



献立表



平成31年1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)		
4 金	昼食 冬野菜カレー 大根サラダ チーズ	ぶた肉 しらす干し プロセスチーズ	米 油 ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ プロッコリー にんにくしょうが だいこん みずな	卵 乳 豚肉 ごま	1食分：328kcal
	昼間 エスニックお豆	大豆	片栗粉 黒砂糖		大豆	1食分：94kcal
5 土	昼食 肉うどん 青菜とささみのお浸し イチゴジャムヨーグルト	牛肉 鶏肉 かつお節 ヨーグルト	うどん 砂糖 ごま いちごジャム グラニュー糖	たまねぎ にんじん こねぎ こまつな	小麦 牛肉 鶏肉 ごま	1食分：330kcal
	昼間 カレー蒸しパン	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉	薄力粉 砂糖 油	たまねぎ	小麦 乳 牛肉 豚肉	1食分：251kcal
7 月	昼食 七草粥 ししゃものごま焼き 大根の梅肉あえ 豚汁	鶏卵 ししゃも 削り節 ぶた肉 生揚げ みそ	米 油 ごま さつまいも	七草 だいこん 梅干し にんじん もやし ねぎ	卵 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食分：299kcal
	昼間 オレンジポンチ		砂糖	バナナ みかん缶 もも缶 オレンジジュース	オレンジ バナナ もも	1食分：98kcal
8 火	昼食 玄米入りごはん 若鶏唐揚 ジャーマンポテト 青菜としめじのミルクスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	玄米 米 片栗粉 薄力粉 油 じゃがいも	しょうが リーフレタス にんじん たまねぎ スイートコーン缶 ビーマン こまつな ぶなしめじ	小麦 乳 鶏肉	1食分：344kcal
	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 砂糖 油		小麦 乳	1食分：195kcal
9 水	昼食 トースト 豆とソーセージのトマト煮 盛り合わせサラダ オレンジ	大豆 ソーセージ ベーコン	食パン 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ プロッコリー ミントマト オレンジ	卵 小麦 豚肉 大豆	1食分：370kcal
10 木	昼食 玄米入りごはん 豆腐のソース炒め みそ汁 ブルー	木綿豆腐 ぶた肉 みそ	玄米 米 砂糖 油 さつまいも	はくさい テンゲンサイ こまつな にんじん わかめ かいわれだいこん ブルー	小麦 豚肉 大豆	1食分：294kcal
	昼間 プチチーズケーキ スキムミルク	クリームチーズ 鶏卵 牛乳 スキムミルク	薄力粉 砂糖	レモン	卵 小麦 乳	1食分：161kcal
11 金	昼食 玄米入りごはん 肉じゃが ゴボウサラダ バナナ	ぶた大型種 もも(皮下脂肪なし、生)	玄米 米 油 しらたき じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ さやえんどう ごぼう きゅうり スイートコーン缶 ミントマト バナナ	卵 バナナ 豚肉 ごま	1食分：365kcal
	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			1食分：132kcal
12 土	昼食 きのこツナのクリームポテトグラタン コーンサラダ りんごヨーグルト	牛乳 ツナ缶 プロセスチーズ ヨーグルト	じゃがいも パター 油 グラニュー糖	ぶなしめじ たまねぎ パセリ スイートコーン缶 キャベツ きゅうり ミントマト りんご	乳 りんご	1食分：254kcal
	昼間 さつまいものお団子 炒りいりこ	絹ごし豆腐 いりこ	さつまいも 白玉粉 黒砂糖 片栗粉 油 砂糖		大豆	1食分：143kcal
15 火	昼食 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	鶏肉 絹ごし豆腐 みそ	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食分：365kcal
	昼間 サーターアンダギー スキムミルク	鶏卵 スキムミルク	ホットケーキミックス 薄力粉 砂糖 黒砂糖 油		卵 小麦 乳	1食分：173kcal
16 水	昼食 玄米入りごはん チキンのマヨネーズ磯部焼き 冬野菜のラタトゥイユ りんご	鶏肉 クリーム プロセスチーズ	玄米 米 砂糖 マヨネーズ オリーブ油	にんにく しょうが あおのりはくさい こまつな トマト たまねぎ ビーマン かぼちゃ トマト缶 りんご	卵 乳 りんご 鶏肉	1食分：304kcal
17 木	昼食 玄米入りごはん 魚の竜田揚げ ナムル さつまい	魚 ロースハム ぶた肉 みそ	玄米 米 片栗粉 油 ごま 油 砂糖 さつまいも	しょうが レモン もやし ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	豚肉 大豆 ごま	1食分：357kcal
	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	1食分：170kcal
18 金	昼食 ぶどうパン 鮭のチャウダー キャベツときゅうりのドレッシング サラダ いちご	さけ 牛乳 しらす干し	ぶどうパン じゃがいも 油 パター 上新粉	スイートコーン缶 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いちご	小麦 乳 さけ	1食分：344kcal
	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	1食分：159kcal



