



献立表



平成30年11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	木	昼食	玄米入りごはん 鶏肉のカレーガーリック焼き ゴボウサラダ 青菜としめじのミルクスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	玄米 米 砂糖 油 ごま マヨネーズ じゃがいも	にんにく ごぼう にんじん きゅうり コーン ミノマト こまつな しめじ	卵 乳 鶏肉 ごま	1食時 - : 324kcal
		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食時 - : 161kcal
2	金	昼食	玄米入りごはん 煮魚 かぶのえびあんかけ 柿	魚 えび	玄米 米 砂糖 片栗粉	しょうが だいこん にんじん かぶ チンゲンサイ かき	えび	1食時 - : 320kcal
		昼間	きなこ黒ごまのクッキー スキムミルク	きなこ 卵 パルメザンチーズ スキムミルク	ごま 薄力粉 砂糖 バター		卵 小麦 乳 大豆 ごま	1食時 - : 174kcal
5	月	昼食	ごはん けんちん揚げ 野菜の煮物 みかん	豆腐 鶏ひき肉 えび 卵 てんぷら	米 ながいも 片栗粉 油 砂糖	ひじき だいこん にんじん さやえんどう みかん	えび 卵 鶏肉 大豆 やまいも	1食時 - : 326kcal
		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	1食時 - : 182kcal
6	火	昼食	さつまいもごはん ししゃものごま焼き 大根なます きのこ汁	ししゃも みそ 鶏肉	米 さつまいも ごま 油 砂糖	こんぶ だいこん きゅうり にんじん みかん缶 しめじ えのきたけ まいたけ なす	鶏肉 大豆 ごま	1食時 - : 315kcal
		昼間	マカロニかりんとう	きなこ	マカロニ 油 黒砂糖		小麦 大豆	1食時 - : 107kcal
7	水	昼食	トースト かぼちゃのキッシュ スティック野菜 りんご	ロースハム 卵 牛乳 クリーム チーズ みそ	食パン バター マヨネーズ	かぼちゃ ほうれんそう たま ねぎ だいこん にんじん りん ご	卵 小麦 乳 りんご 大豆	1食時 - : 328kcal
8	木	昼食	玄米入りごはん びっくりハンバーグ コーンとにんじんのソテー 卵のスープ	鶏ひき肉 ぶたひき肉 卵 スキムミルク うずら卵	玄米 米 パン粉 バター	たまねぎ コーン にんじん だいこん みずな	卵 小麦 乳 鶏肉 豚 肉	1食時 - : 342kcal
		昼間	大学芋 炒りいりこ	いりこ	さつまいも 油 砂糖 片栗粉 ごま		ごま	1食時 - : 206kcal
9	金	昼食	玄米入りごはん 肉じゃが 三色お浸し パイナップル	豚肉 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 えだま め こまつな もやし パイ ナップル	豚肉 大豆	1食時 - : 303kcal
		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 ごま	1食時 - : 121kcal
10	土	昼食	おにぎり 揚げわん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	たまねぎ にんじん しいた け こまつな 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	1食時 - : 305kcal
		昼間	ぶどうパンのフレンチトースト スキムミルク	卵 牛乳 スキムミルク	ぶどうパン バター 砂糖		卵 小麦 乳	1食時 - : 180kcal
12	月	昼食	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 バナナ	豚肉 だいず パルメザン チーズ	米 砂糖 油 さつまいも マ ヨネーズ ごま	たまねぎ えだまめ パナナ	卵 乳 バナナ 豚肉 大豆 ごま	1食時 - : 411kcal
		昼間	オレンジ蒸しパン 炒りいりこ	いりこ	小麦粉 砂糖 油	オレンジジュース	小麦 オレンジ	1食時 - : 138kcal
13	火	昼食	玄米入りごはん 里芋のそぼろ煮 白菜とりんごのサラダ なめこのみそ汁	鶏ひき肉 豆腐 みそ	玄米 米 さといも 油 砂糖 片栗粉	にんじん だいこん たまね ぎ えだまめ はくさい りん ご なめこ 根深ねぎ わか め	小麦 りんご 鶏肉 大豆	1食時 - : 334kcal
		昼間	カボチャのごま団子 スキムミルク	牛乳 スキムミルク	あん ごま	かぼちゃ	乳 ごま	1食時 - : 120kcal
14	水	昼食	ぶどうパン 鶏とかぶのシチュー パインサラダ みかん	鶏肉 スキムミルク	ぶどうパン 油 小麦粉 バ ター 砂糖	たまねぎ にんじん かぶ ブ ロccoli グリンピース キャベツ きゅうり パイン缶 ゆず みかん	小麦 乳 鶏肉	1食時 - : 364kcal
15	木	昼食	玄米入りごはん 魚の変わり揚げ 切干大根の煮物 さつまい	魚 卵 油揚げ 豚肉 みそ	玄米 米 砂糖 片栗粉 油 さつまいも	にんにく にんじん 切干大 根 こまつな だいこん もやし 葉ねぎ	卵 豚肉 大豆	1食時 - : 371kcal
		昼間	キャロットケーキ	スキムミルク 卵	小麦粉 砂糖 バター	にんじん	卵 小麦 乳	1食時 - : 145kcal



献立表



平成30年11月

こどもの家

Main table with columns for date, meal type, menu, ingredients, allergens, and nutrition. Includes rows for 16th, 17th, 19th, 20th, 21st, 22nd, 24th, 26th, 27th, 28th, 29th, and 30th.

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。



Summary table for the month with columns for 'エネルギー' and '月平均値'.