



献立表



令和元年11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 ごはん 大豆ナゲット ゴボウサラダ 梨	だいず 木綿豆腐 鶏肉	米 パン粉 片栗粉 油 ごま マヨネーズ 砂糖	ごぼう にんじん きゅうり スイートコーン缶 ミニトマト なし	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	1食分：368kcal
		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 おやついりこ	薄力粉 砂糖 油	にんじん 干しぶどう	小麦 乳	1食分：268kcal
2	土	昼食 さつまいもと野菜のすいとん汁 実だくさん厚焼き卵	ぶた肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	さつまいも 油 薄力粉 砂糖	にんじん はくさい 根深ねぎ たまねぎ にんじん ビーマン ひじき	卵 小麦 乳 豚肉 大豆	1食分：250kcal
		昼間 しっとり南瓜ようかん 炒りいりこ	おやついりこ	砂糖 油	かぼちゃ 粉寒天		1食分：122kcal
5	火	昼食 ごはん 魚の変わり揚げ 切干大根の煮物 さつま汁	魚 鶏卵 油揚げ ぶた肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 油 さつ まいも	にんにく にんじん 切干した いこん こまつな だいこん もやし ねぎ	卵 豚肉 大豆	1食分：374kcal
		昼間 にんじんケーキ スキムミルク	豆乳 スキムミルク	薄力粉 さつまいも 油 砂糖	にんじん オレンジジュース	小麦 乳 オレンジ 大豆	1食分：171kcal
6	水	昼食 バターロール ポークビーンズ カボチャポテトサラダ オレンジ	だいず ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	ロールパン じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト缶詰 かぼちゃ パセリ オレンジ	卵 小麦 豚肉 大豆	1食分：360kcal
		昼間 ヨーグルトゼリー	ヨーグルト 牛乳 ゼラチン	砂糖	レモン	乳 ゼラチン	1食分：94kcal
7	木	昼食 カリカリじゃこの納豆チャーハン 盛り合わせサラダ じゃが玉スープ	しらす干し 挽きわり納豆 鶏 卵 鶏肉	米 ごま油 マヨネーズ じゃ がいも	オクラ キャベツ きゅうり ミ ニトマト こまつな	卵 鶏肉 大豆 ごま	1食分：284kcal
		昼間 若草団子のきな粉がけ 炒りいりこ	絹ごし豆腐 きな粉 おやつ いりこ	白玉粉 砂糖 油	しゅんぎく	大豆	1食分：166kcal
8	金	昼食 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 バナナ	ぶた肉 だいず パルメザン チーズ	米 砂糖 油 さつまいも マ ヨネーズ ごま	たまねぎ えだまめ パナナ	卵 乳 パナナ 豚肉 大豆 ごま	1食分：411kcal
		昼間 オレンジ蒸しパン 炒りいりこ	おやついりこ	薄力粉 砂糖 油	オレンジジュース	小麦 オレンジ	1食分：138kcal
