



献立表



令和2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)		
1 金	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 豚ミンチ 豆腐 豆 乳	食パン じゃがいも マヨネーズ バター 米粉 サラダ油 和風ドレッシング	きゅうり 焼きのり 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	1食時 - : 321kcal
	昼間 白玉豆腐かしわもち 炒りいりこ	豆腐 黒だいたま いらこ	白玉粉 サラダ油 砂糖	ほうれんそう	大豆	1食時 - : 162kcal
2 土	昼食 そうめんチャンブルー 卵スープ	豚肉 鶏卵	そうめん ごま油 サラダ油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじ ん こねぎ チンゲンサイ	卵 小麦 鶏肉 豚肉 ごま	1食時 - : 182kcal
	昼間 カボチャのごま団子 炒りいりこ	牛乳 いらこ	あん いらこごま サラダ油 砂糖	かぼちゃ	乳 ごま	1食時 - : 118kcal
7 木	昼食 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 かきたま汁	さけ みそ 鶏卵	米 じゃがいも マヨネーズ いらこごま 砂糖 片栗粉	こねぎ こまつな もやし に んじん	卵 小麦 さけ 大豆 ごま	1食時 - : 326kcal
	昼間 ヨーグルトゼリー	ヨーグルト 牛乳 ゼラチン	砂糖	レモン汁	乳 ゼラチン	1食時 - : 94kcal
8 金	昼食 ごはん たけのこの旨煮 スティック野菜 メロン	鶏肉 鶏卵 みそ	米 じゃがいも こんにゃく 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	1食時 - : 309kcal
	昼間 小松菜マドレーヌ スキムミルク	鶏卵 スキムミルク	小麦粉 砂糖 バター	こまつな	卵 小麦 乳	1食時 - : 263kcal
9 土	昼食 白ごまタンタンうどん きゅうりと大根の中華あえ	鶏ミンチ 竹輪 油揚げ み そ	うどん サラダ油 砂糖 ねり ごま いらこごま ごま油	たまねぎ にんじん キャベ ツ ビーマン 太ねぎ きゅう り だいこん	小麦 鶏肉 大豆 ご ま	1食時 - : 219kcal
	昼間 ミルクくずもち 炒りいりこ	牛乳 きな粉 いらこ	片栗粉 砂糖 黒砂糖 サラ ダ油		乳 大豆	1食時 - : 173kcal
11 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 じゃがいも サラダ油 砂 糖 いらこごま	たまねぎ にんじん アスパ ラガス にんにく しょうが グリーンピース 切干しだい こん こまつな	乳 鶏肉 大豆 ごま	1食時 - : 377kcal
	昼間 サーターアンダギー	鶏卵	ホットケーキミックス 小麦粉 砂糖 黒砂糖 サラダ油		卵 小麦	1食時 - : 141kcal
12 火	昼食 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 鶏ミンチ 鶏卵	米 小麦粉 調合サラダ油 いらこごま ごま油	にんじん たまねぎ きくらげ りーフレタス キャベツ きゅ うり バイン缶 ミニトマト 干 しわかめ 太ねぎ しょうが	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	1食時 - : 327kcal
	昼間 きな粉クッキー スキムミルク	きな粉 スキムミルク	小麦粉 砂糖 サラダ油		小麦 乳 大豆	1食時 - : 177kcal
13 水	昼食 ぶどうパン 若鶏のトマトソース煮 ブロッコリーと卵のサラダ イチゴジャムヨーグルト	鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	レーズンパン じゃがいも サラダ油 砂糖 片栗粉 マ ヨネーズ いちごジャム グラ ニュー糖	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム ホールトマト ブロッ コリー きゅうり	卵 小麦 鶏肉	1食時 - : 318kcal
	昼間 かぼちゃのおやき 炒りいりこ	いらこ	サラダ油 バター 片栗粉 砂糖	かぼちゃ コーン缶	乳	1食時 - : 116kcal
14 木	昼食 ごはん 魚の西京焼き チンジャオロース 吸い物	魚 白みそ 赤みそ 豚肉 鶏卵	米 サラダ油 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	1食時 - : 322kcal
	昼間 レーズン蒸しパン 炒りいりこ	鶏卵 牛乳 いらこ	小麦粉 砂糖 サラダ油	レーズン	卵 小麦 乳	1食時 - : 174kcal
15 金	昼食 くまさんごはん きゃべつときゅうりの酢の物 実だくさん汁	鶏ミンチ 鶏卵 ウインナー ソーセージ チーズ	米 砂糖	しょうが にんじん 焼きのり キャベツ きゅうり ミニマト はくさい たまねぎ かいわ れ	卵 乳 鶏肉 豚肉	1食時 - : 277kcal
	昼間 お誕生日カップケーキ スキムミルクココア	鶏卵 牛乳 ホイップクリー ム スキムミルク	ホットケーキミックス グラ ニュー糖 サラダ油 砂糖	さくらんぼ缶	卵 小麦 乳	1食時 - : 176kcal
16 土	昼食 大根パスタ ほうれん草のポタージュ ブルー	ツナ缶 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 砂 糖 じゃがいも	だいこん 焼きのり しそ ほ うれんそう たまねぎ セロ リー ブルー	小麦 乳	1食時 - : 306kcal
	昼間 ごまチーズホットケーキ	鶏卵 牛乳 チーズ	サラダ油 ホットケーキミク ス いらこごま		卵 小麦 乳 ごま	1食時 - : 134kcal
18 月	昼食 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ネパネパ和え バナナ	豚ミンチ 納豆	米 じゃがいも サラダ油 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 もやし こまつ な バナナ	卵 バナナ 豚肉 大 豆	1食時 - : 355kcal
	昼間 いちごミルク蒸しパン スキムミルク	鶏卵 スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス いちご ジャム サラダ油		卵 小麦 乳	1食時 - : 167kcal



