

令和元年6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 土	昼食 ツナトマトスパゲティ スティック野菜 さつまいものポタージュ	ツナ缶 牛乳	スパゲティ 油 マヨネーズ さつまいも パター	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり だいこん	卵 小麦 乳	エネルギー : 380kcal
	昼間 フライビーンズ	大豆 いりこ	さつまいも 片栗粉 砂糖 油	にんじん	大豆	エネルギー : 179kcal
3 月	昼食 ごはん 魚のバターしょうゆ焼き 南瓜のサラダ 野菜の煮物 バナナ	魚 てんぷら	米 油 小麦粉 パター マヨ ネーズ 砂糖	かぼちゃ グリンピース パ セリ だいこん にんじん さ やえんどう バナナ	卵 小麦 乳 バナナ	エネルギー : 348kcal
	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	エネルギー : 138kcal
4 火	昼食 玄米入りごはん 豆腐ステーキきのこソースかけ 春雨の酢の物 卵スープ	豆腐 かまぼこ 卵	玄米 米 小麦粉 油 片栗 粉 はるさめ ごま 砂糖 じゃがいも	しいたけ たまねぎ えのき たけ こねぎ きゅうり もや し チンゲンサイ にんじん きくらげ	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー : 302kcal
	昼間 あじさいゼリー	ヨーグルト 牛乳 ゼラチン	砂糖	レモン	乳 ゼラチン	エネルギー : 87kcal
5 水	昼食 キーマカレー 大根サラダ りんごヨーグルト	ふた肉 ちりめんじゃこ ヨー グルト	米 じゃがいも 油 パター 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	エネルギー : 423kcal
6 木	昼食 玄米入りごはん チキン南蛮 もやしのあえ物 実だくさんみそ汁	鶏肉 卵 竹輪 みそ	玄米 米 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま	らつきょう漬 パセリ もやし にんじん きゅうり えのきた け たまねぎ キャベツ 干し しいたけ こねぎ	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー : 301kcal
	昼間 ジャムサンド スキムミルク	スキムミルク	食パン いちごジャム		小麦 乳	エネルギー : 118kcal
7 金	昼食 バターロール トマトとなすのラザニア風 ポパイサラダ パイナップル	鶏肉 チーズ	ロールパン オリーブ油 油 砂糖	なす たまねぎ トマト キャ ベツ ほうれんそう もやし コーン パイナップル	小麦 乳 鶏肉 大豆	エネルギー : 288kcal
	昼間 パンプキンドーナツ 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	エネルギー : 222kcal
8 土	昼食 ゆで豚とシャキシャキ野菜のごま だれうどん ハワイアンサラダ ブルー	豚肉 卵 みそ	うどん ごま 砂糖 油	にんじん きゅうり だいこん キャベツ バイン缶 パセリ ブルー	卵 小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー : 302kcal
	昼間 抹茶ういろ 炒りいりこ	いりこ	小麦粉 砂糖 油		小麦	エネルギー : 131kcal
10 月	昼食 ごはん ツナじゃが ネバネバ和え すいか	ツナ缶 納豆	米 じゃがいも 砂糖 油 マ ヨネーズ	にんじん たまねぎ えだま め いら もやし チンゲンサ イ すいか	卵 大豆	エネルギー : 313kcal
	昼間 さつまいも蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 卵 いりこ	ホットケーキミックス さつま いも 油 砂糖		卵 小麦 乳	エネルギー : 156kcal
11 火	昼食 玄米入りごはん 酢鶏 切干大根のマリネ 春雨中華スープ	鶏肉 ロースハム	玄米 米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ 切 干大根 きゅうり こまつな きくらげ	鶏肉 ごま	エネルギー : 344kcal
	昼間 サターアングギー 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 : 170kcal
12 水	昼食 玄米入りごはん 炒り豆腐 ひじきの和え物 メロン	鶏肉 豆腐 卵	玄米 米 油 砂糖 ごま ご ま油	たまねぎ にんじん みつば ひじき こまつな メロン	卵 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー : 264kcal
13 木	昼食 ぶどうパン サーモンのグリルコーンマヨネ ーズソース 盛り合わせサラダ 野菜のポタージュ	さけ 牛乳	ぶどうパン マヨネーズ ド レッシング パター 油 じゃ がいも	たまねぎ にんじん ピーマ ン コーン パセリ キャベツ きゅうり ミニトマト	卵 小麦 乳 さけ	エネルギー : 330kcal
	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	エネルギー : 211kcal
14 金	昼食 玄米入りごはん レバーのかりん揚げ コーンサラダ みかん缶詰	鶏レバー 鶏肉	玄米 米 片栗粉 油	しょうが ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり ミニマト みかん缶	鶏肉 豚肉	エネルギー : 320kcal
	昼間 プチバナナマフィン スキムミルク	牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 油	バナナ	小麦 乳 バナナ	エネルギー : 149kcal
15 土	昼食 鮭とほうれん草のクリームパスタ パインサラダ	さけ 牛乳	スパゲティ 油 パター 小 麦粉 砂糖	たまねぎ コーン ほうれん そう キャベツ きゅうり バ イン缶 ゆず	小麦 乳 さけ	エネルギー : 328kcal
	昼間 さつまいも入りココアケーキ スキムミルク	牛乳 卵 スキムミルク	さつまいも 砂糖 パター 小 麦粉		卵 小麦 乳	エネルギー : 228kcal

令和元年6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)		