9	土	昼食 おにぎり 揚げわんたんの五目あんかけ ごまドレッシングサラダ 吸い物	ぶた肉 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 ビーマン 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 豆 ごま	1食分：305kcal
		昼間 ぶどうパンのフレンチトースト スキムミルク	鶏卵 牛乳 スキムミルク	ぶどうパン バター 砂糖		卵 小麦 乳	1食分：180kcal
11	月	昼食 ごはん 酢鶏 小松菜のごま和え パイナップル	鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン 乾しいたけ こまつ な パイナップル	鶏肉 ごま	1食分：380kcal
		昼間 さつまいもまんじゅう 炒りいりこ	おやついりこ	黒砂糖 ホットケーキミックス さつまいも 砂糖 油		小麦	1食分：152kcal
12	火	昼食 さつまいもごはん ししゃものごま焼き 大根なます きのこ汁	ししゃも みそ 鶏肉	米 さつまいも ごま 油 砂 糖	こんぶ だいこん きゅうり にんじん みかん缶 ぶなし めじ えのきたけ まいたけ なす	鶏肉 大豆 ごま	1食分：315kcal
		昼間 マカロニかりんとう	きな粉	マカロニ 油 黒砂糖		小麦 大豆	1食分：107kcal
13	水	昼食 ごはん けんちん揚げ 野菜の煮物 みかん	木綿豆腐 鶏肉 えび 鶏卵 さつま揚げ	米 ながいも 片栗粉 油 砂糖	ひじき だいこん にんじん さやえんどう みかん	えび 卵 鶏肉 大豆 やまいも	1食分：326kcal
		昼間 かぼちゃパウンドケーキ スキムミルク	牛乳 鶏卵 スキムミルク	ホットケーキミックス バター 砂糖	かぼちゃ	卵 小麦 乳	1食分：182kcal
14	木	昼食 ごはん 揚げないミートボール ブロッコリーのスープ煮 きゃべつのスープ	鶏肉 ぶた ベーコン	米 片栗粉 砂糖 オリーブ 油 じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にん じん キャベツ こまつな	鶏肉 豚肉	1食分：293kcal
		昼間 クリーミーなチーズスイートポテト スキムミルク	クリームチーズ 牛乳 鶏卵 スキムミルク	さつまいも 砂糖 バター	干しぶどう	卵 乳	1食分：185kcal
15	金	昼食 トースト かぼちゃのキッシュ スティック野菜 バナナ	ロースハム 鶏卵 牛乳 生 クリーム プロセスチーズ み そ	食パン バター マヨネーズ	かぼちゃ こまつな たまね ぎ だいこん にんじん パナ ナ	卵 小麦 乳 パナナ 大豆	1食分：308kcal
		昼間 ごはんのきな粉団子 炒りいりこ	きな粉 おやついりこ	米 白玉粉 砂糖 油		大豆	1食分：193kcal
16	土	昼食 海鮮あんかけ焼きそば 青のりポテトビーンズ ～小魚バリバリ揚げ～	ぶた肉 いか えび だいず おやついりこ	中華めん 砂糖 片栗粉 油 ごま油 じゃがいも 薄力粉		えび 小麦 いか 豚 肉 大豆 ごま	1食分：332kcal
		昼間 カレー蒸しパン	牛乳 牛肉 ぶた肉	薄力粉 砂糖 油	たまねぎ	小麦 乳 牛肉 豚肉	1食分：251kcal



