



献立表



令和3年4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 木	 入園・進学お祝いごはん お花畑ピラフ 豆腐とツナのヘルシーナゲット 南瓜サラダ いちご	鶏卵 ロースハム 豆腐 ツナ 缶 チーズ	米 小麦粉 油 マヨネーズ	たまねぎ グリンピース にんじん ひじき ブロッコリー ミニトマト かぼちゃ バセリ いちご	卵 小麦 乳 大豆	1食あたり：305kcal
	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		卵 小麦 乳	1食あたり：129kcal
2 金	ぶどうパン ほうれん草のキャシュ 豆サラダ 玉ねぎスープ	ベーコン 鶏卵 牛乳 粉チーズ いんげんまめ	レーズンパン バター マヨネーズ 油	ほうれん草 そう にんじん きゅうり りんご たまねぎ バセリ	卵 小麦 乳 りんご 鶏肉	1食あたり：298kcal
	ふかし芋 スキムミルク	スキムミルク	さつまいも		乳	1食あたり：106kcal
3 土	ブロッコリーとさつまいもの 豆腐グラタン 春野菜のソテー りんご	豆腐 みそ 牛乳 チーズ	さつまいも 油	ブロッコリー さやえんどう アスパラガス にんじん コーン りんご	小麦 乳 りんご 大豆	1食あたり：157kcal
	草団子 炒りいりこ	きな粉 いりこ	上新粉 白玉粉 砂糖 油	ほうれん草	大豆	1食あたり：213kcal
5 月	ごはん 切干大根と油揚げの卵とじ 野菜の揚げ浸し ブルーヨーグルト	鶏卵 油揚げ ヨーグルト	米 砂糖 いりごま 油	にら にんじん なす ピーマン 赤ピーマン ブルー	卵 乳 大豆 ごま	1食あたり：307kcal
	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	1食あたり：197kcal
6 火	納豆ごはん ポテトチーズ焼き かみかみサラダ ジンジャースープ	納豆 牛ミンチ 豚ミンチ チーズ さきいか	米 砂糖 じゃがいも バター マヨネーズ ごま油	こねぎ たまねぎ バセリ きゅうり にんじん だいこん 太ねぎ しいたけ こまつな	卵 乳 いか 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食あたり：377kcal
	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
7 水	ごはん 高野豆腐ハンバーグ ポパイサラダ オレンジ	豚ミンチ 高野豆腐 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖	たまねぎ エリンギ キャベツ ほうれん草 もやし コーン オレンジ	卵 乳 豚肉 大豆	1食あたり：319kcal
	ヨーグルトパン スキムミルク	ヨーグルト スキムミルク	小麦粉 砂糖 油 ブルーベリージャム		小麦 乳	1食あたり：225kcal
8 木	ごはん 魚のごま揚げ 切干大根の煮物 さつま汁	さけ 鶏卵 油揚げ 豚肉 みそ	米 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖 さつまいも	ブロッコリー ミニトマト にんじん 切干しいたけ こまつな だいこん もやし ねぎ	卵 小麦 さけ 豚肉 大豆 ごま	1食あたり：436kcal
	オレンジポンチ		砂糖	バナナ みかん缶 もも缶 オレンジジュース	オレンジ バナナ もも	1食あたり：98kcal
9 金	バターロール チリコンカン 茹で野菜 パイナップル	豚ミンチ 大豆	ロールパン じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース ブロッコリー アスパラガス パイナップル	小麦 鶏肉 豚肉 大豆	1食あたり：315kcal
	五平もち 炒りいりこ	みそ いりこ	米 砂糖 油 いりごま		大豆 ごま	1食あたり：217kcal
10 土	ごはん チャブチエ 蒸し花コーン焼売 りんご	豚肉 鶏ミンチ 豆腐 みそ	米 はるさめ 砂糖 ごま油 油 片栗粉 しゅうまいの皮	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ にら 干しいたけ コーン キャベツ りんご	小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食あたり：383kcal
	小松菜とチーズの蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 チーズ いりこ	小麦粉 砂糖 油	こまつな	小麦 乳	1食あたり：179kcal
12 月	ポークカレー さわやかキャベツ バナナ	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 キャベツ きゅうり パイン缶 バナナ	乳 バナナ 豚肉	1食あたり：337kcal
	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
13 火	ごはん 高野豆腐のあんかけ 彩りきんぴら 吸い物	高野豆腐 豚ミンチ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 いりごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 黄ピーマン 赤ピーマン ピーマン だいこん こまつな	豚肉 大豆 ごま	1食あたり：296kcal
	チーズ入り納豆チヂミ	納豆 チーズ	小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油	赤ピーマン	小麦 乳 大豆 ごま	1食あたり：122kcal
14 水	ごはん さつまいもコロッケ 盛り合わせサラダ りんご	鶏ミンチ	米 油 さつまいも 小麦粉 パン粉 和風ドレッシング	たまねぎ キャベツ きゅうり ミニトマト りんご	小麦 りんご 鶏肉	1食あたり：321kcal
	あずき入り蒸しパン 炒りいりこ	鶏卵 ヨーグルト あずき いりこ	砂糖 油 小麦粉		卵 小麦 乳	1食あたり：193kcal