献立表



令和2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)		
19	火	ごはん 鶏の照り焼き 青菜のうま煮 けんちん汁	鶏肉 鶏卵 豆腐	米 砂糖 いりごま 片栗粉 サラダ油	にんにく チンゲンサイ にんじん だいこん ごぼう 太ねぎ	卵 鶏肉 大豆 ごま	1食あたり：325kcal
		かぼちゃの茶巾 炒りいりこ	いりこ	砂糖 サラダ油	かぼちゃ レーズン		1食あたり：107kcal
20	水	バターロール 豚肉とレバーのから揚げ 盛り合わせサラダ オレンジ	豚肉 鶏レバー	ロールパン ごま油 小麦粉 片栗粉 砂糖 サラダ油 和 風ドレッシング	ブロッコリー ミントマト キャ ベツ きゅうり オレンジ	小麦 鶏肉 豚肉 ご ま	1食あたり：265kcal
		チーズクッキーパー スキムミルク	粉チーズ スキムミルク 鶏 卵	小麦粉 バター 砂糖	レーズン	卵 小麦 乳	1食あたり：173kcal
21	木	ごはん 煮魚 小松菜と切干大根のごま和え 吸い物	魚 豆腐	米 砂糖 いりごま	しょうが だいこん にんじん こまつな 切干しだいこん こ ねぎ	大豆 ごま	1食あたり：303kcal
		小倉かるかん 炒りいりこ	いりこ	上新粉 砂糖 やまいも 甘 納豆 サラダ油		やまいも	1食あたり：162kcal
22	金	切干大根の炊き込みご飯 豆腐のふんわり揚げ ツナサラダ りんご	しらす干し 豆腐 鶏ミンチ ツナ缶	米 サラダ油 片栗粉	切干しだいこん にんじん こねぎ たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり トマト り んご	りんご 鶏肉 大豆	1食あたり：313kcal
		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食あたり：126kcal
23	土	担々麺ラーメン きゅうりとかぶの中華あえ	豚ミンチ みそ 鶏卵	中華めん ごま油 いりごま ねりごま 砂糖 サラダ油	にんにく にんじん コーン缶 こまつな こねぎ きゅうり かぶ	卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食あたり：287kcal
		カルピスヨーグルト	ゼラチン 牛乳	カルピス	レモン汁 みかん缶	乳 ゼラチン	1食あたり：110kcal
25	月	ごはん 新じゃがの炒め煮 白菜とかぶの酢の物 パイナップル	豚ミンチ	米 じゃがいも 砂糖 片栗 粉 サラダ油	にんじん たまねぎ えだま め はくさい かぶ パイナッ プル	豚肉 大豆	1食あたり：345kcal
		きなこ黒ごまのクッキー スキムミルク	きな粉 鶏卵 粉チーズ ス キムミルク	いりごま 小麦粉 砂糖 バ ター		卵 小麦 乳 大豆 ご ま	1食あたり：174kcal
26	火	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	鶏卵 牛乳 粉チーズ 豆乳 チーズ	レーズンパン マヨネーズ バター サラダ油 じゃがい も	かぼちゃ たまねぎ にんじ ん パセリ	卵 小麦 乳 大豆	1食あたり：327kcal
		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 サラダ油		小麦	1食あたり：152kcal
27	水	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	さけ かつお節 ヨーグルト	米 小麦粉 サラダ油 マヨ ネーズ 砂糖	こんぶ グリンピース たま ねぎ パセリ ブロッコリー 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	1食あたり：377kcal
		変わり大学芋	いりこ 大豆	さつまいも 片栗粉 サラダ 油 砂糖 いりごま		大豆 ごま	1食あたり：132kcal
28	木	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	米 やまいも じゃがいも 和 風ドレッシング	梅干し しそ にんじん ブ ロccoliり かぶ えのきたけ かぶ葉	鶏肉 大豆 やまいも	1食あたり：384kcal
		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	1食あたり：87kcal
29	金	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆入りひじきの炒め煮 りんご	鶏肉 大豆 竹輪	米 片栗粉 小麦粉 サラダ 油 ごま油 砂糖	しょうが リーフレタス ミント 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	1食あたり：367kcal
		メロンパンクッキー スキムミルク	鶏卵 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	1食あたり：150kcal
30	土	五目焼きビーフン 実だくさん厚焼き卵	豚肉 あさり水煮缶 鶏卵 豚ミンチ 牛乳	砂糖 サラダ油 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 ビーマ ン ブロccoliり	卵 乳 豚肉 ごま	1食あたり：361kcal
		すりごま鮭おにぎり 炒りいりこ	さけ いりこ	米 いりごま サラダ油 砂 糖	焼きのり	さけ ごま	1食あたり：134kcal

給食MEMO

食べもの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
エネルギー		465kcal