



# 献立表



平成30年9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 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 卵	中華めん ごま油 ごま 砂糖 油	にんにく にんじん コーン 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	1食分：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 みかん缶	乳 ゼラチン	1食分：110kcal
3 月	昼食	ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き 粉ふき芋 五目豆 すいか	鮭 パルメザンチーズ 大豆 てんぷら	米 小麦粉 油 マーガリン マヨネーズ ごま じゃがいも こんにゃく 砂糖	たまねぎ ブロッコリー ミ ニトマト パセリ にんじん さ やいんげん 干しいたけ すいか	卵 小麦 乳 さけ 大 豆 ごま	1食分：350kcal
	昼間	オレンジ風味の芋ようかん 炒りいりこ	いりこ	さつまいも 砂糖 マー マレード バター 油		乳 オレンジ	1食分：170kcal
4 火	昼食	バターロール ほうれん草のキッシュ 豆サラダ 玉ねぎスープ	ベーコン 卵 牛乳 パルメ ザンチーズ いんげんまめ	ロールパン バター マヨ ネーズ 油	ほうれんそう にんじん きゅ うり りんご たまねぎ パセ リ	卵 小麦 乳 りんご 鶏肉	1食分：335kcal
	昼間	バター風味大学芋		さつまいも 油 砂糖 バター ごま		乳 ごま	1食分：150kcal
5 水	昼食	玄米入りごはん 煮込みハンバーグ グリーンサラダ 梨	牛肉 ぶた肉 豆腐 スキム ミルク 卵	玄米 米 バター パン粉 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ミニトマト なし	卵 小麦 乳 牛肉 豚 肉 大豆	1食分：398kcal
6 木	昼食	玄米入りごはん 豚肉とレバーのから揚げ コーンサラダ 夏野菜スープ	ぶた肉 鶏レバー	玄米 米 ごま油 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 じゃがい も	コーン キャベツ きゅうり ミ ニトマト たまねぎ にんじん オクラ パセリ	小麦 鶏肉 豚肉 ご ま	1食分：329kcal
	昼間	豆腐と南瓜のババロア スキムミルク	豆腐 ゼラチン 牛乳 ホイッ プクリーム スキムミルク	砂糖	かぼちゃ	乳 ゼラチン 大豆	1食分：135kcal
7 金	昼食	玄米入りごはん 牛肉とピーマンの炒煮 さつまいものみそ汁 ブルー	牛肉 みそ	玄米 米 しらたき 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	たまねぎ ピーマン にんじ ん たけのこ にんにく えの きたけ こねぎ ブルー	小麦 牛肉 大豆	1食分：289kcal
	昼間	人参豆腐ドーナツ スキムミルク	豆腐 きなこ スキムミルク	ホットケーキミックス ごま 油 砂糖	にんじん	小麦 乳 大豆 ごま	1食分：172kcal
8 土	昼食	ジャージャー麺 野菜のうま煮 バナナ	みそ ぶた肉 卵	うどん 油 砂糖 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり しょうが 根深ねぎ もやし ほうれんそう バナナ	卵 小麦 バナナ 豚 肉 大豆	1食分：312kcal
	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	1食分：179kcal
10 月	昼食	夏野菜カレー コンソメスープ チーズ	牛肉 ぶた肉 チーズ	ごはん 油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが かぼちゃ 赤ピーマ ン 黄ピーマン なす コーン パセリ	乳 牛肉 豚肉	1食分：294kcal
	昼間	エスニックお豆 スキムミルク	大豆 スキムミルク	片栗粉 黒砂糖		乳 大豆	1食分：123kcal
11 火	昼食	玄米入りごはん 若鶏唐揚 冬瓜のえびあんかけ 吸い物	鶏肉 えび	玄米 米 片栗粉 小麦粉 油	しょうが とうがん えだまめ にんじん こまつな	えび 小麦 鶏肉 大 豆	1食分：283kcal
	昼間	げんこつ揚げ	スキムミルク 卵	小麦粉 パン粉 砂糖 ごま 油		卵 小麦 乳 ごま	1食分：221kcal
12 水	昼食	トースト チリコンカーン ゴボウサラダ オレンジ	ぶた肉 大豆	食パン じゃがいも 砂糖 油 ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース ごぼう きゅう り コーン ミニトマト オレン ジ	卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食分：372kcal
13 木	昼食	玄米入りごはん さけのちゃんちゃん焼き かみかみサラダ 春雨スープ	鮭 みそ さきいか	玄米 米 砂糖 バター マヨ ネーズ ごま油 はるさめ	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン きゅうり だいこん こまつな きくらげ	卵 小麦 乳 いか さ け 鶏肉 大豆 ごま	1食分：302kcal
	昼間	カルピス蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 いりこ	小麦粉 砂糖 カルピス 油		小麦 乳	1食分：210kcal
14 金	昼食	玄米入りごはん 麻婆なす 春雨の酢の物 バナナ	ぶた肉 みそ	玄米 米 油 片栗粉 はる さめ ごま 砂糖	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり もやし バナナ	小麦 バナナ 豚肉 大豆 ごま	1食分：278kcal
	昼間	高野豆腐のかりかスティック 炒りいりこ	高野豆腐 いりこ	小麦粉 油 グラニュー糖 砂糖		小麦 大豆	1食分：181kcal
15 土	昼食	スープパスタ ツナサラダ	ベーコン ツナ	スパゲッティ 油	たまねぎ ほうれんそう に んじん しめじ キャベツ きゅうり トマト	小麦	1食分：326kcal



