

令和3年3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)		
1	月	昼食	ごはん 豆腐のふんわり揚げ 彩りきんぴら バナナ	豆腐 鶏ミンチ 豚ミンチ	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	たまねぎ れんこん にんじん きくらげ こねぎ 黄ピーマン 赤 ピーマン ピーマン バナナ	バナナ 鶏肉 豚肉 大 豆 ごま	1食分：336kcal
		昼間	かぼちゃのチーズまんじゅう 炒りいりこ	チーズ いりこ	片栗粉 油 砂糖	かぼちゃ コーン	乳	1食分：104kcal
2	火	昼食	ごはん 魚のバーベキュー焼き 白和え こまつなスープ	魚 豆腐 ベーコン	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	りんご ひじき にんじん ほう れんそう こまつな たまねぎ きくらげ コーン缶	鶏肉 大豆 ごま	1食分：306kcal
		昼間	和風きな粉サンド スキムミルク	きな粉 牛乳 スキムミルク	食パン あん	バナナ	乳 バナナ 大豆	1食分：103kcal
3	水	昼食	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 蒸し南瓜 吸い物	油揚げ でんぶ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 油	にんじん れんこん さやえんどう コーン缶 のり ブロッコリー かぼちゃ こまつな たまねぎ	鶏肉 大豆	1食分：326kcal
		昼間	3色ミルク寒天のひなポンチ	牛乳	砂糖 いちごジャム	パイナップル もも缶 レモン汁 寒天	乳	1食分：192kcal
4	木	昼食	ごはん かに玉 ひじきの和え物 イチゴジャムヨーグルト	かに風かまぼこ 鶏卵 ヨーグ ルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま ご ま油 いちごジャム グラニュー 糖	たまねぎ 干しいたけ にんじ ん こねぎ ひじき こまつな	かに 卵 乳 ごま	1食分：312kcal
		昼間	おかしな目玉焼き	牛乳	砂糖	もも缶 寒天	乳	1食分：55kcal
5	金	昼食	バターロール カレーと卵のグラタン サラダ盛り合わせ パイナップル	鶏卵 チーズ 豚ミンチ	ロールパン マカロニ 油 ドレッ シング	ブロッコリー たまねぎ キャベ ツ きゅうり ミニトマト パイナッ プル	卵 小麦 乳 豚肉	1食分：284kcal
		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食分：200kcal
6	土	昼食	スープパスタ コロコロサラダ	ベーコン 豆腐 チーズ	スパゲッティ 油 砂糖	たまねぎ ほうれんそう にんじ ん しめじ きゅうり ミニトマト	小麦 乳 大豆	1食分：296kcal
		昼間	いももち 炒りいりこ	いりこ	じゃがいも 片栗粉 油 砂糖			1食分：104kcal
8	月	昼食	ごはん ツナじゃが 厚焼卵 いちご	ツナ缶 鶏ミンチ しらす干し 鶏卵	米 じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ グリンビー ス ひじき 糸みつば いちご	卵 鶏肉	1食分：327kcal
		昼間	キャベツたっぷりふわふわお好み焼き	鶏卵 干し桜えび かつお節	小麦粉 やまいも 砂糖	キャベツ	えび 卵 小麦 やまい も	1食分：128kcal
9	火	昼食	ごはん 白雪ひじき チンゲン菜スープ もも缶	鶏ミンチ 豆腐	米 油 砂糖 ごま油	ひじき たまねぎ にんじん こ ねぎ チンゲンサイ もも缶	もも 鶏肉 大豆 ごま	1食分：306kcal
		昼間	りんごとチーズのケーキ スキムミルク	チーズ 鶏卵 スキムミルク	小麦粉 砂糖 マーガリン	りんご	卵 小麦 乳	1食分：209kcal
10	水	昼食	ごはん 野菜たっぷりチキン南蛮 盛り合わせサラダ オレンジ	鶏肉 鶏卵	米 小麦粉 油 砂糖 マヨネ ーズ ドレッシング	たまねぎ トマト きゅうり 赤 ピーマン キャベツ ブロッコリー ミニトマト オレンジ	卵 小麦 鶏肉	1食分：390kcal
		昼間	さつま芋とりんごの重ね煮 炒りいりこ	いりこ	さつまいも 砂糖 油	りんご	りんご	1食分：100kcal
11	木	昼食	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 うずら卵のすまし汁	さけ みそ 油揚げ うずら卵	米 砂糖 バター 油	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ 切干しだいこん こ まつな	卵 小麦 乳 さけ 大豆	1食分：303kcal
		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食分：225kcal
12	金	昼食	バターロール かぼちゃのオムレツ さわやかキャベツ バナナ	豚ミンチ 鶏卵 牛乳	ロールパン 油	かぼちゃ たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり バイン缶 バ ナナ	卵 小麦 乳 バナナ 豚 肉	1食分：274kcal
		昼間	人参豆腐ドーナツ 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 ごま 油 砂糖	にんじん	小麦 乳 大豆 ごま	1食分：177kcal
13	土	昼食	おかめうどん ほうれんそうの胡麻和え	鶏卵 なんと 鶏肉	うどん 砂糖 ごま	にんじん わかめ こねぎ ほう れんそう	卵 小麦 鶏肉 ごま	1食分：161kcal
		昼間	かみかみピーンズ スキムミルク	大豆 しらす干し スキムミルク	ごま 砂糖		乳 ごま	1食分：101kcal
15	月	昼食	カレーピラフのホワイトソースかけ スパニッシュオムレツ サラダ盛り合わせ いちご	ロースハム 牛乳 生クリーム 鶏卵 粉チーズ	米 バター コーンスターチ じゃがいも マーガリン ドレッシ ング	たまねぎ コーン にんじん グ リンピース マッシュルーム バ セリ ピーマン ブロッコリー キャベツ ミニトマト いちご	卵 乳 鶏肉	1食分：299kcal
		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食分：175kcal
16	火	昼食	ごはん 魚のかば焼き 即席漬け 味噌汁	魚 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがい も	きゅうり はくさい にんじん 塩 昆布 わかめ	小麦 大豆	1食分：263kcal
