



献立表



令和2年8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	土	昼食 海鮮あんかけ焼きそば わんぱく焼き	豚肉 いか えび しらす干し 桜えび みそ かつお節 鶏 卵	中華めん 砂糖 片栗粉 油 ごま油 米 小麦粉 いり ごま	キャベツ たまねぎ もやし にんじん 葉ねぎ しょうが こまつな あおのり	えび 卵 小麦いか 豚肉 大豆 ごま	1食時：347kcal
		昼間 おからドーナツ スキムミルク	おから 豆乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 油 グ ラニュー糖		小麦 乳 大豆	1食時：216kcal
3	月	昼食 ごはん 八宝菜 さつま芋の甘煮 ブルー	豚肉 うずら卵	米 油 砂糖 片栗粉 さつ まいも	たまねぎ ピーマン にんじ ん はくさい 干しいたけ ブルー	卵 鶏肉 豚肉	1食時：366kcal
		昼間 トマトと玉ねぎのブレッドケーキ スキムミルク	鶏卵 豚ミンチ チーズ スキ ムミルク	ホットケーキミックス 油	トマトジュース たまねぎ	卵 小麦 乳 豚肉	1食時：234kcal
4	火	昼食 ごはん ぎせい豆腐 野菜の揚げ浸し じゃが玉スープ	鶏卵 豆腐 豚ミンチ	米 油 砂糖 いりごま じゃ がいも	にんじん さやいんげん 生 しいたけ なす ピーマン 赤 ピーマン こまつな	卵 豚肉 大豆 ごま	1食時：351kcal
		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		1食時：152kcal
5	水	昼食 鉄強化カレー 和風サラダ すいか	牛ミンチ 豚ミンチ 鶏レバ ー さきいか	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん トマト ピューレー キャベツ きゅう り コーン缶 わかめ レモン 汁 パセリ すいか	小麦 いか 牛肉 鶏 肉 豚肉	1食時：305kcal
		昼間 黒ごまおさつのかップケーキ スキムミルク	牛乳 鶏卵 スキムミルク	さつまいも 米粉 いりごま バター 砂糖		卵 乳 ごま	1食時：205kcal
6	木	昼食 ごはん 魚の豆腐みそクリーム焼き じゃこサラダ クラムスープ	さけ 豆腐 みそ しらす干し あさり水煮	米 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも バター	クリームコーン缶 パセリ キャベツ きゅうり にんじん カットわかめ たまねぎ マッ シュールーム こまつな	小麦 乳 さけ 鶏肉 大豆 ごま	1食時：262kcal
		昼間 カップミルクプリン	牛乳 ゼラチン	砂糖	もも缶	乳 ゼラチン	1食時：163kcal
7	金	昼食 トースト コーンチキンボール ラタトゥイユ りんごヨーグルト	鶏ミンチ みそ ベーコン ヨーグルト	食パン 片栗粉 油 砂糖 グラニュー糖	コーン ねぎ なす ズッキー ニ トマト たまねぎ ピーマ ン 黄ピーマン トマト缶 り んご	小麦 乳 りんご 鶏 肉 大豆	1食時：315kcal
		昼間 すりごま鮭おにぎり 炒りいりこ	さけ いりこ	米 いりごま 油 砂糖	焼きのり	さけ ごま	1食時：130kcal
