



献立表



令和2年7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 水	昼食	ごはん 高野豆腐の卵とじ ツナサラダ オレンジ	高野豆腐 鶏ミンチ 鶏卵 ツナ缶	米 油 砂糖	たまねぎ にんじん みつば キャベツ きゅうり トマト オレンジ	卵 鶏肉 大豆	1杯分 - : 325kcal
	昼間	黒糖とクリームチーズのぶどうパン スキムミルク	ヨーグルト 牛乳 クリーム チーズ スキムミルク	小麦粉 黒砂糖	レーズン	小麦 乳	1杯分 - : 245kcal
2 木	昼食	ごはん なすのみそあんかけ ほうれん草とささみのお浸し もやしとわかめの中華スープ	鶏ミンチ みそ 鶏肉 かつ お節	米 油 砂糖 片栗粉 いり ごま ごま油	なす しょうが たまねぎ ほう れんそう もやし わかめ	鶏肉 大豆 ごま	1杯分 - : 272kcal
	昼間	ハムチーズ蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 鶏卵 チーズ ロース ハム いりこ	ホットケーキミックス 油 砂 糖		卵 小麦 乳	1杯分 - : 159kcal
3 金	昼食	トースト 鶏のトマトソース煮 ポパイサラダ メロン	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 ホールトマト キャベ ツ ほうれんそう もやし コーン メロン	小麦 鶏肉 大豆	1杯分 - : 274kcal
	昼間	ごま入り米粉のカップケーキ スキムミルク	鶏卵 牛乳 スキムミルク	米粉 油 砂糖 いりごま ねりごま		卵 乳 ごま	1杯分 - : 209kcal
4 土	昼食	おにぎり 揚げわたんの五目あんかけ ごまドレッシングサラダ 吸い物	豚肉 はんぺん	米 ぎょうざの皮 油 砂糖 片栗粉 ごま油 いりごま	のり たまねぎ にんじん し いたけ キャベツ 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 ごま	1杯分 - : 333kcal
	昼間	かぼちゃとバナナのスイートホー ル 炒りいりこ	いりこ	ホットケーキミックス グラ ニュー糖 油 砂糖	かぼちゃ バナナ	小麦 バナナ	1杯分 - : 137kcal
6 月	昼食	ごはん 肉じゃが ひじきのサラダ オレンジ	豚肉	米 油 しらたき じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま	にんじん たまねぎ さやえ んどう キャベツ コーン ひ じき オレンジ	卵 豚肉 ごま	1杯分 - : 328kcal
	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	1杯分 - : 179kcal
7 火	昼食	モタ セタカップ寿司 ミートローフ すいか	油揚げ 鶏卵 ロースハム チーズ 豚ミンチ	米 砂糖 油 片栗粉	にんじん れんこん さやえ んどう コーン缶 きゅうり たまねぎ グリンピース ブ ロッコリー ミートマト すい か	卵 乳 豚肉 大豆	1杯分 - : 386kcal
	昼間	セタキラキラゼリー スキムミルク	ゼラチン スキムミルク	カルピス 糖みつ 砂糖	オレンジジュース	乳 オレンジ ゼラ チン	1杯分 - : 141kcal
8 水	昼食	納豆ごはん 卵の干草焼き ほうれん草の胡麻和え ジンジャースープ	納豆 牛ミンチ 豚ミンチ し らす干し 鶏卵 豆腐	米 砂糖 油 いりごま	こねぎ にんじん たまねぎ ビーマン ほうれんそう だい こん 太ねぎ しいたけ	卵 牛肉 鶏肉 豚 肉大豆 ごま	1杯分 - : 355kcal
	昼間	キャラットケーキ	スキムミルク 鶏卵	小麦粉 砂糖 バター	にんじん	卵 小麦 乳	1杯分 - : 145kcal
9 木	昼食	ごはん 豆腐のふんわり揚げ きゅうりチャンプル かぼちゃのスープ	豆腐 鶏ミンチ ベーコン み そ 鶏卵	米 油 片栗粉 ごま油 砂 糖	たまねぎ れんこん にんじ ん きくらげ こねぎ きゅうり かぼちゃ パセリ	卵 小麦 鶏肉 大 豆 ごま	1杯分 - : 354kcal
	昼間	カルピス蒸しパン 炒りいりこ ぶどうパン	牛乳 いりこ	小麦粉 砂糖 カルピス 油		小麦 乳	1杯分 - : 210kcal
10 金	昼食	鮭とほうれん草のまろやかグラタン ひじきサラダ バナナ	さけ 牛乳 チーズ ツナ缶	レーズンパン 小麦粉 油 バター パン粉 砂糖 ごま 油	ほうれんそう たまねぎ パ セリ 切干しだいこん ひじき にんじん バナナ	小麦 乳 さけ パ ナナ ごま	1杯分 - : 384kcal