献立表



平成30年9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 一	昼間 小松菜の蒸しケーキ炒りいりこ	卵 ヨーグルト いりこ	小麦粉 バター 砂糖 甘納豆 油	ごまつな	卵 小麦 乳	1食当り：193kcal
18 火	昼食 ごはん 鶏肉のチーズピカタ ひじきサラダ けんちん汁	鶏肉 パルメザンチーズ 卵 ツナ 豆腐	米 片栗粉 砂糖 ごま油	パセリ 切干大根 ひじき にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ	卵 乳 鶏肉 大豆 ごま	1食当り：283kcal
	昼間 サーターアーンダギー スキムミルク	卵 スキムミルク	ホットケーキミックス 小麦粉 砂糖 黒砂糖 油		卵 小麦 乳	1食当り：170kcal
19 水	昼食 玄米入りごはん 里芋と桜えびのコロッケ 風ほうれん草とささみのお浸し イチゴジャムヨーグルト	さくらえび 鶏肉 かつお節 ヨーグルト	玄米 米 さといも バター パン粉 オリーブ油 ごま いちごジャム グラニュー糖	たまねぎ ほうれんそう	えび 小麦 乳 鶏肉 ごま	1食当り：313kcal
20 木	昼食 ごはん 魚のかば焼き 即席漬け 味噌汁	魚 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖	きゅうり はくさい にんじん 塩昆布 わかめ	小麦 大豆	1食当り：268kcal
	昼間 かぼちゃのチーズ入りごま団子 炒りいりこ	チーズ いりこ	上新粉 ごま 油 砂糖	かぼちゃ	乳 ごま	1食当り：173kcal
21 金	昼食 玄米入りごはん 肉じゃが 小松菜の納豆和え りんご	ぶた肉 納豆 かつお節	玄米 米 油 しらたき じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ さやえんどう こまつな りんご	りんご 豚肉 大豆	1食当り：264kcal
	昼間 やわらか豆腐 杏仁豆腐 スキムミルク	豆乳 ゼラチン スキムミルク	砂糖	もも缶	乳 ゼラチン 大豆	1食当り：132kcal
22 土	昼食 タコライス コーンスープ ブルーン	ぶた肉 チーズ スキムミルク	米 油 じゃがいも	たまねぎ ピーマン にんにく トマト缶 レタス トマト コーン にんじん ブルーン	乳 豚肉	1食当り：418kcal
	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	1食当り：136kcal
25 火	昼食 玄米入りごはん 魚のごま味噌焼き 大豆のサラダ ぐずし冬瓜の澄まし汁	魚 みそ 大豆	玄米 米 砂糖 ごま マカロニ マヨネーズ	ブロッコリー ミニトマト きゅうり にんじん とうがん しょうが	卵 小麦 大豆 ごま	1食当り：338kcal
	昼間 ココアブレッド スキムミルク	牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 砂糖 油		小麦 乳	1食当り：195kcal
26 水	昼食 トースト ポークビーンズ 大根サラダ オレンジ	大豆 ぶた肉 ベーコン ちりめんじゃこ	食パン じゃがいも 油 ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト缶 だいこん オレンジ	卵 小麦 豚肉 大豆 ごま	1食当り：402kcal
27 木	昼食 三食そぼろ丼 さつまいもと豆のころころサラダ 実だくさん汁	鶏肉 卵 パルメザンチーズ えび	玄米 米 砂糖 ごま油 さつまいも マヨネーズ ごま	しょうが ほうれんそう えだまめ はくさい たまねぎ かわわれ	えび 卵 乳 鶏肉 大豆 ごま	1食当り：327kcal
	昼間 人参とレーズンのスイーツ 蒸しパン スキムミルク	牛乳 スキムミルク	小麦粉 砂糖	にんじん レーズン	小麦 乳	1食当り：222kcal
28 金	昼食 玄米入りごはん 揚げだし豆腐きのこあん オクラとトマトの和風サラダ パイナップル	豆腐	玄米 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	こねぎ しめじ えのきたけ オクラ トマト パイナップル	大豆 ごま	1食当り：272kcal
	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食当り：217kcal
29 土	昼食 ちゃんぽん風あんかけかた焼きそば ささみのカレースティック チーズ	かまぼこ 鶏肉 チーズ	油 中華めん 片栗粉 小麦粉	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん ミニトマト パセリ	小麦 乳 鶏肉	1食当り：344kcal
	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	1食当り：131kcal

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・対応食をご用意致します。



		月平均値
エネルギー		462kcal