



献立表



令和3年5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 白ごまタンうどん きゅうりとだいごんの中華あえ	鶏ミンチ 竹輪 油揚げ みそ	うどん 油 砂糖 ねりごま いりごま ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン 太ねぎ きゅうり だいごん	小麦 鶏肉 大豆 ごま	1食分 - : 219kcal
	昼間 ミルクくずもち 炒りいりこ	牛乳 きな粉 いりこ	片栗粉 砂糖 黒砂糖 油		乳 大豆	1食分 - : 173kcal
6 木	こどもの日 昼食 こいのぼりロール かぶとハンバーグ 盛り合わせサラダ オレンジ	魚肉ソーセージ ヨーグルト チーズ 豚ミンチ 豆腐 豆乳	食パン じゃがいも マヨネーズ バター 米粉 油 和風ドレッシング	きゅうり 焼きのり たまねぎ か ぼちゃ アスパラガス キャベツ ミニトマト オレンジ	卵 小麦 乳 豚肉 大豆	1食分 - : 321kcal
	昼間 こいのぼりクッキー スキムミルク	鶏卵 スキムミルク	バター グラニュー糖 小麦粉		卵 小麦 乳	1食分 - : 206kcal
7 金	昼食 グリーンピースごはん 鮭のムニエルタルソースかけ 三色お浸し ブルーヨーグルト	さけ かつお節 ヨーグルト	米 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖	こんぶ グリンピース たまねぎ パセリ ブロッコリー ミニトマト ほうれんそう もやし にんじん ブルー	卵 小麦 乳 さけ 大豆	1食分 - : 360kcal
	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	1食分 - : 132kcal
8 土	昼食 大根パスタ ほうれん草のポタージュ ブルー	ツナ缶 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 じゃがいも	だいごん 焼きのり しそ ほう れんそう たまねぎ セロリー ブルー	小麦 乳	1食分 - : 306kcal
	昼間 ごまチーズホットケーキ	鶏卵 牛乳 チーズ	油 ホットケーキミックス いりご ま		卵 小麦 乳 ごま	1食分 - : 134kcal
10 月	昼食 ごはん たけのこの旨煮 スティック野菜 メロン	鶏肉 鶏卵 みそ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 マヨネーズ	たけのこ にんじん えだまめ 干しいたけ きゅうり メロン	卵 鶏肉 大豆	1食分 - : 309kcal
	昼間 小松菜マドレーヌ スキムミルク	鶏卵 スキムミルク	小麦粉 さとう バター	こまつな	卵 小麦 乳	1食分 - : 263kcal
11 火	昼食 ごはん 納豆のはさみ焼き ゆでやさい 鶏とかぶのスープ	油揚げ 納豆 鶏肉	米 やまいも じゃがいも 和風 ドレッシング	梅干し しそ にんじん ブロッ コリー かぶ えのきたけ かぶ葉	鶏肉 大豆 やまいも	1食分 - : 384kcal
	昼間 ビール風ゼリー	ゼラチン 牛乳	砂糖	りんごジュース	乳 りんごゼラチン	1食分 - : 87kcal
12 水	水曜日生会 昼食 ロールオムライス ローストチキン 小松菜とコーンのソテー りんご	ロースハム 鶏卵 チーズ 鶏肉	米 油 片栗粉	にんじん たまねぎ しょうが に んにく ブロッコリー ミニトマト こまつな コーン缶 りんご	卵 乳 りんご 鶏肉	1食分 - : 324kcal
	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	さくらんぼ缶	卵 小麦 乳	1食分 - : 158kcal
13 木	昼食 バターロール 魚のトマト煮 ゆでやさい 春野菜のミルクスープ	魚 牛乳	ロールパン 油 砂糖 バター じゃがいも	しょうが たまねぎ ホールマト さやえんどう にんじん パセリ	小麦 乳	1食分 - : 260kcal
	昼間 2色おはぎ 炒りいりこ	きな粉 いりこ	米 砂糖 いりごま 油		大豆 ごま	1食分 - : 204kcal
14 金	昼食 ごはん 若鶏唐揚 大豆入りひじきの炒め煮 パイナップル	鶏肉 大豆 竹輪	米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖	しょうが ブロッコリー ミニマト にんじん ひじき さやえんどう パイナップル	小麦 鶏肉 大豆 ごま	1食分 - : 356kcal
	昼間 メロンパンクッキー スキムミルク	鶏卵 スキムミルク	ホットケーキミックス バター グ ラニュー糖		卵 小麦 乳	1食分 - : 150kcal
15 土	昼食 五目焼きビーフン 実だくさん厚焼き卵	豚肉 あさり水煮缶 鶏卵 豚ミ ンチ 牛乳	砂糖 油 ごま油 ビーフン	キャベツ にんじん しめじ あ おのり たまねぎ ピーマン ブ ロッコリー	卵 乳 豚肉 ごま	1食分 - : 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食分 - : 134kcal
17 月	昼食 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ネバネバ和え バナナ	豚ミンチ 納豆	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨ ネーズ 片栗粉	かぼちゃ にんじん えだまめ たまねぎ もやし こまつな バ ナナ	卵 バナナ 豚肉 大豆	1食分 - : 355kcal
	昼間 いちごミルク蒸しパン スキムミルク	鶏卵 スキムミルク 豆乳	ホットケーキミックス いちごジャ ム 油		卵 小麦 乳 大豆	1食分 - : 164kcal
18 火	昼食 ごはん 若鶏照り焼き チンゲン菜のうま煮 けんちん汁	鶏肉 鶏卵 豆腐	米 砂糖 いりごま 片栗粉 油	にんにく チンゲンサイ にんじ ん だいごん ごぼう 太ねぎ	卵 鶏肉 大豆 ごま	1食分 - : 325kcal
	昼間 かぼちゃの茶巾 炒りいりこ	いりこ	砂糖 油	かぼちゃ レーズン		1食分 - : 107kcal



