

令和3年1月



献立表



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)		
4	月	昼食	ごはん 魚の照り焼き 大根なます 白玉雑煮	さけ かつお節 豆腐 鶏肉	米 砂糖 白玉粉	しゆんぎく だいこん きゅうりにんじん はくさい みつば	さけ 鶏肉 大豆	1食あたり：282kcal
		昼間	洋風栗きんとん 炒りいりこ	練乳 いりこ	さつまいも 栗甘露煮 砂糖 バター 油		乳	1食あたり：165kcal
5	火	昼食	ごはん 若鶏唐揚 ジャーマンポテト 青菜としめじのミルクスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ コーン缶 ビーマン こまつな しめじ	小麦 乳 鶏肉	1食あたり：320kcal
		昼間	ココア蒸しパン スキムミルク	牛乳 スキムミルク	小麦粉 砂糖		小麦 乳	1食あたり：146kcal
6	水	昼食	ごはん 肉じゃが ゴボウサラダ バナナ	豚肉	米 油 しらたき じゃがいも 砂糖 いりこま マヨネーズ	にんじん たまねぎ さやえんどう ごぼう きゅうり コーン缶 ミニトマト バナナ	卵 バナナ 豚肉 ごま	1食あたり：377kcal
		昼間	フライドおさつ 炒りいりこ	いりこ	さつまいも 油 砂糖			1食あたり：132kcal
7	木	昼食	七草あんかけごはん 白菜の胡麻和え お事汁 	豚ミンチ 油揚げ 豚肉 だいずみそ	米 砂糖 油 片栗粉 いりこま さといも こんにゃく	にんじん ごぼう しめじ こまつな せり なずな はくさい だいこん	小麦 豚肉 大豆 ごま	1食あたり：279kcal
		昼間	おからマドレーヌ スキムミルク	おから 鶏卵 牛乳 スキムミルク	小麦粉 バター 砂糖		卵 小麦 乳	1食あたり：126kcal
8	金	昼食	トースト 豆とソーセージのトマト煮 盛り合わせサラダ オレンジ	大豆 ウインナーソーセージ ベーコン	食パン 油 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ ホールトマト キャベツ フロッコリー ミニトマト オレンジ	小麦 豚肉 大豆	1食あたり：281kcal
		昼間	カップミルクプリン	牛乳 ゼラチン	砂糖	もも缶詰	乳 ゼラチン	1食あたり：163kcal
9	土	昼食	きのこツナのクリームポテト グラタン サラダ りんご	牛乳 ツナ缶 チーズ 鶏卵	じゃがいも バター 油	しめじ たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり トマト りんご	卵 乳 りんご	1食あたり：221kcal
		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食あたり：154kcal
12	火	昼食	ごはん 魚の竜田揚げ 三色ごま和え さつまい	魚 豚肉 みそ	米 片栗粉 油 いりこま 砂糖 さつまいも	しょうが レモン ほうれんそう もやし にんじん だいこん 葉ねぎ	豚肉 大豆 ごま	1食あたり：353kcal
		昼間	お麩と栗のおしるこ 炒りいりこ 	ゆであずき いりこ	ふ 栗甘露煮 油 砂糖		小麦	1食あたり：156kcal
13	水	昼食	ごはん 豚肉と白菜のカレーグラタン フロッコリーと人参のお浸し りんご	豚肉 牛乳 チーズ かつお節	米 油	はくさい ごぼう フロッコリー にんじん りんご	乳 りんご 豚肉	1食あたり：263kcal
		昼間	きなこミルクラスク	スキムミルク きな粉 牛乳	食パン バター 砂糖		小麦 乳 大豆	1食あたり：256kcal
14	木	昼食	ぶどうパン タンブリーチキン ゆでやさしい かぼちゃとさつまいものポター ージュ	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	レーズンパン 和風ドレッシング さつまいも バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん フロッコリー カリフラワー かぼちゃ	小麦 乳 鶏肉	1食あたり：271kcal
		昼間	小松菜のボンデケーキ スキムミルク	おから みそ スキムミルク	白玉粉 砂糖 油	こまつな	小麦 乳 大豆	1食あたり：221kcal
15	金	昼食	ごはん 肉団子のスープ 切干大根のサラダ みかん	豚ミンチ 鶏卵 かに風かまぼこ ツナ缶	米 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ はくさい にんじん きくらげ 切干しだいこん きゅうり ミニトマト フロッコリー みかん	かに 卵 乳 鶏肉 豚肉	1食あたり：346kcal
		昼間	メープルクッキー スキムミルク	鶏卵 スキムミルク	小麦粉 砂糖 メープルシロップ バター		卵 小麦 乳	1食あたり：200kcal
16	土	昼食	スープパスタ ごまドレッシングサラダ	ベーコン	スパゲッティ 油 砂糖 いりこま	たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ レタス きゅうり かぼちゃ	小麦 ごま	1食あたり：314kcal
		昼間	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 油		小麦	1食あたり：152kcal
18	月	昼食	ごはん 牛肉とフロッコリーの炒め物 小松菜の納豆和え バナナ	牛肉 えび 納豆 かつお節	米 油 片栗粉	フロッコリー にんじん しめじ こまつな バナナ	えび バナナ 牛肉 鶏肉 大豆	1食あたり：325kcal
		昼間	かぼちゃとバナナのスイーツ ボール 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食あたり：137kcal

