・ごま・油	だいこん	小麦 大豆 ごま	エネルギー：170kcal
29	水	昼食	玄米入りごはん 煮魚 ひじきのサラダ オレンジ	魚	玄米・米・砂糖・マヨネーズ・ごま	だいこん・にんじん・キャベツ・コーン・ひじき・リーフレタス・ミニトマト・オレンジ	卵 ごま	エネルギー：267kcal
		昼食	ピピンバ風ごはん 肉団子のスープ	ぶたひき肉・スキムミルク・卵	米・油・砂糖・ごま・片栗粉・じゃがいも	しょうが・にんじん・ほうれんそう・もやし・たまねぎ・はくさい	卵 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：346kcal
30	木	昼間	うぐいす豆の抹茶蒸しパン	牛乳	小麦粉・砂糖・甘納豆		小麦 乳	エネルギー：233kcal
		昼食	玄米入りごはん 高野豆腐の炊き合わせ チンゲン菜スープ バナナ	鶏肉・高野豆腐	玄米・米・じゃがいも・砂糖・ごま油	にんじん・みつば・チンゲンサイ・たまねぎ・バナナ	バナナ 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：308kcal
31	金	昼間	黒ごまのお豆腐パバロア	豆腐・牛乳・ゼラチン・きなこ	砂糖・ごま・黒砂糖		乳 ゼラチン 大豆 ごま	エネルギー：131kcal
		<p>給食MEMO</p> <p>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。</p>						

