



献立表



平成31年2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 金 | 昼食 | 鬼ごはん 若鶏唐揚げ ゆでやさしい いちご | 納豆 チーズ 鶏肉 | 米 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも 和風ドレッシング | のり しょうが リーフ タス にんじん ブロッコ リー カリフラワー いち ご | 小麦 乳 鶏肉 大豆 | エネルギー: 329kcal |
| | 昼間 | 節分豆 鬼まんじゅう | だいず きなこ スキム ミルク 卵 | 黒砂糖 小麦粉 さつま いも バター 砂糖 | | 卵 小麦 乳 大 豆 | エネルギー: 215kcal |
| 2 土 | 昼食 | バターロール チリコンカーン サラダ盛り合わせ ジンジャースープ | ぶた肉 大豆 | ロールパン じゃがいも 砂糖 油 ドレッシング | たまねぎ にんじん に んにく トマトジュース キャベツ ブロッコリー ミニトマト だいこん 根 深ねぎ ししいたけ | 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 | エネルギー: 271kcal |
| | 昼間 | 小松菜マドレーヌ | 卵 | 小麦粉 砂糖 バター | こまつな | 卵 小麦 乳 | エネルギー: 224kcal |
| 4 月 | 昼食 | ごはん 筑前煮 ネバナバ和え みかん | 鶏肉 納豆 | 米 油 さともいも 砂糖 マヨネーズ | にんじん だいこん た けのこ にら もやし チ ンゲンサイ みかん | 卵 鶏肉 大豆 | エネルギー: 302kcal |
| | 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: 234kcal |
| 5 火 | 昼食 | 五目炊き込みごはん 魚の天ぷら ブロッコリーと人参のお浸し 吸い物 | 鶏肉 油揚げ 魚 かつ お節 | 米 小麦粉 油 | ごぼう にんじん 干し しいたけ さやいんげん レモン ブロッコリー こ まつな | 小麦 鶏肉 大豆 | エネルギー: 301kcal |
| | 昼間 | 小倉かるかん 炒りいりこ | いりこ | 上新粉 砂糖 ながいも 甘納豆 油 | | やまいも | エネルギー: 171kcal |
| 6 水 | 昼食 | トースト ハンバーグ さわやかキャベツ りんご | ぶた肉 牛ミンチ スキ ムミルク 卵 | 食パン パン粉 油 | たまねぎ にんじん こ まつな キャベツ きゅう り パイン缶 りんご | 卵 小麦 乳 りん ご 牛肉 豚肉 | エネルギー: 331kcal |
| 7 木 | 昼食 | 玄米入りごはん 揚げだし豆腐きのこあん ほうれん草とささみのお浸し ミルクみそ汁 | 豆腐 ささみ かつお節 みそ 牛乳 | 玄米 米 片栗粉 調合 油 ごま じゃがいも | こねぎ しめじ えのき たけ ほうれんそう た まねぎ キャベツ | 乳 鶏肉 大豆 ご ま | エネルギー: 322kcal |