17 月	昼食 ごはん なすと牛肉の炒煮 小松菜の納豆和え りんご	牛肉 納豆 かつお節	米 油 砂糖	なす たまねぎ にんじん えだまめ こまつな りんご	りんご 牛肉 大豆	エネルギー：258kcal
	昼間 南瓜焼きプリン スキムミルク	卵 ホイップクリーム 牛乳 スキムミルク	砂糖 コーンスターチ	かぼちゃ	卵 乳	エネルギー：212kcal
18 火	昼食 玄米入りごはん 枝豆とえびの小判揚げ さわやかキャベツ わかめスープ	えび	玄米 米 片栗粉 ごま ごま油	えだまめ 根深ねぎ キャベツ きゅうり パイン缶 ミニマト わかめ しょうが	えび 大豆 ごま	エネルギー：275kcal
	昼間 ミルクくずもち	牛乳 きなこ	片栗粉 砂糖 黒砂糖		乳 大豆	エネルギー：136kcal
19 水	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 ブルーヨーグルト	豚肉 パルメザンチーズ ヨーグルト	玄米 米 砂糖 油 さつまいも マヨネーズ ごま	たまねぎ キャベツ ミニマト えだまめ ブルー	卵 乳 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：412kcal
20 木	昼食 玄米入りごはん 魚の梅干し煮 小松菜のごま和え けんちん汁	魚 豆腐	玄米 米 ごま 油	梅干し こまつな にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ	大豆 ごま	エネルギー：236kcal
	昼間 ココアバナナケーキ	スキムミルク 卵	小麦粉 砂糖 バター	バナナ	卵 小麦 乳 バナナ	エネルギー：173kcal
21 金	昼食 トースト ホワイトシチュー 青菜としめじのソテー すいか	鶏肉 スキムミルク ベーコン	食パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター マーガリン	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな すいか	小麦 乳 鶏肉	エネルギー：257kcal
	昼間 カルピス蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 いりこ	小麦粉 砂糖 カルピス 油		小麦 乳	エネルギー：210kcal
22 土	昼食 五目汁そば わんぱく焼き パイナップル	豚肉 ちりめんじゃこ さくらえび みそ かつお節 卵	中華めん 油 ごま油 片栗粉 米 小麦粉 ごま	キャベツ もやし にんじん 根深ねぎ こまつな あおのり パイナップル	えび 卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：364kcal
	昼間 ぶどうパンのフレンチトースト	卵 牛乳	ぶどうパン バター 砂糖	いちご	卵 小麦 乳	エネルギー：141kcal
24 月	昼食 ごはん 鮭のエスカベージュ なすのみそ炒め オレンジ	さけ ぶた肉 みそ	米 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ きゅうり トマト にんじん なす ビーマン オレンジ	小麦 さけ 豚肉 大豆	エネルギー：324kcal
	昼間 黒ごまクッキー	牛乳	小麦粉 片栗粉 砂糖 バター ごま		小麦 乳 ごま	エネルギー：124kcal
25 火	昼食 玄米入りごはん ポークケチャップ 野菜炒めカレー風味 夏野菜スープ	豚肉 ソーセージ ベーコン	玄米 米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ しめじ にんにく ビーマン もやし にんじん ミニトマト オクラ パセリ	小麦 鶏肉 豚肉 大豆	エネルギー：285kcal
	昼間 キャベツたっぷりふわふわお好み焼き 炒りいりこ	卵 さくらえび かつお節 いりこ	小麦粉 ながいも 砂糖 油	キャベツ	えび 卵 小麦 やまいも	エネルギー：165kcal
26 水	昼食 バターロール チリコンカン スティック野菜 メロン	ぶた肉 大豆 みそ	ロールパン じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース きゅうり プロコリー メロン	卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆	エネルギー：395kcal
27 木	昼食 玄米入りごはん 高野豆腐のハムカツ ほうれん草のごま和え 鮭の肉団子と白菜のスープ	高野豆腐 ロースハム チーズ 卵 鶏肉 さけ あさり	玄米 米 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 片栗粉	ほうれんそう もやし にんじん はくさい こねぎ たまねぎ	卵 小麦 乳 さけ 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：313kcal
	昼間 ヨーグルトトースト	ヨーグルト	食パン バター 砂糖 マーメイド		小麦 乳 オレンジ	エネルギー：112kcal
28 金	昼食 玄米入りごはん かぼちゃの寄せ焼き 洋風ひじき炒め りんご	鶏肉 ベーコン	玄米 米 片栗粉 油 バター	かぼちゃ だいこん 根深ねぎ ひじき たまねぎ りんご	乳 りんご 鶏肉	エネルギー：334kcal
	昼間 ツナマヨ蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 ツナ缶 いりこ	小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ		卵 小麦 乳	エネルギー：267kcal
29 土	昼食 玄米入りごはん ポテトとひき肉のオムレット キャベツとコーンのサラダ 大根スープ	卵 牛肉 牛乳	玄米 米 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ ほうれんそう パセリ キャベツ コーン だいこん わかめ	卵 乳 牛肉 鶏肉	エネルギー：276kcal
	昼間 チョコレートパー スキムミルク	卵 スキムミルク	砂糖 マーガリン 小麦粉	レーズン	卵 小麦 乳	エネルギー：145kcal
<b>給食MEMO</b>					月平均値	
<p>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。</p>					エネルギー	458kcal

