



献立表



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 月	昼食 お花畑ピラフ 豆腐とツナのヘルシーナゲット お星さまサラダ パイナップル	卵 ロースハム 豆腐 ツナ チーズ	米 小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ グリンピース にんじん ひじき ブロッコリー きゅうり パイナップル	卵 小麦 乳 大豆	1食分：338kcal
	昼間 手作りクッキー スキムミルク	卵 スキムミルク	小麦粉 砂糖 バター		卵 小麦 乳	1食分：129kcal
2 火	昼食 玄米入りごはん 鶏のソフト揚げ コーンと人参のソテー マカロニスープ	鶏肉 卵 ベーコン	玄米 米 砂糖 片栗粉 油 バター マカロニ	しょうが ブロッコリー コーン にんじん キャベツ	卵 小麦 乳 鶏肉	1食分：342kcal
	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	1食分：171kcal
3 水	昼食 三食そぼろ丼 豚汁 イチゴジャムヨーグルト	鶏肉 卵 豚肉 みそ ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 さつまいも 油 いちごジャム グラニュー糖	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん もやし 葉ねぎ	卵 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食分：354kcal
4 木	昼食 バターロール アクアパッツァ コーンサラダ さつまいものポタージュ	魚 あさり 牛乳	ロールパン オリーブ油 油 さつまいも バター	にんにく たまねぎ ミ ニトマト 黄ピーマン パ セリ コーン キャベツ きゅうり	小麦 乳	1食分：402kcal
	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	1食分：93kcal
5 金	昼食 玄米入りごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 花野菜のソテー いちご	豚肉 豆腐 スキムミルク 卵	玄米 米 油 片栗粉	ひじき たまねぎ しめ じ ブロッコリー カリフ ラワー コーン いちご	卵 乳 鶏肉 豚肉 大豆	1食分：323kcal
	昼間 お好み揚げボール	豆腐 ちりめんじゃこ かつお節	上新粉 油	キャベツ あおのり	大豆	1食分：110kcal
6 土	昼食 玄米入りごはん チャプチェ 蒸し花コーン焼売 りんご	豚肉 鶏肉 みそ	玄米 米 はるさめ 砂糖 ごま油 油 片栗粉 しゅうまいの皮	しょうが にんじん たけ のこ たまねぎ なら 干しいたけ コーン キャベツ りんご	小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食分：391kcal
	昼間 小松菜とチーズの蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 チーズ いりこ	小麦粉 砂糖 油	こまつな	小麦 乳	1食分：179kcal
8 月	昼食 ごはん 大根のそぼろ煮 ほうれん草の納豆和え バナナ	牛肉 納豆 かつお節	米 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	だいこん にんじん こ ねぎ ほうれんそう も やし のり バナナ	バナナ 牛肉 大豆	1食分：348kcal
	昼間 マカロニきな粉かけ 炒りいりこ	きなこ いりこ	マカロニ 砂糖 油		小麦 大豆	1食分：114kcal
9 火	昼食 玄米入りごはん 麻婆豆腐 中華風マリネ 中華スープ	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	玄米 米 油 砂糖 ご ま油 じゃがいも	たまねぎ こまつな しょうが にんにく もやし アスパラガス にん じん キャベツ	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食分：341kcal
	昼間 ホワイトボンチ	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	1食分：168kcal
10 水	昼食 ぶどうパン ミートボールのケチャップあえ 温野菜 オレンジ	豚肉 スキムミルク 卵	ぶどうパン パン粉 片 栗粉 油 砂糖 じゃがいも 和風ドレッシング	たまねぎ ブロッコリー にんじん オレンジ	卵 小麦 乳 豚肉	1食分：413kcal
11 木	昼食 玄米入りごはん 八宝菜 のり塩ポテト かきたま汁	豚肉 いか うずら卵 卵	玄米 米 油 砂糖 片 栗粉 じゃがいも	たまねぎ ピーマン に んじん はくさい 干し いたけ あおのり こね ぎ	卵 いか 鶏肉 豚肉	1食分：338kcal
	昼間 黒糖蒸しパン スキムミルク	卵 牛乳 スキムミルク	小麦粉 黒砂糖	レーズン	卵 小麦 乳	1食分：170kcal
12 金	昼食 筍ごはん さけの塩焼き 野菜の煮物 りんご	油揚げ さけ	米 砂糖	たけのこ みつば だい こん にんじん さやえ んどう りんご	さけ りんご 大豆	1食分：269kcal
	昼間 エスニックお豆 スキムミルク	だいず スキムミルク	片栗粉 黒砂糖		乳 大豆	1食分：152kcal
13 土	昼食 きのこツナのクリームポテトグラ タン 春野菜のソテー いちご	牛乳 ツナ チーズ	じゃがいも バター 油	しめじ たまねぎ パセ リ スナップえんどう ア スパラガス にんじん コーン いちご	乳	1食分：245kcal
	昼間 よもぎ団子 炒りいりこ	きなこ いりこ	上新粉 白玉粉 砂糖 油	よもぎ	大豆	1食分：215kcal