| | 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 | エネルギー: 110kcal |
| 8 金 | 昼食 | 玄米入りごはん なすと牛肉の炒煮 豆と水菜のごまマヨサラダ バナナ | 牛肉 大豆 | 玄米 米 油 砂糖 は るさめ マヨネーズ ご ま | なす たまねぎ にんじ ん えだまめ レモン バナナ | 卵 バナナ 牛肉 大豆 ごま | エネルギー: 348kcal |
| | 昼間 | マカロニきな粉かけ スキムミルク | きなこ スキムミルク | マカロニ 砂糖 | | 小麦 乳 大豆 | エネルギー: 103kcal |
| 9 土 | 昼食 | じゃことシソのおにぎり しょうゆラーメン 小松菜とにんじんのナムル イチゴジャムヨーグルト | ちりめんじゃこ 豚肉 ヨーグルト | 米 中華めん ごま油 砂糖 いちごジャム グ ラニュー糖 | しそ キャベツ にんじ ん コーン わかめ 根 深ねぎ こまつな | 小麦 豚肉 ごま | エネルギー: 357kcal |
| | 昼間 | エスニックお豆 | だいず | 片栗粉 黒砂糖 | | 大豆 | エネルギー: 94kcal |
| 12 火 | 昼食 | 切干大根の炊き込みご飯 さけの塩焼き 白菜の胡麻和え 吉野汁 | ちりめんじゃこ さけ | 米 ごま 砂糖 じゃが いも 片栗粉 | 切干大根 にんじん こ ねぎ はくさい だいこ ん こまつな | さけ ごま | エネルギー: 307kcal |
| | 昼間 | チョコクッキー スキムミルク | スキムミルク | チョコレート 小麦粉 片 栗粉 | | 小麦 乳 | エネルギー: 108kcal |
| 13 水 | 昼食 | ぶどうパン みそ入りポークシチュー 青菜とトマトのサラダ いちご | 豚肉 牛乳 みそ ツナ | ぶどうパン じゃがいも バター 小麦粉 油 砂 糖 | たまねぎ にんじん し めじ ブロッコリー トマ ト こまつな いちご | 小麦 乳 豚肉 大豆 | エネルギー: 323kcal |
| 14 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 ニトマト こまつな しめ じ | 卵 乳 鶏肉 ごま | エネルギー: 315kcal |
| | 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 | エネルギー: 185kcal |
| 15 金 | 昼食 | 玄米入りごはん 八宝菜 南瓜のいとこ煮 みかん | 豚肉 いか うずら卵 あずき | 玄米 米 油 砂糖 片 栗粉 | たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん はく さい 干ししいたけ か ぼちゃ みかん | 卵 いか 鶏肉 豚 肉 | エネルギー: 325kcal |
| | 昼間 | チーズ入りじゃが芋お焼き 炒りいりこ | ベーコン チーズ いり こ | じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 | にんじん たまねぎ | 乳 | エネルギー: 161kcal |



