

令和3年6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 火	昼食 ごはん 肉団子のスープ 切干大根のサラダ オレンジ	豚ミンチ スキムミルク 鶏卵 かにこま ツナ缶	米 片栗粉 じゃがいも マヨ ネーズ	たまねぎ ほうさい にんじん きくらげ 切干しだいこん きゅう り ミニトマト ブロッコリー オ レンジ	かに 卵 乳 鶏肉 豚 肉	1食あたり：342kcal
	昼間 小松菜とチーズの蒸しパン	牛乳 チーズ	小麦粉 砂糖 油	こまつな	小麦 乳	1食あたり：142kcal
2 水	昼食 ごはん なすと牛肉の炒煮 小松菜の納豆和え バナナ	牛肉 納豆 かつお節	米 油 砂糖	なす たまねぎ にんじん えだ まめ こまつな バナナ	バナナ 牛肉 大豆	1食あたり：273kcal
	昼間 南瓜焼きプリン スキムミルク	鶏卵 ホイップクリーム 牛乳 スキムミルク	砂糖 コーンスターチ	かぼちゃ	卵 乳	1食あたり：222kcal
3 木	昼食 ごはん 大豆ナゲット キャベツのなめ茸和え 牛乳入り豚汁	だいたい 豆腐 鶏ミンチ 豚肉 みそ 牛乳	米 白粉 片栗粉 油 さとい も こんにやく	たまねぎ キャベツ もやし に んじん なめこ だいこん しい たけ ねぎ	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆	1食あたり：349kcal
	昼間 ごはんのきな粉団子 炒りいりこ	きな粉 いりこ	米 白玉粉 砂糖 油		大豆	1食あたり：206kcal
4 金	昼食 ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃこサラダ ブルーベリーヨーグルト	豚肉 しらす干し かつお節 無 糖ヨーグルト	米 砂糖 油 いりごま 和風ド レッシング ブルーベリージャム	たまねぎ キャベツ ミニマト にんじん ブロッコリー きゅうり	乳 豚肉 ごま	1食あたり：313kcal
	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食あたり：102kcal
5 土	昼食 鮭とほうれん草のクリームパスタ サラダ盛り合わせ	さけ 牛乳	スパゲッティ 油 バター 小麦 粉 和風ドレッシング	たまねぎ クリームコーン缶 ほ うれんそう キャベツ きゅうり ミニトマト	小麦 乳 さけ	1食あたり：291kcal
	昼間 さつまいも入りココアケーキ スキムミルク	牛乳 鶏卵 スキムミルク	さつまいも 砂糖 バター 小麦 粉		卵 小麦 乳	1食あたり：228kcal
7 月	昼食 ごはん 炒り豆腐 かぼちゃのかき揚げ メロン	鶏肉 豆腐 鶏卵 干しえび	米 油 砂糖 上新粉 片栗粉	たまねぎ にんじん みつば かぼちゃ ブロッコリー ミニマ ト メロン	えび 卵 鶏肉 大豆	1食あたり：337kcal
	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
8 火	昼食 ごはん ポークチャップ 野菜炒めカレー風味 ジンジャースープ	豚肉 ウインナーソーセージ ペーコン	米 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ しめじ にんにく ピーマン もやし だいこん に んじん 白ねぎ しいたけ	小麦 鶏肉 豚肉 大豆	1食あたり：293kcal
	昼間 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 油	キャベツ	えび 卵 小麦 やまい も	1食あたり：163kcal
9 水	昼食 ごはん レバーのかりん揚げ さわやかキャベツ りんご	豚レバー 鶏肉	米 片栗粉 油	しょうが ブロッコリー ミニマ ト キャベツ きゅうり バイン缶 りんご	りんご 鶏肉 豚肉	1食あたり：341kcal
	昼間 プチバナナマフィン スキムミルク	牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 油	バナナ	小麦 乳 バナナ	1食あたり：149kcal
10 木	昼食 ぶどうパン サーモンのグリルコーンマヨ ネーズソース スティック野菜 春野菜のポタージュ	さけ 牛乳	レーズンパン マヨネーズ バ ター 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン コーン缶 パセリ きゅうり	卵 小麦 乳 さけ	1食あたり：284kcal
	昼間 草団子 炒りいりこ	きな粉 いりこ	上新粉 白玉粉 砂糖 油	ほうれんそう	大豆	1食あたり：209kcal