		昼間	高野豆腐のお団子 炒りいりこ	高野豆腐 きな粉 いりこ	白玉粉 砂糖 油		大豆	1食分：190kcal

令和3年3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)		
17 水	昼食	ドラえもんカレー 花野菜のソテー りんご	牛ミンチ 豚ミンチ チーズ ウ インナーソーセージ 鶏卵	米 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん トマト ビュレー さやいんげん のり ミニトマト ブロッコリー カリフラ ワー コーン缶 りんご	卵 小麦 乳 りんご 牛 肉 豚肉	エネルギー : 385kcal
	昼間	お誕生日カップケーキ スキムミルク	鶏卵 牛乳 生クリーム スキム ミルク	ホットケーキミックス グラニュー 糖 油	いちご	卵 小麦 乳	エネルギー : 157kcal
18 木	昼食	ごはん おからボール さつまいもの白和え 実だくさん汁	おから 豆腐 えび	米 片栗粉 油 さつまいも ご ま 砂糖	たまねぎ にんじん ひじき ブ ロッコリー ミニトマト しめじ み つば はくさい かいわれ	えび 大豆 ごま	エネルギー : 283kcal
	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	エネルギー : 178kcal
19 金	昼食	ごはん 切干大根入り卵焼き ほうれん草の納豆和え オレンジ	しらす干し 鶏卵 納豆 かつお 節	米 油	切干しだいこん さやいんげん こねぎ ブロッコリー ミニトマト ほうれん草 もやし にんじん のり オレンジ	卵 大豆	エネルギー : 277kcal
	昼間	ミルクゼリー	牛乳 ゼラチン	砂糖	もも缶	乳 ゼラチン	エネルギー : 129kcal
22 月	昼食	ごはん 卵の干草焼き ゴボウサラダ りんご	しらす干し 鶏卵 豆腐	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう きゅうり コーン缶 ミニ トマト パセリ りんご	卵 りんご 大豆 ごま	エネルギー : 356kcal
	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	エネルギー : 158kcal
23 火	昼食	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ 白菜とりんごのサラダ かきたま汁	鶏肉 高野豆腐 鶏卵	米 じゃがいも 砂糖 油 片栗 粉	にんじん みつば はくさい り んご こねぎ	卵 りんご 鶏肉 大豆	エネルギー : 340kcal
	昼間	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	エネルギー : 174kcal
24 水	昼食	ごはん 煮魚 納豆天ぷら バナナ	魚 納豆	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	しょうが だいこん にんじん に ら のり バナナ	小麦 バナナ 大豆	エネルギー : 402kcal
	昼間	芋といりこの甘露煮	いりこ	さつまいも 油 砂糖			エネルギー : 127kcal
25 木	昼食	きのこベーコンの洋風混ぜごはん ゆでやさい 塩ポトフ	ベーコン 鶏肉	米 バター じゃがいも	しいたけ しめじ えのきたけ こねぎ にんじん ブロッコリー こまつな かぶ	乳 鶏肉	エネルギー : 263kcal
	昼間	さつま芋の揚げパン スキムミルク	スキムミルク	ホットケーキミックス 小麦粉 さ つまいも 砂糖 油 ごま		小麦 乳 ごま	エネルギー : 222kcal
26 金	昼食	トースト 若鶏のトマトソース煮 盛り合わせサラダ パイナップル	鶏肉 大豆	食パン じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 ドレッシング	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 きゅうり ミニトマト バイナッ プル	小麦 鶏肉 大豆	エネルギー : 290kcal
	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	エネルギー : 180kcal
27 土	昼食	おにぎり 揚げわん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 ごま	のり たまねぎ にんじん しい たけ こまつな ピーマン 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	エネルギー : 305kcal
	昼間	ぶどうパンのフレンチトースト スキムミルク	鶏卵 牛乳 スキムミルク	レーズンパン バター 砂糖	いちご	卵 小麦 乳	エネルギー : 180kcal
29 月	昼食	ごはん 鶏肉のやわらか煮 白和え風サラダ 実だくさん汁	鶏肉 豆腐 えび	米 マヨネーズ 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ り んご にんじん ブロッコリー は くさい かいわれ	えび 卵 りんご 鶏肉 大豆	エネルギー : 301kcal
	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	エネルギー : 178kcal
30 火	昼食	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ひじきのサラダ 吸い物	鶏肉 木綿豆腐	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま ふ	にんじん 干しいたけ こねぎ キャベツ コーン ひじき ミニ マト だいこん	卵 小麦 鶏肉 ごま	エネルギー : 301kcal
	昼間	チーズクッキーバー	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	エネルギー : 134kcal
31 水	昼食	お子様ランチ (くまさんライス フライドチキン 温サラダ りんご) 春野菜の豆乳ポタージュ	ロースハム チーズ 鶏肉 鶏 卵 豆乳	米 油 小麦粉 ドレッシング バター じゃがいも	にんじん たまねぎ のり ブ ロッコリー カリフラワー ミニ マト りんご パセリ	卵 小麦 乳 りんご 鶏 肉 大豆	エネルギー : 365kcal
	昼間	パフェケーキ スキムミルク	生クリーム スキムミルク	スポンジケーキ 砂糖	みかん缶 バナナ もも缶 いち ご	乳 バナナ もも	エネルギー : 188kcal
給食MEMO							月平均値
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		463kcal