献立表



平成31年1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 土	昼食 スープパスタ ごまドレッシングサラダ パイナップル	ベーコン	スパゲッティ 油 砂糖 ごま	たまねぎ ほうれんそう にんじん ぶなしめじ レタス きゅうり かぼちゃ パイナップル	小麦 ごま	エネルギー：348kcal
	昼間 さつまいもまんじゅう 炒りいりこ	いりこ	黒砂糖 ホットケーキミックス さつまいも 砂糖 油		小麦	エネルギー：152kcal
21 月	昼食 ごはん 厚揚げとじゃがいものカレー煮 白菜とツナのと風サラダ みかん	生揚げ 牛ひき肉 ツナ缶	米 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 ドレッシング	たまねぎ にんじん はくさい みかん	牛肉 大豆	エネルギー：340kcal
	昼間 キャロットケーキ	スキムミルク 鶏卵	薄力粉 砂糖 バター	にんじん	卵 小麦 乳	エネルギー：145kcal
22 火	昼食 玄米入りごはん 豚肉と白菜のカレーグラタン ブロッコリーと人参のお浸し りんご	ぶた肉 牛乳 プロセスチーズ 削り節	玄米 米 油	はくさい ごぼう ブロッコリー にんじん りんご	乳 りんご 豚肉	エネルギー：242kcal
	昼間 きなこミルクラスク	スキムミルク きな粉 牛乳	食パン バター 砂糖		小麦 乳 大豆	エネルギー：256kcal
23 水	昼食 バターロール 鶏肉の南蛮煮 おひたし オレンジ	鶏肉 鶏卵 削り節	ロールパン 薄力粉 パン粉 油	キャベツ チンゲンサイ オレンジ	卵 小麦 鶏肉	エネルギー：285kcal
24 木	昼食 玄米入りごはん 魚の幽庵焼き 切干大根のごま酢和え 味噌汁	魚 油揚げ みそ	玄米 米 砂糖 ごま	ゆず 切干しいごん こまつな にんじん かぼちゃ ぶなしめじ こねぎ	大豆 ごま	エネルギー：304kcal
	昼間 ココアバナナケーキ	スキムミルク 鶏卵	薄力粉 砂糖 バター	バナナ	卵 小麦 乳 バナナ	エネルギー：173kcal
25 金	昼食 玄米入りごはん 牛肉とブロッコリーの炒め物 小松菜の納豆和え バナナ	牛肉 えび 挽きわり納豆 削り節	玄米 米 油 片栗粉	ブロッコリー にんじん ぶなしめじ こまつな バナナ	えび バナナ 牛肉 鶏肉 大豆	エネルギー：307kcal
	昼間 かぼちゃとバナナのスイーツポール カルピスミルク	スキムミルク	ホットケーキミックス グラニュー糖 カルピス	かぼちゃ バナナ	小麦 乳 バナナ	エネルギー：140kcal
26 土	昼食 かぼちゃのチーズおにぎり マーボーラーメン キャベツのなめ茸和え	プロセスチーズ ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ	米 油 中華めん ごま油 砂糖 片栗粉	削り昆布 かぼちゃ ししょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ もやし なめこ	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：292kcal
	昼間 きな粉ドーナツ スキムミルク	絹ごし豆腐 きな粉 スキムミルク	油 ホットケーキミックス 白玉粉 砂糖		小麦 乳 大豆	エネルギー：200kcal
28 月	昼食 ごはん 肉団子のスープ 切干大根のサラダ パイナップル	ぶたひき肉 スキムミルク 鶏卵 かに風味かまぼこ ツナ缶	米 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ はくさい にんじん きくらげ 切干しいごん きゅうり ミントマト パイナップル	かに 卵 乳 鶏肉 豚肉	エネルギー：348kcal
	昼間 メープルクッキー スキムミルク	鶏卵 スキムミルク	薄力粉 砂糖 メープルシロップ バター		卵 小麦 乳	エネルギー：200kcal
29 火	昼食 玄米入りごはん 鮭の照り焼き 大根なます じゃがいものそぼろあんかけ	さけ 鶏ひき肉	玄米 米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	しょうが だいこん きゅうりにんじん みかん缶 たまねぎ グリンピース	さけ 鶏肉	エネルギー：317kcal
	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	エネルギー：138kcal
30 水	昼食 納豆ごはん 卵の干草焼き かみかみサラダ もも缶詰	挽きわり納豆 牛ひき肉 ぶたひき肉 しらす干し 鶏卵 絹ごし豆腐 さきいか	米 砂糖 油 マヨネーズ ごま油	こねぎ にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり だいこん もも缶	卵 いか もも 牛肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：465kcal
31 木	昼食 玄米入りごはん 豚肉のしょうが焼き さつまいもと豆のころころサラダ 味噌汁	ぶた肉 パルメザンチーズ 絹ごし豆腐 みそ	玄米 米 砂糖 油 さつまいも マヨネーズ ごま	たまねぎ えだまめ だいこん にんじん	卵 乳 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：349kcal
	昼間 豆腐バナナプリン スキムミルクココア	絹ごし豆腐 ヨーグルト ゼラチン スキムミルク	砂糖	バナナ レモン	乳 バナナ ゼラチン 大豆	エネルギー：139kcal

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。



エネルギー	月平均値
	464kcal