



献立表



令和元年 5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)		
7	火	昼食 こいのぼりロール かぶとハンバーグ 盛り合わせサラダ オレンジ 	魚肉ソーセージ ヨーグルト チーズ 豚肉 豆腐 豆乳	食パン ジャがいも マヨネーズ バター 米粉 油 ドレッシング	きゅうり のり たまねぎ かぼちゃ アスパラガス キャベツ ミニトマト オレンジ	卵 小麦 乳 豚肉 大豆	エネルギー：321kcal
		昼間 白玉豆腐かしわもち 炒りいりこ	豆腐 黒豆 いりこ	白玉粉 油 砂糖	ほうれんそう	大豆	エネルギー：162kcal
8	水	昼食 玄米入りごはん チャブチェ 中華風温奴 きのこと青菜のスープ	豚肉 豆腐 ロースハム かつお節	玄米 米 はるさめ ごま油 砂糖 ごま	もやし たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり にんにく こねぎ レモン チンゲンサイ しめじ きくらげ	鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：278kcal
9	木	昼食 玄米入りごはん 鮭と新じゃがのみそマヨネーズ焼き 小松菜のごま和え ごぼうの牛乳みそ汁	鮭 みそ 牛乳	玄米 米 ジャがいも マヨネーズ ごま 砂糖	こねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう はくさい	卵 小麦 乳 さけ 大豆 ごま	エネルギー：317kcal
		昼間 ミルクゼリー	牛乳 ゼラチン	砂糖	もも缶	乳 ゼラチン	エネルギー：129kcal
10	金	昼食 切干大根の炊き込みご飯 豆腐の肉みそ焼き 野菜の煮物 パイナップル	ちりめんじゃこ 豆腐 鶏肉 みそ 卵 てんぷら	米 砂糖 マヨネーズ	切干大根 にんじん こねぎ しそ ブロッコリー だいこん スナップえんどう パイナップル	卵 鶏肉 大豆	エネルギー：391kcal
		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
11	土	昼食 スパゲティミートソース サラダ盛り合わせ コーンスープ	豚肉 パルメザンチーズ 卵	スパゲッティ 油 ドレッシング ジャがいも	たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく キャベツ ブロッコリー コーン	卵 小麦 乳 豚肉	エネルギー：337kcal
		昼間 バター風味大学芋 スキムミルク	スキムミルク	さつまいも 油 砂糖 バター ごま		乳 ごま	エネルギー：189kcal
13	月	昼食 春野菜カレー 切干大根のごま酢和え チーズ	鶏肉 牛乳 油揚げ チーズ	米 ジャがいも 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん アスパラガス にんにく しょうが グリンピース 切干大根 こまつな	乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：377kcal
		昼間 サーターアングァー	卵	ホットケーキミックス 小麦粉 砂糖 黒砂糖 油		卵 小麦	エネルギー：141kcal
14	火	昼食 玄米入りごはん 豆腐の揚げ団子 さわやかキャベツ わかめスープ	豆腐 鶏肉 卵	玄米 米 小麦粉 油 ごま ごま油	にんじん たまねぎ きくらげ リーフレタス キャベツ きゅうり パイン缶 ミニトマト わかめ 根深ねぎ しょうが	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：308kcal
		昼間 きな粉クッキー スキムミルク	きなこ スキムミルク	小麦粉 砂糖 油		小麦 乳 大豆	エネルギー：167kcal
15	水	昼食 玄米入りごはん 新じゃがの炒め煮 白菜とかぶの酢の物 いちご	豚肉	玄米 米 ジャがいも 砂糖 片栗粉 油	にんじん たまねぎ えだまめ はくさい かぶ いちご	豚肉 大豆	エネルギー：315kcal
16	木	昼食 玄米入りごはん 魚の西京焼き チンジャオロース 吸い物	魚 みそ 豚肉 卵	玄米 米 油 砂糖 片栗粉	ブロッコリー しめじ ピーマン たまねぎ 赤ピーマン しょうが にんじん チンゲンサイ	卵 豚肉 大豆	エネルギー：303kcal
		昼間 レーズン蒸しパン 炒りいりこ	卵 牛乳 いりこ	小麦粉 砂糖 油	レーズン	卵 小麦 乳	エネルギー：174kcal
17	金	昼食 ぶどうパン 若鶏のトマトソース煮 ステイック野菜 オレンジ	鶏肉 卵	ぶどうパン ジャがいも 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 きゅうり ブロッコリー オレンジ	卵 小麦 鶏肉	エネルギー：316kcal
		昼間 黒ごまプリン	牛乳 ゼラチン	ごま グラニュー糖		乳 ゼラチン ごま	エネルギー：121kcal
18	土	昼食 五目焼きビーフン 実だくさん厚焼き卵 りんご	豚肉 あさり 卵 牛乳	砂糖 油 ごま油 ビーフン	キャベツ にんじん しめじ あおのり たまねぎ ピーマン ブロッコリー りんご	卵 乳 りんご 豚肉 ごま	エネルギー：255kcal
		昼間 すりごま鮭おにぎり 炒りいりこ	鮭 いりこ	米 ごま 油 砂糖	のり	さけ ごま	エネルギー：134kcal