令和3年1月



献立表



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	昼食 ごはん 魚の幽庵焼き 切干大根のごま酢和え 味噌汁	魚 油揚げ みそ	米 砂糖 いりごま	ゆず 切干しだいこん こまつな にんじん かぼちゃ しめじ こ ねぎ	大豆 ごま	1食あたり: 319kcal
		昼間 ココアバナナケーキ	スキムミルク 鶏卵	小麦粉 砂糖 バター	バナナ	卵 小麦 乳 バナナ	1食あたり: 173kcal
20	水	昼食 ごはん 卵の千草焼き かみかみサラダ もも缶	しらす干し 鶏卵 豆腐 ささい か	米 油 砂糖 マヨネーズ ごま 油	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり だいこん もも缶	卵 いか もも 大豆 ご ま	1食あたり: 299kcal
		昼間 そぼろ蒸しパン 炒りいりこ	牛ミンチ 豚ミンチ いりこ	小麦粉 砂糖 油	たまねぎ	小麦 牛肉 豚肉	1食あたり: 225kcal
21	木	昼食 ごはん 里芋のそぼろ煮 白菜とりんごのサラダ 味噌汁	鶏ミンチ 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 太ねぎ わかめ	小麦 りんご 鶏肉 大 豆	1食あたり: 330kcal
		昼間 サーターアングギー スキムミルク	鶏卵 スキムミルク	ホットケーキミックス 小麦粉 砂糖 黒砂糖 油		卵 小麦 乳	1食あたり: 180kcal
22	金	昼食 バターロール 鶏肉の南蛮煮 ゴボウサラダ オレンジ	鶏肉 鶏卵	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 いりごま マヨネーズ 砂糖	ごぼう にんじん きゅうり コー ン缶 ミニトマト オレンジ	卵 小麦 鶏肉 ごま	1食あたり: 324kcal
		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	こまつな 焼きのり	さけ ごま	1食あたり: 136kcal
23	土	昼食 ホクホク南瓜ぼうとう 実だくさん厚焼き卵	油揚げ 豚肉 みそ 鶏卵 豚ミ ンチ 牛乳	ゆでうどん 油 砂糖	はくさい たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ ビーマン	卵 小麦 乳 豚肉 大 豆	1食あたり: 220kcal
		昼間 じゃがいも焼き団子 スキムミルク	粉チーズ スキムミルク	じゃがいも 小麦粉 片栗粉	コーン缶	小麦 乳	1食あたり: 165kcal
25	月	昼食 ごはん 厚揚げとじゃがいものカレー煮 小松菜のごま和え みかん	厚揚げ 牛ミンチ	米 じゃがいも 油 砂糖 片栗 粉 いりごま	たまねぎ にんじん こまつな みかん	牛肉 大豆 ごま	1食あたり: 298kcal
		昼間 黒豆と牛乳寒天のきな粉ソースかけ	牛乳 きな粉	砂糖 黒豆	寒天	乳 大豆	1食あたり: 117kcal
26	火	昼食 納豆ごはん ポテトチーズ焼き サラダ盛り合わせ かきたま汁	納豆 牛ミンチ 豚ミンチ チーズ 鶏卵	米 砂糖 じゃがいも バター 和風ドレッシング 片栗粉	こねぎ たまねぎ パセリ キャ ベツ ブロッコリー ミニトマト	卵 牛 乳 豚肉 大 豆	1食あたり: 370kcal
		昼間 さつまいものきんつば風 炒りいりこ	いりこ	油 さつまいも 砂糖 白玉粉 小麦粉	寒天	小麦	1食あたり: 158kcal
27	水	昼食 ぶどうパン 鮭のチャウダー キャベツときゅうりのドレッシング サラダ オレンジ	さけ 牛乳 しらす干し	レーズンパン じゃがいも 油 バター 上新粉	クリームコーン缶 たまねぎ に んじん キャベツ きゅうり オレ ンジ	小麦 乳 さけ	1食あたり: 326kcal
		昼間 ミルクずもち	牛乳 きな粉	片栗粉 砂糖 黒砂糖		乳 大豆	1食あたり: 159kcal
28	木	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 味噌汁	豚肉 粉チーズ 豆腐 みそ	米 砂糖 油 さつまいも マヨ ネーズ いりごま	たまねぎ えだまめ だいこん にんじん	卵 乳 豚肉 大豆 ごま	1食あたり: 368kcal
		昼間 豆腐バナナプリン スキムミルクココア	豆腐 ヨーグルト ゼラチン ス キムミルク	砂糖	バナナ レモン汁	乳 バナナ ゼラチン 大豆	1食あたり: 139kcal
29	金	昼食 ごはん 魚の酢豚風 春雨と白菜のスー プリン	魚 ベーコン	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂 糖 はるさめ ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン 干しいた け バイン缶 はくさい りんご	りんご 鶏肉 ごま	1食あたり: 321kcal
		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	小麦 豚肉	1食あたり: 123kcal
30	土	昼食 かぼちゃのチーズおにぎり マーボーラーメン キャベツのなめ茸和え	チーズ 豚ミンチ 豆腐 みそ	米 油 中華めん ごま油 砂糖 片栗粉	削り昆布 かぼちゃ しそ しょう が にんにく たまねぎ にんじ ん こねぎ キャベツ もやし な めこ	小麦 乳 豚肉 大豆 ご ま	1食あたり: 290kcal
		昼間 きな粉ドーナツ スキムミルク	豆腐 きな粉 スキムミルク	油 ホットケーキミックス 白玉 粉 砂糖		小麦 乳 大豆	1食あたり: 200kcal

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	473kcal