

平成30年12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)		
1 土	昼食 マカロニグラタン サラダ盛り合わせ バナナ	鶏肉 牛乳 プロセスチーズ 鶏卵	マカロニ 薄力粉 バター パン粉 ドレッシング	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ ブロッコリー ミニトマト バナナ	卵 小麦 乳 バナナ 鶏肉	I単位 - : 297kcal
	昼間 ミルクくずもち	牛乳 きな粉	片栗粉 砂糖 黒砂糖		乳 大豆	I単位 - : 136kcal
3 月	昼食 ごはん ミンチコロケ 切干大根のごま酢和え パイナップル	鶏肉 スキムミルク 鶏卵 油揚げ	米 油 じゃがいも 薄力粉 砂糖 パン粉 ごま	たまねぎ パセリ ミニトマト 切干しだいこん こまつな にんじん パイナップル	卵 小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	I単位 - : 416kcal
	昼間 ココアスコーン スキムミルク	牛乳 スキムミルク	薄力粉 砂糖 バター		小麦 乳	I単位 - : 141kcal
4 火	昼食 わかめごはん おでん 岩手揚げ	鶏卵 生揚げ 大豆	米 こんにゃく 砂糖 さつまいも 薄力粉 油	わかめ だいこん にんじん ひじき	卵 小麦 大豆	I単位 - : 315kcal
	昼間 ホワイトポンチ	絹ごし豆腐 牛乳	白玉粉 カルピス	バナナ みかん缶 もも缶	乳 バナナ もも 大豆	I単位 - : 168kcal
5 水	昼食 玄米入りごはん 魚のチーズ焼き 豚肉と野菜の洋風煮 オレンジ	魚 鶏卵 パルメザンチーズ プロセスチーズ ぶた肉	玄米 米 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも	あおのり にんじん たまねぎ にんにく ミニトマト オレンジ	卵 小麦 乳 豚肉	I単位 - : 350kcal
6 木	昼食 玄米入りごはん ちくわの鶏みそ煮 白菜のしゃきしゃき中華風 けんちん汁	竹輪 鶏肉 みそ 絹ごし豆腐	玄米 米 砂糖 油 片栗粉	たまねぎ しょうが はくさい にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ	小麦 鶏肉 大豆	I単位 - : 285kcal
	昼間 げんこつ揚げ	スキムミルク 鶏卵	薄力粉 パン粉 砂糖 ごま油		卵 小麦 乳 ごま	I単位 - : 221kcal
7 金	昼食 トースト 鶏のトマトソース煮 さわやかキャベツ りんご	鶏肉	食パン じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり パイン缶 りんご	小麦 りんご 鶏肉	I単位 - : 320kcal
	昼間 ごま団子 炒りいりこ	いりこ	米 片栗粉 砂糖 こしあん ごま 油		ごま	I単位 - : 138kcal
8 土	昼食 白菜とベーコンのクリームパスタ コロロサラダ	ベーコン 鶏肉 スキムミルク 牛乳 木綿豆腐 プロセス チーズ	スパゲッティ 油 薄力粉 砂糖	はくさい ぶなしめじ クリーム コーン缶 きゅうり ミニトマト	小麦 乳 鶏肉 大豆	I単位 - : 380kcal
	昼間 お麩スナック	きな粉	ふ バター 砂糖		小麦 乳 大豆	I単位 - : 111kcal
10 月	昼食 ごはん 白雪ひじき かぼちゃとしめじのみそ汁 みかん	鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 油 砂糖	ひじき たまねぎ にんじん こねぎ かぼちゃ ぶなしめじ みかん	小麦 鶏肉 大豆	I単位 - : 321kcal
	昼間 アメリカンドッグ スキムミルク	ウインナー 牛乳 スキムミルク	薄力粉 ホットケーキミックス 油		小麦 乳 豚肉	I単位 - : 172kcal
11 火	昼食 玄米入りごはん 鶏のソフト揚げ 青菜としめじのソテー マカロニスープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	玄米 米 砂糖 片栗粉 油 マカロニ	しょうが こまつな ぶなしめじ キャベツ にんじん	卵 小麦 鶏肉	I単位 - : 297kcal
	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		I単位 - : 153kcal
12 水	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 りんご	ぶた肉 鶏卵 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 りんご	卵 りんご 豚肉 大豆	I単位 - : 414kcal
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 ぶなしめじ 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	I単位 - : 311kcal
	昼間 黒糖蒸しパン スキムミルク	鶏卵 牛乳 スキムミルク	薄力粉 黒砂糖	干しぶどう	卵 小麦 乳	I単位 - : 160kcal
14 金	昼食 ぶどうパン スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ パイナップル	鶏卵 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 スパゲッティ マヨ ネーズ	たまねぎ ピーマン ブロッコリー きゅうり にんじん スイートコーン缶 パイン缶	卵 小麦 乳	I単位 - : 347kcal
	昼間 いも餅 炒りいりこ	きな粉 いりこ	さつまいも 白玉粉 黒砂糖 砂糖 油		大豆	I単位 - : 159kcal