8	土	昼食 白菜とベーコンのクリームパスタ レンズ豆のスープ	ベーコン 鶏肉 スキムミル ク 牛乳 レンズまめ	スパゲッティ 油 小麦粉 砂 糖	はくさい しめじ クリーム コーン缶 にんじん たまね ぎ ブロッコリー きくらげ	小麦 乳 鶏肉	1食時：353kcal
		昼間 きなこと黒ごまのクッキー 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食時：174kcal
11	火	昼食 ごはん 魚の唐揚げ野菜あんかけ 切干大根の煮物 吸い物	魚 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマ ン 切干しだいこん こまつな わかめ こねぎ	鶏肉 大豆	1食時：332kcal
		昼間 りんごとレーズンの蒸しパン 炒りいりこ	鶏卵 牛乳 いりこ	ホットケーキミックス 油 砂 糖	りんご レーズン	卵 小麦 乳	1食時：178kcal
12	水	昼食 ごはん 筑前煮 小松菜の納豆和え オレンジ	鶏肉 しらす干し 納豆 か つお節	米 油 さといも 砂糖	にんじん だいこん たけの こ こまつな オレンジ	鶏肉 大豆	1食時：249kcal
		昼間 きな粉クリーム スキムミルク	きな粉 スキムミルク	食パン 砂糖 豆乳		小麦 乳 大豆	1食時：175kcal
13	木	昼食 トースト タンドリーチキン ブロッコリーと卵のサラダ 実だくさんトマトスープ	鶏肉 ヨーグルト 鶏卵 ベーコン あさり水煮	食パン じゃがいも マヨネ ーズ 油	にんにく たまねぎ ブロッコ リー にんじん きゅうり キャベツ マッシュルーム グ リンピース ホールトマト	卵 小麦 乳 鶏肉	1食時：246kcal
		昼間 マーブルクッキー スキムミルク	スキムミルク	小麦粉 片栗粉 砂糖 豆乳 油		小麦 乳 大豆	1食時：224kcal
14	金	昼食 ごはん 炒り豆腐 南瓜のいとこ煮 りんご	豆腐 鶏肉 鶏卵 あずき	米 油 砂糖	たまねぎ にんじん みつば かぼちゃ りんご	卵 りんご 鶏肉 大 豆	1食時：326kcal
		昼間 げんこつ揚げ	スキムミルク 鶏卵	小麦粉 パン粉 砂糖 いり ごま 油		卵 小麦 乳 ごま	1食時：214kcal
15	土	昼食 ビビンバ風ごはん 肉団子のスープ	豚ミンチ スキムミルク 鶏卵	米 油 砂糖 いりごま 片栗 粉 じゃがいも	しょうが にんじん ほうれん そう もやし たまねぎ はく さい	卵 乳 鶏肉 豚肉 大 豆 ごま	1食時：346kcal
		昼間 かぼちゃの蒸しパン	牛乳	小麦粉 砂糖 油	かぼちゃ	小麦 乳	1食時：236kcal
17	月	昼食 ハヤシライス 大根サラダ チーズ	牛肉 しらす干し チーズ	米 油 いりごま マヨネー ズ	たまねぎ グリンピース だ いこん	卵 乳 牛肉 ごま	1食時：334kcal
		昼間 人参とレーズンのスイーツ蒸しパン スキムミルク	牛乳 スキムミルク	小麦粉 砂糖	にんじん レーズン	小麦 乳	1食時：270kcal
18	火	昼食 バターロール 鶏のマーマレード焼き りんごとキャベツのサラダ 野菜のポタージュ	鶏肉 牛乳	ロールパン 小麦粉 油 マーマレード 砂糖 バター じゃがいも	キャベツ りんご きゅうり レーズン パセリ たまねぎ にんじん	小麦 乳 オレンジ り んご 鶏肉	1食時：274kcal