	昼間	人参とリンゴのゼリー		白玉粉 砂糖	にんじん 寒天 ぶどう ジュース レモン汁 りんご キウイフルーツ	りんご	1杯分 - : 68kcal
11 土	昼食	和風パスタ 卵のコールスロー	ウインナーソーセージ ツナ 缶 卵 ヨーグルト	スパゲッティ マーガリン 油 マヨネーズ	たまねぎ ほうれんそう しめ じ にんじん しいたけ にん にく キャベツ コーン缶	卵 小麦 乳 豚肉	1杯分 - : 269kcal
	昼間	にんじん豆腐ドーナツ スキムミルク	豆腐 きな粉 スキムミルク	ホットケーキミックス いりご ま 油 砂糖	にんじん	小麦 乳 大豆 ご ま	1杯分 - : 242kcal
13 月	昼食	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜 ぶどう	豚ミンチ 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 冷凍え だまめ たまねぎ きゅうり ぶどう	卵 豚肉 大豆	1杯分 - : 409kcal
	昼間	バナナパンケーキ スキムミルク	鶏卵 牛乳 スキムミルク	砂糖 小麦粉 油	バナナ	卵 小麦 乳 パナ ナ	1杯分 - : 210kcal
14 火	昼食	ごはん 魚の味噌煮 いんげんの胡麻和え 吸い物	魚 みそ	米 砂糖 いりごま ふ	ごぼう 太ねぎ しょうが さ やいんげん にんじん だい こん こまつな	小麦 大豆 ごま	1杯分 - : 325kcal
	昼間	さつまいもまんじゅう スキムミルク	スキムミルク	黒砂糖 ホットケーキミックス さつまいも 砂糖		小麦 乳	1杯分 - : 172kcal
15 水	昼食	トースト チキンのマヨネーズ磯部焼き トマトサラダ オレンジ	鶏肉 ホイップクリーム チー ズ	食パン 砂糖 マヨネーズ 油	にんにく しょうが あおのり ブロッコリー レタス きゅうり トマト パセリ たまねぎ オ レンジ	卵 小麦 乳 鶏肉	1杯分 - : 301kcal



献立表



令和2年7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)		
	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 : 152kcal
16 木	昼食	ごはん 豆腐と豚肉のチャンプルー きやべつときゅうりの酢の物 玉ねぎスープ	豆腐 豚肉 鶏卵 かつお節	米 油 砂糖	もやし オクラ キャベツ きゅうり わかめ ミニトマト たまねぎ こまつな	卵 鶏肉 豚肉 大豆	エネルギー : 303kcal
	昼間	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	エネルギー : 110kcal
17 金	昼食	ごはん すりみ揚げ 卵の花の炒り煮 パインアップル	すり身 鶏ミンチ 鶏卵 おから 油揚げ スキムミルク	米 油 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ パインアップル	卵 乳 鶏肉 大豆	エネルギー : 368kcal
	昼間	フルーツきんとん 炒りいりこ	いりこ	さつまいも 砂糖 油	りんご レーズン	りんご	エネルギー : 139kcal
18 土	昼食	ゆで豚とシャキシャキ野菜の ごまだれうどん ひじき入り厚焼卵	豚肉 みそ 鶏ミンチ 鶏卵	ゆでうどん ごま ねりごま 砂糖	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ ひじき	卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー : 242kcal
	昼間	黒糖蒸しパン スキムミルク	鶏卵 牛乳 スキムミルク	小麦粉 黒砂糖	レーズン	卵 小麦 乳	エネルギー : 170kcal
20 月	昼食	ポークカレー コーンサラダ りんご	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース コーン缶 キャベツ きゅうり ミニトマト りんご	乳 りんご 豚肉	エネルギー : 345kcal
	昼間	小松菜とパインのさっぱりカップケーキ スキムミルク	鶏卵 牛乳 スキムミルク	小麦粉 砂糖 バター	こまつな パイン缶	卵 小麦 乳	エネルギー : 197kcal