11 金	昼食 キーマカレー サラダ盛り合わせ りんごヨーグルト	豚ミンチ 無糖ヨーグルト	米 じゃがいも 油 バター 砂 糖 和風ドレッシング グラ ニュー糖	たまねぎ にんじん トマト りん ご にんにく しょうが ほうれん そう キャベツ きゅうり ミニ マト	乳 りんご 豚肉	1食あたり：341kcal
	昼間 じゃがいも焼き団子	粉チーズ	じゃがいも 小麦粉 片栗粉	コーン缶	小麦 乳	1食あたり：126kcal
12 土	昼食 五目汁そば わんぱく焼き	豚肉 しらす干し 干し桜えび みそ かつお節 鶏卵	ゆで中華めん 油 ごま油 片 栗粉 米 小麦粉 いりごま	キャベツ もやし にんじん 白 ねぎ こまつな あおのり	えび 卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食あたり：333kcal
	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		卵 小麦 乳	1食あたり：163kcal
14 月	昼食 ごはん 白い麻婆豆腐 コーンサラダ りんご	豚ミンチ 牛乳 みそ 木綿豆 腐	米 砂糖 油 片栗粉	にんにく しょうが こねぎ コ ーン缶 キャベツ きゅうり ミニ マト パセリ りんご	小麦 乳 りんご 豚肉 大豆	1食あたり：325kcal
	昼間 黒ごまクッキー スキムミルク	牛乳 スキムミルク	小麦粉 片栗粉 砂糖 バター いりごま		小麦 乳 ごま	1食あたり：163kcal
15 火	昼食 ごはん 野豆腐のハムカツ ほうれん草のごま和え 鮭の肉団子と白菜のスープ	高野豆腐 ロースハム チーズ 鶏卵 鶏ミンチ さけ あさり水 煮缶	米 マヨネーズ 小麦粉 パン 粉 油 いりごま 砂糖 片栗粉	ほうれんそう もやし にんじん はくさい こねぎ たまねぎ	卵 小麦 乳 さけ 鶏肉 大豆 ごま	1食あたり：332kcal
	昼間 ヨーグルトトースト スキムミルク	ヨーグルト スキムミルク	食パン バター 砂糖 マー マレード		小麦 乳 オレンジ	1食あたり：151kcal
16 水	昼食 バターロール トマトとなすのラザニア風 ポパイサラダ バナナ	鶏ミンチ チーズ	ロールパン オリブ油 油 砂 糖	なす たまねぎ トマト キャベ ツ ほうれんそう もやし コ ーン バナナ	小麦 乳 バナナ 鶏肉 大豆	1食あたり：301kcal
	昼間 あじさいゼリー	無糖ヨーグルト 牛乳 ゼラチン	砂糖 糖みつ	レモン汁	乳 ゼラチン	1食あたり：115kcal

令和3年6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 木	昼食 ごはん 魚のバーベキュー焼き サラダ盛り合わせ パンパンポターージュ	魚 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 和風 レッシング	りんご キャベツ きゅうり ミニ トマト かぼちゃ たまねぎ	乳	±補給- : 298kcal
	昼間 ごま団子 炒りいりこ	いりこ	米 片栗粉 砂糖 あん いりこ ま 油		ごま	±補給- : 129kcal
18 金	昼食 ごはん ツナじゃが ネバネバ和え オレンジ	ツナ缶 納豆	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨ ネーズ	にんじん たまねぎ えだまめ にら もやし チンゲンサイ オ レンジ	卵 大豆	±補給- : 317kcal
	昼間 さつまいも蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 鶏卵 いりこ	ホットケーキミックス 砂糖 さ つまいも いりこま 油		卵 小麦 乳 ごま	±補給- : 184kcal
19 土	昼食 鶏飯 コロコロしゅうまい パインサラダ	鶏肉ささみ 鶏卵 豚ミンチ 豆 腐	米 砂糖 いりこま 油 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮	干しいたけ こねぎ 焼きのり こまつな たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり パイン缶	卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	±補給- : 335kcal
	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	±補給- : 126kcal
21 月	昼食 ごはん のエスカパーージュ なすのみそ炒め ブルーヨーグルト	鮭 さけ 豚ミンチ みそ 無糖ヨー グルト	米 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ きゅうり トマト にん じん なす こまつな ブルー	小麦 乳 さけ 豚肉 大 豆	±補給- : 357kcal