献立表



平成31年2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) | | |
| 16 土 | 昼食 | スパゲティイタリアン ささみと野菜のスープ ブルー | ロースハム パルメザン チーズ ささみ | スパゲティ 油 じゃがいも | たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム こまつな ブルー | 小麦 乳 鶏肉 Iエネルギー: 367kcal |
| | 昼間 | 黒ごまプリン | 牛乳 ゼラチン | ごま グラニュー糖 | | 乳 セラチン ごま Iエネルギー: 121kcal |
| 18 月 | 昼食 | キーマカレー 大根サラダ りんごヨーグルト | ぶた肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト | 米 じゃがいも 油 バター 砂糖 ごま マヨネーズ グラニュー糖 | たまねぎ にんじん トマト りんご にんにく しょうが ほうれんそう だいこん | 卵 乳 りんご 豚肉 ごま Iエネルギー: 407kcal |
| | 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 Iエネルギー: 103kcal |
| 19 火 | 昼食 | 玄米入りごはん 魚のごま味噌焼き 三色お浸し 野菜ラーメンスープ | 魚 みそ かつお節 豚肉 | 玄米 米 砂糖 ごま 中華めん ごま油 | ほうれんそう もやし にんじん いら キャベツ | 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま Iエネルギー: 280kcal |
| | 昼間 | カボチャのごま団子 炒りいりこ | 牛乳 いりこ | あん ごま 油 砂糖 | かぼちゃ | 乳 ごま Iエネルギー: 118kcal |
| 20 水 | 昼食 | バターロール レバーのかりん揚げ ラトウユ パイナップル | レバー ベーコン | ロールパン 片栗粉 油 砂糖 | しょうが なす トマト たまねぎ ピーマン 黄 ピーマン トマトジュース パイナップル | 小麦 豚肉 Iエネルギー: 341kcal |
| 21 木 | 昼食 | 玄米入りごはん 牛肉の和煮 白和え風サラダ かきたま汁 | 牛肉 豆腐 卵 | 玄米 米 こんにやく 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 | たまねぎ しょうが りんご にんじん ブロッコリー こねぎ | 卵 りんご 牛肉 大豆 Iエネルギー: 359kcal |
| | 昼間 | さつまいもまんじゅう スキムミルク | スキムミルク | 黒砂糖 ホットケーキ ミックス さつまいも 砂糖 | | 小麦 乳 Iエネルギー: 144kcal |
| 22 金 | 昼食 | 玄米入りごはん ジャージャン豆腐 かす汁 ブルー | 豚肉 厚揚げ みそ ちくわ | 玄米 米 油 砂糖 | キャベツ こまつな にんじん しょうが だいこん こねぎ ブルー | 小麦 豚肉 大豆 Iエネルギー: 273kcal |
| | 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 Iエネルギー: 221kcal |
| 23 土 | 昼食 | 焼きそば 切干大根のマリネ 中華スープ | 豚肉 | 油 中華めん 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも | にんじん たまねぎ キャベツ あおのり 切干大根 きゅうり こまつな コーン もやし | 小麦 豚肉 大豆 ごま Iエネルギー: 366kcal |
| | 昼間 | マーラーカオ風蒸しパン スキムミルク | 卵 牛乳 スキムミルク | ホットケーキミックス 砂糖 油 ごま | | 卵 小麦 乳 ごま Iエネルギー: 179kcal |
| 25 月 | 昼食 | ごはん ふくさ焼き ツナときゃべつサラダ バナナ | 鶏肉 卵 ツナ | 米 砂糖 油 | 干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ バナナ | 卵 バナナ 鶏肉 Iエネルギー: 299kcal |
| | 昼間 | 蒸しパンピザ スキムミルク | 牛乳 ソーセージ チーズ スキムミルク | 小麦粉 砂糖 油 | ピーマン | 小麦 乳 豚肉 Iエネルギー: 303kcal |
| 26 火 | 昼食 | ぶどうパン 鶏肉のマーマレード煮 ゆでやさしい 枝豆のつぶつぶスープ | 鶏肉 豆腐 牛乳 | ぶどうパン マーマレード じゃがいも 和風ドレッシング | にんじん ブロッコリー カリフラワー えだまめ パセリ | 小麦 乳 オレンジ 鶏肉 大豆 Iエネルギー: 361kcal |
| | 昼間 | 2種のベリーヨーグルトパウンド ケーキ | ヨーグルト | ホットケーキミックス いちごジャム ブルーベリー ジャム | | 小麦 Iエネルギー: 93kcal |
| 27 水 | 昼食 | ひじきチャーハン シュウマイ りんご 春野菜のソイミルクスープ | ちりめんじゃこ 卵 ぶた肉 ロースハム 豆乳 チーズ | 米 ごま 油 しゅうまい の皮 片栗粉 砂糖 ごま油 バター | ひじき しそ たまねぎ グリーンピース りんご かぶ にんじん | 卵 小麦 乳 りんご 豚肉 大豆 ごま Iエネルギー: 431kcal |
| 28 木 | 昼食 | 玄米入りごはん 魚の唐揚げ野菜あんかけ ひじきの和え物 いちご | 魚 | 玄米 米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 | たまねぎ にんじん ピーマン ひじき こまつな いちご | 鶏肉 ごま Iエネルギー: 269kcal |
| | 昼間 | うぐいす豆の抹茶蒸しパン 炒りいりこ | 牛乳 いりこ | 小麦粉 砂糖 甘納豆 油 | | 小麦 乳 Iエネルギー: 262kcal |

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。



| | 目標値 | 月平均値 |
|-------|-----|---------|
| エネルギー | | 467kcal |
| | | |
| | | |
| | | |