

令和元年12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)		
2 月	昼食 ごはん 中華風白菜のスープ煮 がんとどきのチーズ焼き バナナ	ぶた肉 がんもどき プロセスチーズ	米 はるさめ 油 砂糖 片栗粉	しょうが はくさい たけのこ にんじん きくらげ トマト ビーマン パセリ バナナ	乳 バナナ 鶏肉 豚肉	1食あたり：345kcal
	昼間 ヨーグルトトースト スキムミルク	ヨーグルト スキムミルク	食パン バター 砂糖 マーメイドジャム		小麦 乳 オレンジ	1食あたり：151kcal
3 火	昼食 ごはん 鶏肉のパン粉焼き ポパイサラダ かきたま汁	鶏肉 パルメザンチーズ 鶏卵	米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉	パセリ キャベツ ほうれんそう もやし スイートコーン こねぎ	卵 小麦 乳 鶏肉 大豆	1食あたり：283kcal
	昼間 高野豆腐のお団子 炒りいりこ	凍り豆腐 きな粉 いりこ	白玉粉 砂糖 油		大豆	1食あたり：199kcal
4 水	昼食 ごはん 牛肉と野菜のカレー炒め いとこ煮 オレンジ	牛肉 小豆缶	米 油 さつまいも 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん もやし オレンジ	牛肉 大豆	1食あたり：304kcal
	昼間 じゃがいもとベーコンの蒸しパン スキムミルク	牛乳 ベーコン スキムミルク	薄力粉 砂糖 油 じゃがいも		小麦 乳	1食あたり：293kcal
5 木	昼食 ごはん 魚のクリームコーン焼き カリフラワーとにんじんのコンソメ煮 いんげんの胡麻和え じゃが玉スープ	魚 鶏卵	米 薄力粉 油 マヨネーズ ごま 砂糖 じゃがいも	クリームコーン缶 パセリ カリフラワー にんじん さやいんげん みずな	卵 小麦 ごま	1食あたり：307kcal
	昼間 大学芋 スキムミルク	スキムミルク	さつまいも 油 砂糖 片栗粉 ごま		乳 ごま	1食あたり：226kcal
6 金	昼食 ぶどうパン 豆腐とツナのヘルシーナゲット ゴボウサラダ みかん	木綿豆腐 ツナ缶 鶏卵	ぶどうパン 薄力粉 油 ごま マヨネーズ 砂糖	ひじき ブロッコリー ごぼう にんじん きゅうり スイートコーン缶 ミントマト みかん	卵 小麦 大豆 ごま	1食あたり：321kcal
	昼間 お糰子と栗のおしるこ 炒りいりこ	小豆缶 いりこ	焼きふ 栗 油 砂糖		小麦	1食あたり：156kcal
7 土	昼食 白菜とベーコンのクリームパスタ コロコロサラダ	ベーコン 鶏肉 スキムミルク 牛乳 木綿豆腐 プロセスチーズ	スパゲッティ 油 薄力粉 砂糖	はくさい ぶなしめじ クリームコーン缶 きゅうり ミントマト	小麦 乳 鶏肉 大豆	1食あたり：380kcal
	昼間 ねずみさんのスイートポテト	牛乳 鶏卵	さつまいも 砂糖 バター いりこ		卵 乳	1食あたり：119kcal
9 月	昼食 ごはん ミンチコロケ 切干大根のごま酢和え パイナップル	鶏肉 スキムミルク 鶏卵 油揚げ	米 油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 砂糖 ごま	たまねぎ パセリ ミントマト 切干しだいこん こまつな にんじん パイナップル	卵 小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	1食あたり：416kcal
	昼間 ココアスコーン スキムミルク	牛乳 スキムミルク	薄力粉 砂糖 バター		小麦 乳	1食あたり：141kcal
10 火	昼食 わかめごはん おでん 青のりポテトビーンズ～小魚パリパリ揚げ～	鶏肉 鶏卵 生揚げ だいず いりこ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 薄力粉 油	わかめ だいこん にんじん あおのり	卵 小麦 鶏肉 大豆	1食あたり：318kcal
	昼間 ミルクくずもち	牛乳 きな粉	片栗粉 砂糖 黒砂糖		乳 大豆	1食あたり：136kcal
11 水	昼食 ごはん 魚のチーズ焼き 豚肉と野菜の洋風煮 みかん	魚 鶏卵 パルメザンチーズ プロセスチーズ ぶた肉	米 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも	あおのり にんじん たまねぎ にんにく ミントマト みかん	卵 小麦 乳 豚肉	1食あたり：357kcal