21 火	昼食	ごはん 麻婆豆腐 中華風マリネ 中華スープ	豆腐 豚ミンチ みそ 鶏肉	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	たまねぎ こまつな しょうが にんにく こねぎ もやし ア スパラガス にんじん キャ ベツ	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー : 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	エネルギー : 159kcal
22 水	昼食	ごはん 魚の酢豚風 春雨と青菜のスープ イチゴジャムヨーグルト	魚 ベーコン ヨーグルト	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 はるさめ ごま油 い ちごジャム グラニュー糖	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しい たけ パイン缶 こまつな	乳 鶏肉 ごま	エネルギー : 358kcal
	昼間	ピザ 炒りいりこ	ウインナーソーセージ いり こ	ぎょうざの皮 油 砂糖	コーン缶 たまねぎ えだま め	小麦 豚肉 大豆	エネルギー : 127kcal
25 土	昼食	焼きそば 切干大根のマリネ ブルー	豚肉	油 中華めん 砂糖 いりご ま ごま油	にんじん たまねぎ キャベ ツ あおのり 切干しだいこ ん きゅうり ブルー	小麦 豚肉 ごま	エネルギー : 383kcal
	昼間	カレー蒸しパン スキムミルク	牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ ス キムミルク	小麦粉 砂糖 油	たまねぎ	小麦 乳 牛肉 豚肉	エネルギー : 290kcal
27 月	昼食	ごはん 厚揚げとじゃがいものカレー煮 チンゲン菜とツナのごまマヨサラダ メロン	厚揚げ 牛ミンチ ツナ缶	米 じゃがいも 油 砂糖 片 栗粉 マヨネーズ いりごま	たまねぎ にんじん チンゲ ンサイ しめじ メロン	卵 牛肉 大豆 ごま	エネルギー : 354kcal
	昼間	ぼて豆腐ドーナツ スキムミルク	豆腐 スキムミルク	じゃがいも 砂糖 ホットケー キミックス 油		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー : 162kcal
28 火	昼食	ごはん 魚のごま揚げ 切干大根の煮物 吉野汁	魚 鶏卵 油揚げ	米 小麦粉 いりごま 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	にんじん 切干しだいこん こまつな だいこん	卵 小麦 大豆 ごま	エネルギー : 318kcal
	昼間	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 油		やまいも	エネルギー : 162kcal
29 水	昼食	バターロール レバーのワイン煮 さわやかキャベツ すいか	鶏レバー	ロールパン 砂糖	こねぎ しょうが キャベツ きゅうり パイン缶 すいか	小麦 鶏肉	エネルギー : 202kcal
	昼間	さつまいものカップケーキ スキムミルク	鶏卵 牛乳 スキムミルク	さつまいも 砂糖 バター 小 麦粉 いりごま		卵 小麦 乳 ごま	エネルギー : 268kcal
30 木	昼食	ごはん 鶏のケチャップあん りんごサラダ 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	米 片栗粉 油 砂糖 いり ごま オリーブ油	しょうが たまねぎ にんにく りんご みずな こまつな に んじん パセリ	りんご 鶏肉 ごま	エネルギー : 322kcal
	昼間	にんじんみたらし団子 炒りいりこ	豆腐 いりこ	白玉粉 砂糖 片栗粉 油	にんじん	大豆	エネルギー : 118kcal
31 金	昼食	ごはん ちくわのチーズ磯部揚げ 青菜の納豆和え きのこ青菜のスープ	竹輪 チーズ 鶏卵 納豆 かつお節	米 小麦粉 油	あおのり ブロッコリー ミ ニトマト こまつな オクラ に んじん しゅんぎく しめじ き くらげ たまねぎ	卵 小麦 乳 鶏肉 大豆	エネルギー : 367kcal
	昼間	フルーツミルクゼリー	牛乳	砂糖	みかん缶 もも缶 寒天	乳	エネルギー : 87kcal
給食MEMO							月平均値
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。						エネルギー	498kcal

