

平成31年3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 金	屋食	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き ほうれん草のお浸し いちご	油揚げ でんぶ 鶏肉 かつお節	米 砂糖 油 ごま	にんじん れんこん さやえんどう コーン のり ほうれんそう いちご	鶏肉 大豆 ごま E補給: 304kcal
	昼間	ひしもち形ゼリー スキムミルク	スキムミルク	カルピス いちごジャム	寒天	乳 E補給: 97kcal
2 土	屋食	トマトクリームソースのペンネ 盛り合わせサラダ チキンナゲット オレンジ	スキムミルク 鶏肉 豆腐	ペンネ オリーブ油 マヨネーズ 片栗粉	トマト缶 にんにく キャベツ きゅうり ミニトマト にんじん しょうが オレンジ	卵 小麦 乳 鶏肉 大豆 E補給: 297kcal
	昼間	人参とレーズンのスイーツ蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 いりこ	小麦粉 砂糖 油	にんじん レーズン	小麦 乳 E補給: 268kcal
4 月	屋食	ビーフカレー 白菜の胡麻和え りんご	牛肉	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース はくさい りんご	りんご 牛肉 ごま E補給: 310kcal
	昼間	豆乳くずもち 炒りいりこ	豆乳 きなこ いりこ	砂糖 片栗粉 油		大豆 E補給: 134kcal
5 火	屋食	玄米入りごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 うずら卵のすまし汁	鮭 みそ 油揚げ うずら卵	玄米 米 砂糖 バター 油	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ 切干大根 こまつな	卵 小麦 乳 さけ 大豆 E補給: 284kcal
	昼間	そぼろ蒸しパン 炒りいりこ	牛肉 ぶた肉 いりこ	小麦粉 砂糖 油	たまねぎ	小麦 牛肉 豚肉 E補給: 225kcal
6 水	屋食	バターロール 野菜たっぷりチキン南蛮 盛り合わせサラダ ブルー	鶏肉 卵	ロールパン 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ トマト きゅうり 赤ピーマン キャベツ ブロッコリー ミニトマト ブルー	卵 小麦 鶏肉 E補給: 391kcal
7 木	屋食	玄米入りごはん 高野豆腐の炊き合わせ 白菜とりんごのサラダ かきたま汁	鶏肉 高野豆腐 卵	玄米 米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	にんじん みつば はくさい りんご こねぎ	卵 りんご 鶏肉 大豆 E補給: 321kcal
	昼間	クマさんクッキー スキムミルク	卵 スキムミルク	オートミール 小麦粉 砂糖 バター チョコレート		卵 小麦 乳 E補給: 238kcal
8 金	屋食	ごはん 白雪ひじき みそ汁 みかん	鶏肉 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 しめじ みかん	小麦 鶏肉 大豆 E補給: 304kcal
	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 E補給: 167kcal
9 土	屋食	ひじきごはん おかめうどん ほうれんそうの胡麻和え	油揚げ 卵 なたと 鶏肉	米 うどん 砂糖 ごま	ひじき にんじん わかめ こねぎ ほうれんそう	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま E補給: 311kcal
	昼間	チョコレートムース	ゼラチン 牛乳 ホイップクリーム	チョコレート		乳 ゼラチン E補給: 165kcal
11 月	屋食	ごはん 煮魚 ひじきのミルクサラダ バナナ	魚 ロースハム スキムミルク	米 砂糖 マヨネーズ	しょうが だいこん にんじん ひじき ほうれんそう コーン バナナ	卵 乳 バナナ E補給: 364kcal
	昼間	ごはんのお好み焼き 炒りいりこ	卵 ちりめんじゃこ かつお節 いりこ	油 米 砂糖	こねぎ にんじん	卵 E補給: 229kcal
12 火	屋食	玄米入りごはん レバー入りチンジャオロース さつま芋の甘煮 りんごヨーグルト	豚肉 レバー 卵 ヨーグルト	玄米 米 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 グラニュー糖	ピーマン たまねぎ 赤ピーマン しょうが りんご	卵 りんご 豚肉 E補給: 395kcal
	昼間	プチチーズケーキ スキムミルク	クリームチーズ 卵 牛乳 スキムミルク	小麦粉 砂糖	レモン	卵 小麦 乳 E補給: 151kcal
13 水	屋食	グリンピースごはん 大豆と干しえびのかき揚げ 野菜の煮物 チーズ	大豆 ほしえび てんぷら チーズ	米 油 ごま油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	こんぶ グリンピース たまねぎ だいこん にんじん スナップえんどう	えび 乳 ごま E補給: 374kcal
14 木	屋食	玄米入りごはん 卵の干草焼き ゴボウサラダ 吸い物	ちりめんじゃこ 卵 豆腐	玄米 米 油 砂糖 ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう きゅうり コーン ミニトマト こまつな	卵 大豆 ごま E補給: 325kcal
	昼間	さつまいものきんつば風 炒りいりこ	いりこ	油 さつまいも 砂糖 白玉粉 小麦粉	寒天	小麦 E補給: 158kcal
15 金	屋食	トースト 若鶏のトマトソース煮 盛り合わせサラダ パイナップル	鶏肉 大豆	食パン じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	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 ミニトマト パイナップル	卵 小麦 鶏肉 大豆 E補給: 319kcal