献立表



こどもの家

令和元年11月

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)		
18 月	昼食 ごはん 里芋のそぼろ煮 白菜とりんごのサラダ なめこのみそ汁	鶏肉 絹ごし豆腐 みそ	米 さといも 油 砂糖 片栗粉	にんじん だいこん たまねぎ えだまめ はくさい りんご なめこ 白ねぎ わかめ	小麦 りんご 鶏肉 大豆	エネルギー: 353kcal
	昼間 カボチャのごま団子 スキムミルク	牛乳 スキムミルク	つぶあん ごま	かぼちゃ	乳 ごま	エネルギー: 120kcal
19 火	昼食 オムうどん 若鶏唐揚 フライドポテト サラダ 果物盛り合わせ	鶏肉 鶏卵	うどん 片栗粉 薄力粉 油 じゃがいも 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが パセリ キャベツ きゅうり ミニマトリンご みかん	卵 小麦 鶏肉	エネルギー: 319kcal
	昼間 キャンドルケーキ	牛乳 生クリーム	ホットケーキミックス 砂糖	バナナ さくらんぼ	小麦 乳 バナナ	エネルギー: 219kcal
20 水	昼食 ぶどうパン 鶏とかぶのシチュー 青菜とトマトのサラダ ブルーベリー	鶏肉 スキムミルク ツナ缶	ぶどうパン 油 薄力粉 パター 砂糖	たまねぎ にんじん かぶ ブロccoli グリンピース トマト ほうれんそう ブルーベリー	小麦 乳 鶏肉	エネルギー: 321kcal
	昼間 とうふパンケーキ	木綿豆腐 牛乳	ホットケーキミックス 油 メープルシロップ パター		小麦 乳 大豆	エネルギー: 148kcal
21 木	昼食 ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き チンゲン菜のうま煮 パンキンポタージュ	さけ パルメザンチーズ 牛乳	米 薄力粉 油 マーガリン マヨネーズ ごま 片栗粉	たまねぎ チンゲンサイ にんじん だいこん かぼちゃ	卵 小麦 乳 さけ ごま	エネルギー: 329kcal
	昼間 そぼろ蒸しパン 炒りいりこ	牛肉 ぶた肉 おやついりこ	薄力粉 砂糖 油	たまねぎ	小麦 牛肉 豚肉	エネルギー: 225kcal
22 金	昼食 中華おこわ 豆腐の肉みそ焼き かぶとトマトの和風サラダ りんご	ぶた肉 木綿豆腐 鶏肉 みそ 鶏卵	米 ごま油 油 砂糖 マヨネーズ	こんぶ にんじん たけのこ グリンピース しそ ブロccoli りー かぶ トマト りんご	卵 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 377kcal
	昼間 マカロニきな粉かけ 炒りいりこ	きな粉 おやついりこ	マカロニ 砂糖 油		小麦 大豆	エネルギー: 111kcal
25 月	昼食 ごはん 肉じゃが 三色お浸し オレンジ	ぶた肉 かつお節	米 油 しらたき じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな もやし オレンジ	豚肉 大豆	エネルギー: 321kcal
	昼間 ほうれん草と黒ごまのパウンド ケーキ スキムミルク	牛乳 鶏卵 スキムミルク	車糖 ホットケーキミックス 油	ほうれんそう	卵 小麦 乳	エネルギー: 209kcal
26 火	昼食 ごはん すりみ揚げ 卵の花の炒り煮 吸い物	すり身 鶏肉 鶏卵 おから 油揚げ スキムミルク	米 油 砂糖 麩	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ だいこん	卵 小麦 乳 鶏肉 大豆	エネルギー: 358kcal
	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
27 水	昼食 ごはん 炒り豆腐 ひじきの和え物 バナナ	木綿豆腐 鶏肉 鶏卵	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 バナナ	卵 バナナ 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 306kcal
	昼間 ぼて豆腐ドーナツ スキムミルク	絹ごし豆腐 スキムミルク	じゃがいも 砂糖 ホットケ- キミックス 油		小麦 乳 大豆	エネルギー: 162kcal
28 木	昼食 ごはん びっくりハンバーグ コーンとにんじんのソテー 卵のスープ	鶏肉 ぶた肉 鶏卵 スキム ミルク うずら卵	米 パン粉 パター	たまねぎ スイートコーン缶 にんじん だいこん みずな	卵 小麦 乳 鶏肉 豚肉	エネルギー: 361kcal
	昼間 小松菜とパインのさっぱりカップ ケーキ	鶏卵 牛乳	薄力粉 砂糖 パター	こまつな パイン缶	卵 小麦 乳	エネルギー: 158kcal
29 金	昼食 バターロール アクアパッツァ かぶサラダ 柿	魚 あさり缶 ロースハム	ロールパン オリーブ油	にんにく たまねぎ ミニマト 黄ピーマン パセリ かぶ かぶ葉 きゅうり にんじん かき	小麦	エネルギー: 272kcal
	昼間 抹茶のミルク焼き餅 炒りいりこ	牛乳 おやついりこ	白玉粉 つぶあん 油 砂糖		乳	エネルギー: 212kcal
30 土	昼食 大根パスタ 盛り合わせサラダ 白菜のポタージュ	ツナ缶 みそ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 マヨネーズ パター 薄力粉	だいこん のり しそ キャベツ きゅうり ミニマト はくさい たまねぎ パセリ	卵 小麦 乳 大豆	エネルギー: 310kcal
	昼間 変わり大学芋	おやついりこ 大豆	さつまいも 片栗粉 油 砂糖 ごま		大豆 ごま	エネルギー: 204kcal

給食MEMO

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。



エネルギー	月平均値
	500kcal