献立表



令和元年 5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)		
20	月	昼食 ごはん ぎせい豆腐 ポパイサラダ バナナ	卵 豆腐 豚肉	玄米 米 油 砂糖	にんじん さやいんげん し いたけ こまつな キャベツ ほうれんそう もやし コーン バナナ	卵 バナナ 豚肉 大豆	エネルギー： 322kcal
		昼間 小松菜の蒸しケーキ スキムミルク	卵 ヨーグルト スキムミルク	小麦粉 バター 砂糖 甘納 豆	こまつな	卵 小麦乳	エネルギー： 195kcal
21	火	昼食 玄米入りごはん 煮魚 ひじきのサラダ 豚汁	魚 豚肉 みそ	玄米 米 砂糖 マヨネーズ ごま さつまいも 油	しょうが だいこん にんじん キャベツ コーン ひじき リーフレタス ミニトマト ねぎ	卵 豚肉 大豆 ごま	エネルギー： 374kcal
		昼間 豆乳かんとん スキムミルク	豆乳 スキムミルク	砂糖	寒天 みかん缶 キウイフ ルーツ	乳 キウイフルーツ 大豆	エネルギー： 99kcal
22	水	昼食 バターロール 豚肉とレバーのから揚げ 南瓜のミルク煮 イチゴジャムヨーグルト	豚肉 鶏レバー 牛乳 ヨー グルト	ロールパン ごま油 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 バター いちごジャム グラニュー糖	ブロッコリー ミニトマト かぼ ちや	小麦乳 鶏肉 豚肉 ごま	エネルギー： 449kcal
23	木	昼食 玄米入りごはん 若鶏照り焼き チンゲン菜のうま煮 けんちん汁	鶏肉 卵 豆腐	玄米 米 砂糖 ごま 片栗 粉 油	にんにく チンゲンサイ にん じん だいこん ごぼう 根深 ねぎ	卵 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー： 306kcal
		昼間 かぼちゃの茶巾 炒りいりこ	いりこ	砂糖 油	かぼちゃ レーズン		エネルギー： 107kcal
24	金	 <b>のため、お弁当のご準備をお願いします</b> 					
25	土	昼食 担々麺ラーメン きゅうりとかぶの中華あえ バナナ	豚肉 みそ 卵	中華めん ごま油 ごま 砂 糖 油	にんにく にんじん コーン こまつな こねぎ きゅうり かぶ バナナ	卵 小麦 バナナ 鶏 肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー： 309kcal
		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
27	月	昼食 ごはん たけのこの旨煮 スティック野菜 メロン	鶏肉 卵 みそ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 マヨネーズ	たけのこ にんじん えだま め 干しいたけ きゅうり メロン	卵 鶏肉 大豆	エネルギー： 323kcal
		昼間 小松菜マドレーヌ スキムミルク	卵 スキムミルク	小麦粉 砂糖 バター	こまつな	卵 小麦乳	エネルギー： 258kcal
28	火	昼食 玄米入りごはん 納豆のはさみ焼き ゆでやさい 鶏とかぶのスープ	油揚げ 納豆 鶏肉	玄米 米 ながいも じゃが いも ドレッシング	梅干し しそ にんじん ブ ロccoliリー かぶ えのきたけ	鶏肉 大豆 やまい も	エネルギー： 365kcal
		昼間 ビール風ゼリー	ゼラチン 牛乳	砂糖	りんごジュース	乳 りんご ゼラチン	エネルギー： 87kcal
29	水	昼食 グリーンピースごはん 鮭のムニエルタルソースかけ 三色お浸し ブルーヨーグルト	鮭 かつお節 ヨーグルト	米 小麦粉 油 マヨネー ズ 砂糖	こんぶ グリンピース たま ねぎ バセリ ブロccoliリー ミニトマト ほうれんそう も やし にんじん ブルーン	卵 小麦 さけ 大豆	エネルギー： 391kcal
30	木	昼食 ぶどうパン かぼちゃとゆで卵のパルマヨグラタン 春野菜の豆乳スープ チーズ	卵 牛乳 パルメザンチーズ 豆乳 チーズ	ぶどうパン マヨネーズ パ ター 油 じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ にんじ ん バセリ	卵 小麦乳 大豆	エネルギー： 340kcal
		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
31	金	昼食 玄米入りごはん 若鶏唐揚 大豆入りひじきの炒め煮 りんご	鶏肉 大豆 竹輪	玄米 米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖	しょうが リーフレタス ミニ トマト にんじん ひじき さや えんどう りんご	小麦 りんご 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー： 348kcal
		昼間 メロンパンクッキー スキムミルク	卵 スキムミルク	ホットケーキミックス バター グラニュー糖		卵 小麦乳	エネルギー： 150kcal
<b>給食MEMO</b> 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詳細をお知らせください。 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	453kcal