平成31年3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)		
	昼間 サーターアンダギー 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	エネルギー：175kcal
16 土	昼食 ちゃんぽん麺 わんぱく焼き	豚肉 いか ちりめんじゃこ さくらえび みそ かつお節 卵	中華めん 油 片栗粉 ごま 油 米 小麦粉 ごま	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ もやし こまつな あおのり	えび 卵 小麦 いか 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：316kcal
	昼間 ホワイトボンチ	豆腐 牛乳	白玉粉 カルビス	バナナ みかん缶 もも缶	乳 バナナ もも 大豆	エネルギー：168kcal
18 月	昼食 ごはん 牛肉と野菜のカレー炒め いとこ煮 バナナ	牛肉 あずき	米 油 さつまいも 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん もやし バナナ	バナナ 牛肉 大豆	エネルギー：318kcal
	昼間 かぼちゃのチーズまんじゅう 炒りいりこ	チーズ いりこ	片栗粉 油 砂糖	かぼちゃ コーン	乳	エネルギー：104kcal
19 火	昼食 玄米入りごはん さけのパン粉焼き 五目豆 吸い物	鮭 だいず てんぷら	玄米 米 パン粉 オリーブ 油 油 こんにゃく 砂糖 ふ	にんにく パセリ にんじん さやいんげん 干しいたけ だいごん	小麦 さけ 大豆	エネルギー：364kcal
	昼間 ごま団子 スキムミルク	スキムミルク	米 片栗粉 砂糖 あんこ ごま		乳 ごま	エネルギー：130kcal
20 水	昼食 玄米入りごはん 鶏肉のやわらか煮 白和え風サラダ 実だくさん汁	鶏肉 卵 豆腐 えび	玄米 米 マヨネーズ 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ りんご にんじん プロッコ リー はくさい かいわれ	えび 卵 りんご 鶏 肉 大豆	エネルギー：305kcal
22 金	昼食 桜えびと小松菜の混ぜご飯 納豆のよせ揚げ 白菜とツナの和風サラダ オレンジ	さくらえび 納豆 ちくわ 卵 ツナ	米 油 さつまいも 上新粉 ドレッシング	こまつな わかめ こねぎ はくさい にんじん オレンジ	えび 卵 大豆	エネルギー：368kcal
	昼間 ミルク棒 炒りいりこ	スキムミルク いりこ	食パン 砂糖 油		小麦 乳	エネルギー：163kcal
23 土	昼食 おにぎり 揚げわ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	のり 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	エネルギー：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	いちご	卵 小麦 乳	エネルギー：170kcal
25 月	昼食 ごはん ナジャが 厚焼卵 いちご	ツナ 鶏肉 ちりめんじゃこ 卵	米 じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ えだま め ひじき みつば いちご	卵 鶏肉 大豆	エネルギー：359kcal
	昼間 アップルケーキ	スキムミルク 卵	小麦粉 砂糖 バター	りんご	卵 小麦 乳 りんご	エネルギー：169kcal
26 火	昼食 玄米入りごはん 魚のかば焼き 即席漬け みそ汁	魚 豆腐 みそ	玄米 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	きゅうり はくさい にんじん 塩昆布 わかめ	小麦 大豆	エネルギー：268kcal
	昼間 高野豆腐のお団子 スキムミルク	高野豆腐 きなこ スキムミ ルク	白玉粉 砂糖		乳 大豆	エネルギー：201kcal
27 水	昼食 ぶどうパン スパニッシュオムレツ ささみとアスパラのごまだれサラダ パイナップル	卵 ロースハム パルメザン チーズ 鶏肉 ヨーグルト みそ	ぶどうパン じゃがいも マー ガリン 片栗粉 ごま 砂糖	たまねぎ ピーマン プロッコ リー アスパラガス パイナッ プル	卵 小麦 乳 鶏肉 大 豆 ごま	エネルギー：337kcal
28 木	昼食 玄米入りごはん 肉のマヨ炒め 野菜の煮物 みそ汁	牛肉 がんもどき みそ	玄米 米 砂糖 油 マヨ ネーズ じゃがいも 片栗粉 ふ	にんじん たまねぎ こまつ な わかめ	卵 小麦 牛肉 大豆	エネルギー：289kcal
	昼間 チーズクッキーパー	パルメザンチーズ スキムミ ルク 卵	小麦粉 バター 砂糖	レーズン	卵 小麦 乳	エネルギー：134kcal
29 金	昼食 お子様ランチ コンソメスープ プリン	鶏肉 卵 ソーセージ	米 油 小麦粉 ドレッシング じゃがいも プリン	にんじん たまねぎ グリン ピース プロッコリー カリフ ラワー コーン パセリ	卵 小麦 鶏肉 豚肉	エネルギー：413kcal
	昼間 パフェケーキ スキムミルク スープパスタ ココロサラダ いちご	ホイップクリーム 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	エネルギー：178kcal
30 土	昼食 スコーロサラダ いちご	ベーコン 豆腐 チーズ	スパゲッティ 油 砂糖	たまねぎ ほうれんそう に んじん しめじ きゅうり ミ トマト いちご	小麦 乳 大豆	エネルギー：306kcal
	昼間 いも餅 炒りいりこ	きなこ いりこ	さつまいも 白玉粉 黒砂糖 砂糖 油		大豆	エネルギー：159kcal
給食MEMO						月平均値
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・対応食をご用意をいたします。						エネルギー 473kcal