# 献立表



平成31年4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)		
15	月	昼食 ごはん 鶏のやわらか煮 白和え風サラダ オレンジ	鶏肉 卵 豆腐	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 ブロッコリー オレンジ	卵 りんご 鶏肉 大豆	1食あたり：323kcal
		昼間 ヨーグルトパン スキムミルク	ヨーグルト スキムミルク	小麦粉 砂糖 油 ブルーベリージャム		小麦 乳	1食あたり：225kcal
16	火	昼食 玄米入りごはん 魚のごま揚げ 切干大根の煮物 さつま汁	魚 卵 油揚げ 豚肉 みそ	玄米 米 小麦粉 片栗粉 ごま 油 砂糖 さつまいも	ブロッコリー にんじん 切干大根 こまつな だいこん もやし 葉ねぎ	卵 小麦 さけ 豚肉 大豆 ごま	1食あたり：414kcal
		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食あたり：98kcal
17	水	昼食 玄米入りごはん 卵の干草焼き 野菜の揚げ浸し ブルー	ちりめんじゃこ 卵 豆腐	玄米 米 油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ピーマン なす 赤ピーマン ブルー	卵 大豆 ごま	1食あたり：337kcal
18	木	昼食 納豆ごはん ポテトチーズ焼き かみかみサラダ ジンジャースープ	納豆 牛肉 豚肉 チーズ さきいか	米 砂糖 じゃがいも バター マヨネーズ ごま油	こねぎ たまねぎ パセリ きゅうり にんじん だいこん 根深ねぎ しいたけ	卵 乳 いか 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食あたり：377kcal
		昼間 かぼちゃとバナナのスイーツポール 炒りいりこ	いりこ	ホットケーキミックス グラニュー糖 油 砂糖	かぼちゃ バナナ	小麦 バナナ	1食あたり：137kcal
19	金	昼食 バターロール チリコンカン 茹で野菜 パイナップル	豚肉 大豆	ロールパン じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース ブロッコリー アスパラガス パインアップル	小麦 鶏肉 豚肉 大豆	1食あたり：315kcal
		昼間 五平もち 炒りいりこ	みそ いりこ	米 砂糖 ごま 油		大豆 ごま	1食あたり：217kcal
20	土	昼食 きつねうどん ほうれん草とささみのお浸し	油揚げ 鶏肉 かつお節	うどん 砂糖 ごま	しめじ にんじん こねぎ ほうれん草	小麦 鶏肉 大豆 ごま	1食あたり：225kcal
		昼間 パンブキドーナツ スキムミルク	卵 スキムミルク	砂糖 小麦粉 油	かぼちゃ レーズン	卵 小麦 乳	1食あたり：222kcal
22	月	昼食 ポークカレー さわやかキャベツ りんご	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり パイン缶 りんご	乳 りんご 豚肉	1食あたり：337kcal
		昼間 マープル蒸しパン スキムミルク	卵 牛乳 生クリーム スキムミルク	砂糖 油 小麦粉		卵 小麦 乳	1食あたり：237kcal
23	火	昼食 玄米入りごはん 白身魚のピカタ スパゲティサラダ チーズスープ	魚 卵 チーズ	玄米 米 小麦粉 油 スパゲティ マヨネーズ パン粉	きゅうり にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ こまつな	卵 小麦 乳	1食あたり：343kcal
		昼間 さつまいものガレット スキムミルク	牛乳 卵 スキムミルク	さつまいも 小麦粉 砂糖 バター		卵 小麦 乳	1食あたり：156kcal
24	水	昼食 トースト バーベキューチキン ゴボウサラダ ブルーヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	食パン 砂糖 ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり コーン ミニトマト ブルー	卵 小麦 鶏肉 ごま	1食あたり：346kcal
25	木	昼食 玄米入りごはん すりみ揚げ 焼きビーフン 吸い物	すり身 鶏肉 卵	玄米 米 油 ビーフン ごま油 ふ	たまねぎ にんじん ピーマン 葉ねぎ だいこん	卵 小麦 鶏肉 ごま	1食あたり：344kcal
		昼間 ごま団子 炒りいりこ	いりこ	米 片栗粉 砂糖 あんごま 油		ごま	1食あたり：138kcal
26	金	昼食 玄米入りごはん ミンチコロケ 盛り合わせサラダ いちご	鶏肉 スキムミルク 卵	玄米 米 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり ミニトマト いちご	卵 小麦 乳 鶏肉	1食あたり：411kcal
		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		1食あたり：152kcal
27	土	昼食 キャベツとカリカリベーコンの Pasta カポチャとお豆のヨーグルトサラダ ほうれん草のポタージュ	ベーコン ひよこまめ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ 砂糖 バター ドレッシング オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ アスパラガス にんにく かぼちゃ ほうれん草 セロリ	小麦 乳	1食あたり：404kcal
		昼間 おからマドレーヌ	おから 卵 牛乳	小麦粉 バター 砂糖		卵 小麦 乳	1食あたり：87kcal
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・対応食をご用意いたします。							477kcal