	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		±補給- : 98kcal
22 火	昼食 ごはん ポテトとひき肉のオムレット キャベツとコーンのサラダ 大根スープ	鶏卵 牛ミンチ 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ ほうれんそう ブロッ コリー キャベツ コーン缶 だ いこん わかめ	卵 乳 牛肉 鶏肉	±補給- : 300kcal
	昼間 ココアバー スキムミルク	鶏卵 スキムミルク	砂糖 マーガリン 小麦粉	レーズン	卵 小麦 乳	±補給- : 114kcal
23 水	祝 誕生日 青のりとじゃこのスティックおにぎり 野菜たっぷりチキン南蛮 サラダ盛り合わせ メロン	しらす 鶏肉 鶏卵	米 いりこま 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ 和風レッシング	あおのり にんじん たまねぎ トマト きゅうり 赤ピーマン キャベツ ミニトマト メロン	卵 小麦 鶏肉 ごま	±補給- : 361kcal
	祝 誕生日 お誕生日カップケーキ スキムミルク	鶏卵 牛乳 ホイップクリーム スキムミルク	ホットケーキミックス グラ ニュー糖 油		卵 小麦 乳	±補給- : 154kcal
24 木	昼食 ごはん かぼちゃの寄せ焼き 洋風ひじき炒め わかめスープ	鶏ミンチ ベーコン	米 片栗粉 油 バター いりこ ま ごま油	かぼちゃ 白ねぎ だいこん ひ じき たまねぎ わかめ しょう が	乳 鶏肉 ごま	±補給- : 315kcal
	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	±補給- : 260kcal
25 金	祝 誕生日 バターロール チリコンカーン スティック野菜 オレンジ	豚ミンチ 大豆 みそ	ロールパン じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース きゅうり ブロッ コリー オレンジ	卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆	±補給- : 343kcal
	祝 誕生日 スイートポテト風 スキムミルク	スキムミルク	さつまいも バター		乳	±補給- : 114kcal
26 土	祝 誕生日 ゆで豚としゃきしゃき野菜の ごまだれうどん ハワイアンサラダ	豚肉 卵 みそ	うどん ごま ねりごま 砂糖 油	にんじん きゅうり だいこん キャベツ パイン缶 バセリ	卵 小麦 豚肉 大豆 ごま	±補給- : 255kcal
	祝 誕生日 抹茶いろいろ 炒りいりこ	いりこ	小麦粉 砂糖 油		小麦	±補給- : 131kcal
28 月	祝 誕生日 トースト ホワイトシチュー 青菜としめじのソテー すいか	鶏肉 スキムミルク ベーコン	食パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター マーガリン	たまねぎ にんじん グリンビー ス こまつな しめじ すいか	小麦 乳 鶏肉	±補給- : 254kcal
	祝 誕生日 芋といりこの甘露煮	いりこ	さつまいも 油 砂糖			±補給- : 123kcal
29 火	祝 誕生日 ごはん のオーロラソースかけ ポパイサラダ じゃが玉スープ	鮭 さけ 鶏卵	米 小麦粉 油 マヨネーズ 砂 糖 じゃがいも	キャベツ ほうれんそう もやし コーン みずな	卵 小麦 さけ 大豆	±補給- : 290kcal
	祝 誕生日 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	±補給- : 184kcal
30 水	祝 誕生日 ごはん 酢鶏 りんごサラダ ブルー	鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 オリーブ 油	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ きくら げ りんご みずな ブルー	りんご 鶏肉	±補給- : 367kcal
	祝 誕生日 サーターアーンダギー 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	±補給- : 180kcal

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	475kcal