	昼間 2色おはぎ 炒りいりこ	きな粉 いりこ	米 砂糖 ごま 油		大豆 ごま	1食あたり：186kcal
12 木	昼食 ごはん ちくわの鶏みそ煮 白菜のしゃきしゃき中華風 けんちん汁	竹輪 鶏肉 みそ 絹ごし豆腐	米 砂糖 油 片栗粉	たまねぎ しょうが はくさい にんじん ごぼう だいこん こまつな 根深ねぎ	小麦 鶏肉 大豆	1食あたり：305kcal
	昼間 げんこつ揚げ	スキムミルク 鶏卵	薄力粉 パン粉 砂糖 ごま油		卵 小麦 乳 ごま	1食あたり：214kcal
13 金	昼食 ぶどうパン スパニッシュオムレツ ツナサラダ オレンジ	鶏卵 ロースハム パルメザンチーズ ツナ缶	ぶどうパン じゃがいも マーガリン 油	たまねぎ こまつな ブロッコリー キャベツ きゅうり トマト オレンジ	卵 小麦 乳	1食あたり：284kcal
	昼間 三角スイートポテトパイ スキムミルク	牛乳 鶏卵 スキムミルク	さつまいも 砂糖 バター ぎょうざの皮		卵 小麦 乳	1食あたり：156kcal
14 土	昼食 鮭とほうれん草のまるやか豆乳グラタン サラダ盛り合わせ バナナ	鮭 プロセスチーズ	薄力粉 豆乳 油 バター パン粉 ドレッシング	ほうれんそう たまねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー ミントマト バナナ	小麦 乳 さけ パナナ 大豆	1食あたり：263kcal
	昼間 さつまいものお団子 炒りいりこ	絹ごし豆腐 いりこ	さつまいも 白玉粉 黒砂糖 片栗粉 油 砂糖		大豆	1食あたり：141kcal
16 月	昼食 ごはん 白雪ひじき かぼちゃとしめじのみそ汁 バナナ	鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 油 砂糖	ひじき たまねぎ にんじん こねぎ かぼちゃ ぶなしめじ バナナ	小麦 バナナ 鶏肉 大豆	1食あたり：332kcal
	昼間 アメリカンドッグ スキムミルク	ウインナー 牛乳 スキムミルク	薄力粉 ホットケーキミックス 油		小麦 乳 豚肉	1食あたり：172kcal



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 火	昼食 ごはん 鶏のソフト揚げ 青菜としめじのソテー マカロニスープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	米 砂糖 片栗粉 油 マカロニ	しょうが こまつな ぶなしめじ キャベツ にんじん	卵 小麦 鶏肉	エネルギー：316kcal
	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		エネルギー：153kcal
18 水	昼食 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜 ブルーベリー	ぶた 鶏卵 みそ	米 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	かぼちゃ にんじん えだまめ たまねぎ きゅうり ブルーベリー	卵 豚肉 大豆	エネルギー：453kcal
	昼間 2種のベリーヨーグルトパウンドケーキ スキムミルクココア	ヨーグルト スキムミルク	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 砂糖		小麦 乳	エネルギー：150kcal
19 木	昼食 ごはん さけのちゃんちゃん焼き かみかみサラダ 春雨スープ	鮭 みそ さきいか	米 砂糖 バター マヨネーズ ごま油 はるさめ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ビーマン きゅうり だいこん こまつな きくらげ	卵 小麦 乳 いか さけ 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：330kcal
	昼間 黒糖蒸しパン スキムミルク	鶏卵 牛乳 スキムミルク	薄力粉 黒砂糖	干しぶどう	卵 小麦 乳	エネルギー：160kcal