献立表



令和3年5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)		
19	水	昼食 バターロール 豚肉とレバーのから揚げ 盛り合わせサラダ オレンジ	豚肉 鶏レバー	ロールパン ごま油 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 和風ドレッシング	ブロッコリー ミニトマト キャベツ きゅうり オレンジ	小麦 鶏肉 豚肉 ごま	1食あたり：265kcal
		昼間 チーズクッキーパー スキムミルク	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	1食あたり：173kcal
20	木	昼食 ごはん 煮魚 小松菜と切干大根のごま和え 吸い物	魚 豆腐	米 砂糖 いりごま	しょうが だいこん にんじん こまつな 切干しだいこん こねぎ	大豆 ごま	1食あたり：303kcal
		昼間 小倉からかん 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	1食あたり：162kcal
21	金	昼食 ごはん 豆腐の肉野菜あんかけ さわやかキャベツ わかめスープ	木綿豆腐 豚肉	米 油 砂糖 片栗粉 いりごま	たまねぎ にんじん 生しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり バイン缶 ミニトマト 干しわかめ 太ねぎ しょうが	豚肉 ごま	1食あたり：273kcal
		昼間 きな粉クッキー スキムミルク	きな粉 スキムミルク	小麦粉 砂糖 油		小麦 乳 大豆	1食あたり：177kcal
22	土	昼食 ナシゴレン キャベツのサラダ ささみと野菜のスープ	鶏ミンチ 鶏卵 ささみ	米 砂糖 油	たまねぎ 赤ピーマン こまつな にんにく キャベツ にんじん レーズン	卵 鶏肉	1食あたり：280kcal
		昼間 ほうれん草と黒ごまのパウンド ケーキ スキムミルク	牛乳 鶏卵 スキムミルク	砂糖 ホットケーキミックス 油 いりごま	ほうれん草	卵 小麦 乳 ごま	1食あたり：221kcal
24	月	昼食 春野菜カレー 切干大根のごま酢和え チーズ	鶏肉 牛乳 油揚げ チーズ	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	たまねぎ にんじん アスパラガス にんにく しょうが グリンピース 切干しだいこん こまつな	乳 鶏肉 大豆 ごま	1食あたり：377kcal
		昼間 サーターアングギー	鶏卵	ホットケーキミックス 小麦粉 砂糖 黒砂糖 油		卵 小麦	1食あたり：141kcal
25	火	昼食 ごはん 魚のマヨネーズ焼き 盛り合わせサラダ 若竹汁	魚 粉チーズ 牛乳	米 小麦粉 卵 粉 マヨネーズ 油 和風ドレッシング	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ミニトマト たけのこ わかめ こねぎ	卵 小麦 乳	1食あたり：294kcal
		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食あたり：199kcal
26	水	昼食 ぶどうパン 若鶏のトマトソース煮 ブロッコリーと卵のサラダ イチゴジャムヨーグルト	鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	レーズンパン じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ いちごジャム グラニュー糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ブロッコリー きゅうり	卵 小麦 乳 鶏肉	1食あたり：318kcal
		昼間 かぼちゃのおやき 炒りいりこ	いりこ	油 バター 片栗粉 砂糖	かぼちゃ コーン缶	乳	1食あたり：116kcal
27	木	昼食 切干大根の炊き込みご飯 豆腐のふんわり揚げ ツナサラダ りんご	しらす干し 豆腐 鶏ミンチ ツナ缶	米 油 片栗粉	切干しだいこん にんじん こねぎ たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり トマト りんご	りんご 鶏肉 大豆	1食あたり：313kcal
		昼間 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
28	金	昼食 ごはん 新じゃがの炒め煮 白菜とかぶの酢の物 パイナップル	豚ミンチ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油	にんじん たまねぎ えだまめ はくさい かぶ パイナップル	豚肉 大豆	1食あたり：314kcal
		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	1食あたり：174kcal
29	土	昼食 担々麺ラーメン きゅうりとかぶの中華あえ	豚ミンチ みそ 鶏卵	中華めん ごま油 いりごま ねぎ 砂糖 油	にんにく にんじん コーン缶 こまつな こねぎ きゅうり かぶ	卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食あたり：287kcal
		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	1食あたり：110kcal
31	月	昼食 ぶどうパン 魚の天火焼き ゴボウサラダ りんご	魚 粉チーズ	レーズンパン 小麦粉 油 いりごま マヨネーズ 砂糖	たまねぎ ホールトマト にんにく パセリ ごぼう にんじん きゅうり コーン缶 ミニトマト りんご	卵 小麦 乳 りんご ごま	1食あたり：286kcal
		昼間 カボチャのごま団子 炒りいりこ	牛乳 いりこ	あん いりごま 油 砂糖	かぼちゃ	乳 ごま	1食あたり：118kcal
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	468kcal