平成30年12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)		
15 土	昼食	おにぎり カレーうどん 三色お浸し	油揚げ 豚肉 かつお節	米 うどん 片栗粉	あまのり にんじん 根深ねぎ ほうれんそう もやし	小麦 豚肉 大豆 Iエネルギー: 283kcal
	昼間	黒ごまのお豆腐ババロア	絹ごし豆腐 牛乳 ゼラチン きな粉	砂糖 ごま 黒砂糖		乳 ゼラチン 大豆 ごま Iエネルギー: 131kcal
17 月	昼食	ごはん 中華風白菜のスープ煮 がんとどきのチーズ焼き バナナ	ぶた肉 がんとどき プロセス チーズ	米 はるさめ 油 砂糖 片 栗粉	しょうが はくさい たけのこ にんじん きくらげ トマト ピーマン パセリ バナナ	乳 バナナ 鶏肉 豚 肉 Iエネルギー: 345kcal
	昼間	きな粉ボール スキムミルク	きな粉 スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス バター 砂糖		小麦 乳 大豆 Iエネルギー: 168kcal
18 火	昼食	玄米入りごはん 魚のクリームコーン焼き カリフラワーとにんじんのコンソ メ煮 いんげんの胡麻和え じゃが玉スープ	魚 鶏卵	玄米 米 薄力粉 油 マヨ ネーズ ごま 砂糖 じゃがい も	クリームコーン缶 パセリ カ リフラワー にんじん さやい んげん みずな	卵 小麦 ごま Iエネルギー: 288kcal
	昼間	大学芋 スキムミルク	スキムミルク	さつまいも 油 砂糖 片栗 粉 ごま		乳 ごま Iエネルギー: 226kcal
19 水	昼食	玄米入りごはん 牛肉と野菜のカレー炒め いとこ煮 オレンジ	牛肉 小豆缶	玄米 米 油 さつまいも 砂 糖	たまねぎ キャベツ にんじ ん もやし オレンジ	牛肉 大豆 Iエネルギー: 285kcal
20 木	昼食	玄米入りごはん 鶏肉のパン粉焼き ポパイサラダ かきたま汁	鶏肉 パルメザンチーズ 鶏 卵	玄米 米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉	パセリ キャベツ ほうれんそ う もやし スイートコーン こ ねぎ	卵 小麦 乳 鶏肉 大 豆 Iエネルギー: 264kcal
	昼間	高野豆腐のお団子 炒りいりこ	凍り豆腐 きな粉 いりこ	白玉粉 砂糖 油		大豆 Iエネルギー: 199kcal
21 金	昼食	カレーピラフ フライドチキン プチトマトサンタ プロッコリーのチーズソース コンソメスープ	ウインナー 鶏肉 鶏卵 ク リームチーズ プロセスチー ズ 牛乳	米 薄力粉 油 ごま 片栗 粉	たまねぎ ピーマン にんじ ん ミントマト プロッコリー スイートコーン 赤ピーマン パセリ	卵 小麦 乳 鶏肉 豚 肉 ごま Iエネルギー: 363kcal
	昼間	バフェケーキ スキムミルク	クリーム スキムミルク	スポンジケーキ 砂糖	みかん缶 バナナ もも缶 いちご	乳 バナナ もも Iエネルギー: 188kcal
22 土	昼食	しょうゆラーメン 小松菜とにんじんのナムル ブルーベリーヨーグルト	ぶた肉 ヨーグルト	中華めん ごま油 砂糖 ブ ルーベリージャム	キャベツ にんじん スイート コーン わかめ 根深ねぎ こまつな	小麦 豚肉 ごま Iエネルギー: 280kcal
	昼間	とうふパンケーキ	木綿豆腐 牛乳	ホットケーキミックス 油 メープルシロップ バター		小麦 乳 大豆 Iエネルギー: 148kcal
25 火	昼食	バターロール 洋風かき揚げ クラムチャウダー りんご	鶏肉 ベーコン あさり缶 牛 乳	ロールパン 薄力粉 油 じゃがいも 上新粉	れんこん にんじん パセリ たまねぎ ピーマン りんご	小麦 乳 りんご 鶏 肉 Iエネルギー: 414kcal
	昼間	ポパイケーキ スキムミルク	スキムミルク	薄力粉 砂糖 バター 豆乳 ごま	ほうれんそう	小麦 乳 大豆 ごま Iエネルギー: 164kcal
26 水	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 みかん	魚 さつまいも	玄米 米 油 マヨネーズ 砂 糖	かぼちゃ グリンピース だい こん にんじん さやえんどう みかん	卵 Iエネルギー: 351kcal
27 木	昼食	玄米入りごはん すき焼き風煮 さつまいもの甘煮 うずら卵のすまし汁	牛肉 生揚げ うずら卵	玄米 米 しらたき 砂糖 さ つまいも	根深ねぎ にんじん はくさい ごぼう えのきたけ こまつな	卵 牛肉 大豆 Iエネルギー: 366kcal
	昼間	かぼちゃのガレット スキムミルク	牛乳 鶏卵 スキムミルク	薄力粉 砂糖 バター	かぼちゃ	卵 小麦 乳 Iエネルギー: 143kcal
28 金	昼食	ほうれん草チーズカレー コンソメスープ バナナヨーグルト	ぶた肉 プロセスチーズ 鶏 卵 ヨーグルト	米 じゃがいも 油 グラ ニュー糖	たまねぎ にんじん ほうれ んそう にんにく しょうが ス イートコーン パセリ バナナ	卵 乳 バナナ 豚肉 Iエネルギー: 391kcal
	昼間	アンパンマン蒸しパン オレンジジュース	ヨーグルト	ホットケーキミックス ミルク チョコレート	オレンジジュース	小麦 乳 オレンジ Iエネルギー: 240kcal

給食MEMO

食べもの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。



	月平均値
エネルギー	472kcal