献立表



令和3年4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)		
15 木	昼食 ごはん 魚のピカタ スパゲティサラダ チーズスープ	魚 鶏卵 粉チーズ	米 小麦粉 油 スパゲッティ マヨネーズ パン粉	きゅうり にんじん コーン缶 ブロッコリー たまねぎ キャベツ	卵 小麦 乳	エネルギー : 365kcal
	昼間 さつまいものガレット スキムミルク	牛乳 鶏卵 スキムミルク	さつまいも 小麦粉 砂糖 バター		卵 小麦 乳	エネルギー : 156kcal
16 金	昼食 トースト バーベキューチキン ゴボウサラダ イチゴジャムヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	食パン 砂糖 いりごま マヨネーズ いちごジャム グラ ニュー糖	ごぼう にんじん きゅうり コーン缶 ミニトマト	卵 小麦 乳 鶏肉 ごま	エネルギー : 291kcal
	昼間 カレーポテトピーズ～小魚パリパリ 揚げ～	だいず いりこ	じゃがいも 小麦粉 油		小麦 大豆	エネルギー : 93kcal
17 土	昼食 キャベツとカリカリベーコンの Pasta ほうれん草のポタージュ	ベーコン 牛乳	スパゲッティ 砂糖 バター オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ アスパラガ ス にんにく ほうれんそう	小麦 乳	エネルギー : 292kcal
	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	エネルギー : 126kcal
19 月	昼食 ごはん さけの塩焼き 野菜の煮物 りんご	油揚げ さけ	米 砂糖	たけのこ みつば だいこん にんじん さやえんどう りんご	さけりんご 大豆	エネルギー : 267kcal
	昼間 変わり大学芋	いりこ 大豆	さつまいも 片栗粉 油 砂糖 いりごま		大豆 ごま	エネルギー : 167kcal
20 火	昼食 ごはん 麻婆豆腐 グリーンサラダ 中華スープ	豆腐 豚ミンチ みそ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	たまねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり にん じん ミニトマト	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー : 350kcal
	昼間 スイートポテト スキムミルク	牛乳 スキムミルク	さつまいも 砂糖 いりごま		乳 ごま	エネルギー : 173kcal
21 水	昼食 ごはん 八宝菜 のり塩ポテト ブルー	豚肉 うずら卵	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがい も	たまねぎ ピーマン にんじん はくさい 干しいたけ あおの りブルー	卵 鶏肉 豚肉	エネルギー : 363kcal
	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
22 木	昼食 ごはん 鶏のソフト揚げ コーンとにんじんのソテー マカロニスープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	米 砂糖 片栗粉 油 バター マカロニ	しょうが ブロッコリー ミニマト コーン缶 にんじん ほうれんそ う	卵 小麦 乳 鶏肉	エネルギー : 318kcal
	昼間 じゃがいも焼き団子 炒りいりこ	粉チーズ いりこ	じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	コーン缶	小麦 乳	エネルギー : 163kcal
23 金	昼食 バターロール イタリア風魚のソテー 盛り合わせサラダ オレンジ	魚	ロールパン 小麦粉 油 砂糖 和風ドレッシング	エリンギ しめじ えのきたけ ホールトマト にんにく キャベツ きゅうり ミニトマト オレンジ	小麦	エネルギー : 209kcal
	昼間 小松菜の蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 鶏卵 いりこ	ホットケーキミックス 油 砂糖	こまつな	卵 小麦 乳	エネルギー : 191kcal
24 土	昼食 きつねうどん ほうれん草とささみのお浸し	油揚げ 鶏肉 かつお節	うどん 砂糖 いりごま	しめじ にんじん こねぎ ほう れんそう	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー : 225kcal
	昼間 パンプキンドーナツ スキムミルク	鶏卵 スキムミルク	砂糖 小麦粉 油	かぼちゃ レーズン	卵 小麦 乳	エネルギー : 222kcal
26 月	昼食 ごはん 大根のそぼろ煮 ほうれん草の納豆和え バナナ	牛ミンチ 納豆 かつお節	米 じゃがいも 油 砂糖 片栗 粉	だいこん にんじん こねぎ ほう れんそう もやし 焼きのり バナナ	バナナ 牛肉 大豆	エネルギー : 333kcal
	昼間 ほうれん草と人参のスフォルマート	粉チーズ 鶏卵	オリーブ油	ほうれんそう にんにく にんじ ん	卵 乳	エネルギー : 110kcal
27 火	昼食 三食そぼろ丼 豚汁	鶏ミンチ 鶏卵 豚肉 みそ	米 砂糖 ごま油 さつまいも 油	しょうが ほうれんそう にんじ ん だいこん もやし ねぎ	卵 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー : 269kcal
	昼間 ヨーグルト蒸しパン 炒りいりこ	ドリンクヨーグルト ヨーグルト いりこ	ホットケーキミックス 油 砂糖		小麦 乳	エネルギー : 165kcal
28 水	昼食 ぶどうパン 揚げないミートボール 温野菜 オレンジ	牛ミンチ 豚ミンチ 鶏卵	レーズンパン 片栗粉 砂糖 じゃがいも 和風ドレッシング	たまねぎ ブロッコリー にんじ ん オレンジ	卵 小麦 牛肉 豚肉	エネルギー : 303kcal
	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	エネルギー : 211kcal
30 金	昼食 ごはん 魚の新緑揚げ 春キャベツの和え物 りんご	魚 鶏卵	米 小麦粉 油 いりごま ごま 油	パセリ ブロッコリー ミニマト キャベツ にんじん アスパラガ ス りんご	卵 小麦 りんご ごま	エネルギー : 292kcal
	昼間 ツナマヨ蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 ツナ缶 いりこ	小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ		卵 小麦 乳	エネルギー : 260kcal

給食MEMO

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	月平均値 475kcal