20 金	昼食 トースト 若鶏のトマトソース煮 さわやかキャベツ りんご	鶏肉	食パン じゃがいも 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 キャベツ きゅうり バイン缶 りんご	小麦 りんご 鶏肉	エネルギー：320kcal
	昼間 ごま団子 炒りいりこ	いりこ	米 片栗粉 砂糖 こしあん ごま 油		ごま	エネルギー：138kcal
21 土	昼食 しょうゆラーメン 小松菜とにんじんのナムル ブルーベリーヨーグルト	ぶた肉 ヨーグルト	中華めん ごま油 砂糖 ブルーベリージャム	キャベツ にんじん スイートコーン わかめ 根深ねぎ こまつな	小麦 豚肉 ごま	エネルギー：280kcal
	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 バター		小麦 乳 大豆	エネルギー：148kcal
23 月	昼食 ごはん 魚の照り焼き 南瓜のサラダ 野菜の煮物 みかん	魚 さつまいも	米 油 マヨネーズ 砂糖	かぼちゃ グリンピース だいこん にんじん さやえんどう みかん	卵	エネルギー：349kcal
	昼間 野菜と豆腐のもちもちドーナツ 炒りいりこ	絹ごし豆腐 きな粉 いりこ	ホットケーキミックス 油 砂糖	にんじん こまつな	小麦 大豆	エネルギー：154kcal
24 火	昼食 ごはん すき焼き風煮 さつまいも甘煮 うずら卵のすまし汁	牛肉 生揚げ うずら卵	米 しらたき 砂糖 さつまいも 砂糖	根深ねぎ にんじん はくさい ごぼう えのきたけ こまつな	卵 牛肉 大豆	エネルギー：385kcal
	昼間 かぼちゃのガレット スキムミルク	牛乳 鶏卵 スキムミルク	薄力粉 砂糖 バター	かぼちゃ	卵 小麦 乳	エネルギー：143kcal
25 水	昼食 ピラフ フライドチキン ブチマトサンタ マッシュポテトのミニツリー 果物盛り合わせ	ベーコン 鶏肉 鶏卵 クリームチーズ 牛乳	米 油 マーガリン 薄力粉 ごま じゃがいも ビスケット オリーブ油	にんじん たまねぎ グリンピース パセリ ミントマト ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン パナナ みかん	卵 小麦 乳 パナナ 鶏肉 ごま	エネルギー：386kcal
	昼間 にんじんのカップケーキ スキムミルクココア	鶏卵 牛乳 生クリーム スキムミルク	バター 砂糖 ホットケーキミックス 砂糖	にんじん さくらんぼ缶	卵 小麦 乳	エネルギー：185kcal
26 木	昼食 ごはん 高野豆腐の炊き合わせ ほうれん草のごま和え かきたま汁	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵	米 じゃがいも 砂糖 ごま 片栗粉	にんじん みつば ほうれん草 もやし にんじん こねぎ	卵 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：353kcal
	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	エネルギー：94kcal
27 金	昼食 バターロール 洋風かき揚げ クラムチャウダー ブルーベリー	鶏肉 ベーコン あさり缶詰 牛乳	ロールパン 薄力粉 油 じゃがいも 上新粉	れんこん にんじん パセリ たまねぎ ビーマン ブルーベリー	小麦 乳 鶏肉	エネルギー：426kcal
	昼間 ポパイケーキ スキムミルク	スキムミルク	薄力粉 砂糖 バター 豆乳 ごま	ほうれん草	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：164kcal
28 土	昼食 アフロカレー ブロッコリーのチーズソース りんご	ぶた肉 プロセスチーズ 牛乳	米 油 片栗粉	たまねぎ にんじん ほうれん草 にんにく しょうが あまのり ブロッコリー スイートコーン りんご	乳 りんご 豚肉	エネルギー：315kcal
	昼間 アンパンマン蒸しパン りんごジュース	ヨーグルトドリンク ヨーグルト	ホットケーキミックス ミルク チョコレート	りんごジュース	小麦 乳 りんご	エネルギー：233kcal

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
	506kcal