献立表



令和2年8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)		
	屋間	焼きおにぎり 炒りいりこ	みそ いりこ	米 ごま油 砂糖 いりごま油	こまつな	小麦 大豆 ごま	169kcal
19	水	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ 岩石揚げ バナナ	鶏肉 高野豆腐 大豆 鶏卵	米 じゃがいも 砂糖 さつまいも 小麦粉 油	にんじん みつば ひじき パナナ	卵 小麦 パナナ 鶏肉 大豆	427kcal
	屋間	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	94kcal
20	木	ごはん 魚のマヨコーン焼き フライドポテトのオイスターソース炒め 夏野菜スープ	魚 ベーコン 大豆	米 マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ クリームコーン缶 ミニトマト パセリ ほうれんそう にんじん オクラ	卵 鶏肉 大豆	351kcal
	屋間	フルーツサンド スキムミルク	ホイップクリーム スキムミルク	食パン	パイナップル バナナ	小麦 乳 パナナ	173kcal
21	金	ごはん すりみの松風揚げ ひじきの和風サラダ ぶどう	すり身 鶏卵 みそ	米 いりごま 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん 葉ねぎ ひじき きゅうり コーン ぶどう	卵 小麦 大豆 ごま	325kcal
	屋間	魚肉ソーセージのフレンチドッグ スキムミルク	魚肉ソーセージ 鶏卵 スキムミルク	ホットケーキミックス 砂糖 油		卵 小麦 乳	148kcal
22	土	マカロニとひき肉のカレー炒め サラダ盛り合わせ コーンポタージュ	豚ミンチ 牛乳 スキムミルク	マカロニ 油 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ミニトマト クリームコーン缶	小麦 乳 豚肉	207kcal
	屋間	きな粉ドーナツ 炒りいりこ	豆腐 きな粉 スキムミルク いりこ	油 ホットケーキミックス 白玉粉 砂糖		小麦 乳 大豆	198kcal
24	月	ごはん 鮭の葱みそ焼き ひじきのサラダ オレンジ	さけ みそ	米 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ いりごま	ねぎ キャベツ にんじん コーン ひじき リーフレタス ミニトマト オレンジ	卵 小麦 さけ 大豆 ごま	311kcal
	屋間	フライドピーンズ	大豆 いりこ	さつまいも 片栗粉 砂糖 油	にんじん	大豆	179kcal
25	火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参のコンソメ煮 きのこ青菜のスープ	豚ミンチ 豆腐 鶏卵 みそ	米 パン粉 ごま油 油	たまねぎ しいたけ ひじき ミニトマト パセリ ブロッコリー にんじん こまつな しめじ きくらげ	卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	274kcal
	屋間	手作りクッキー スキムミルク	鶏卵 スキムミルク	小麦粉 砂糖 バター	レーズン	卵 小麦 乳	153kcal
26	水	コーンごはん じゃがいものチーズ焼き たたききゅうり すいか	豚ミンチ チーズ	米 じゃがいも 小麦粉 油 ごま油	コーン たまねぎ にんじん ホールトマト きゅうり すいか	小麦 乳 鶏肉 豚肉 ごま	292kcal
	屋間	キャベツたっぷりふわふわお好み焼き 炒りいりこ	鶏卵 干し桜えび かつお節 いりこ	小麦粉 やまいも 砂糖 マヨネーズ 油	キャベツ	えび 卵 小麦 やまいも	181kcal
27	木	ごはん 納豆のよせ揚げ 白和え かす汁	納豆 ちくわ 鶏卵 豆腐 みそ	米 さつまいも 上新粉 油 ごま油 砂糖 いりごま	わかめ こねぎ ひじき にんじん ほうれんそう だいこん	卵 小麦 大豆 ごま	399kcal
	屋間	あずき入り蒸しパン	鶏卵 ヨーグルト あずき	砂糖 油 小麦粉		卵 小麦 乳	156kcal
28	金	ぶどうパン ミートボールのケチャップあえ 温野菜 りんご	豚ミンチ スキムミルク 鶏卵	レーズンパン パン粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん りんご	卵 小麦 乳 りんご 豚肉	366kcal
	屋間	かぼちゃのチーズおにぎり 炒りいりこ	チーズ いりこ	米 油 砂糖	昆布 かぼちゃ しそ	乳	117kcal
29	土	カレーうどん 三色お浸し ブルー	油揚げ 豚肉 かつお節	うどん 片栗粉	にんじん ねぎ こまつな もやし ブルー	小麦 豚肉 大豆	284kcal
	屋間	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	182kcal
31	月	ごはん ポークケチャップ ポパイサラダ 梨	豚肉 チーズ	米 油 砂糖	パセリ キャベツ ほうれんそう もやし コーン なし	乳 豚肉 大豆	263kcal
	屋間	高野豆腐とほうれん草のケーキ スキムミルク	高野豆腐 鶏卵 牛乳 スキムミルク	バター 砂糖 小麦粉	ほうれんそう	卵 小麦 乳 大豆	239kcal

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	499kcal