



献立表



令和3年8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)		
2	月	昼食	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 春雨スープ	豚ミンチ 鶏卵	米 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 はるさめ	かぼちゃ にんじん えだまめ たまねぎ きゅうり	卵 豚肉 大豆	1食分 - : 314kcal
		昼間	ほうれん草の蒸しパン スキムミルク	牛乳 鶏卵 スキムミルク	ホットケーキミックス 油	ほうれんそう	卵 小麦 乳	1食分 - : 193kcal
3	火	昼食	ごはん 納豆のよせ揚げ 吉野汁	納豆 ちくわ 鶏卵 鶏肉	米 さつまいも 上新粉 油 じゃがいも 片栗粉	わかめ こねぎ ブロッコリー ミ ニトマト にんじん だいこん こ まつな	卵 鶏肉 大豆	1食分 - : 349kcal
		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食分 - : 174kcal
4	水	昼食	ごはん 八宝菜 さつま芋の甘煮 りんご	豚肉 うずら卵	米 油 砂糖 片栗粉 さつまい も	たまねぎ ビーマン にんじん はくさい 干しいたけ りんご	卵 りんご 鶏肉 豚肉	1食分 - : 326kcal
		昼間	かぼちゃのチーズ入りごま団子 炒りいりこ	チーズ いりこ	上新粉 いりごま 油 砂糖	かぼちゃ	乳 ごま	1食分 - : 173kcal
5	木	昼食	バターロール 魚のトマト煮 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 ホールトマト にんじん パセリ	小麦 乳	1食分 - : 250kcal
		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 - : 185kcal
6	金	昼食	ごはん ポークケチャップ ポパイサラダ	豚肉 チーズ	米 オリーブ油 砂糖 油	パセリ ブロッコリー ミニトマト キャベツ ほうれんそう もやし コーン	乳 豚肉 大豆	1食分 - : 258kcal
		昼間	高野豆腐とほうれん草のケーキ スキムミルク	高野豆腐 鶏卵 牛乳 スキムミルク	バター 砂糖 小麦粉	ほうれんそう	卵 小麦 乳 大豆	1食分 - : 239kcal
7	土	昼食	五日焼きビーフン 実だくさん厚焼き卵	豚肉 あさり水煮 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 ビーマン ブ ロccoli	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
10	火	昼食	ごはん 若鶏照り焼き けんちん汁	鶏肉 豆腐	米 砂糖 いりごま 油	にんにく ブロッコリー ミニマ ト にんじん ごぼう だいこん 太ねぎ	鶏肉 大豆 ごま	1食分 - : 283kcal
		昼間	ココア蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 いりこ	小麦粉 砂糖 油		小麦 乳	1食分 - : 144kcal
11	水	昼食	バターロール 豚肉とレバーのから揚げ コーンサラダ	豚肉 鶏レバー	ロールパン ごま油 小麦粉 片栗粉 砂糖 油	コーン キャベツ きゅうり ミ ニトマト パセリ	小麦 鶏肉 豚肉 ごま	1食分 - : 234kcal
		昼間	チーズクッキーバー 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食分 - : 173kcal
12	木	昼食	ごはん 煮魚 こまつなの納豆和え	魚 納豆 かつお節	米 砂糖	しょうが だいこん にんじん こ まつな もやし 焼きのり	大豆	1食分 - : 321kcal
		昼間	小倉かるかん 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食分 - : 171kcal
13	金	昼食	ごはん 豆腐の肉野菜あんかけ さわやかキャベツ ブルー	木綿豆腐 豚肉	米 油 砂糖 片栗粉	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 ブルー	豚肉	1食分 - : 295kcal
		昼間	ごま入り米粉のカップケーキ スキムミルク	鶏卵 牛乳 スキムミルク	米粉 油 砂糖 いりごま ねり ごま		卵 乳 ごま	1食分 - : 209kcal
14	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 鶏肉ささみ	米 砂糖 油	たまねぎ 赤ビーマン こまつな にんにく キャベツ にんじん レーズン	卵 鶏肉	1食分 - : 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	ほうれんそう	卵 小麦 乳 ごま	1食分 - : 221kcal
16	月	昼食	ごはん じゃがの炒め煮 小松菜とにんじんのナムル	豚ミンチ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな	豚肉 大豆 ごま	1食分 - : 288kcal
		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食分 - : 174kcal
17	火	昼食	ごはん 魚の唐揚げ野菜あんかけ かぼちゃとしめじのみそ汁	魚 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ しめじ	小麦 鶏肉 大豆	1食分 - : 330kcal



献立表



令和3年8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)		
		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	エネルギー：138kcal
18	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	鶏肉 鶏卵	レーズンパン じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	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 鶏肉	エネルギー：268kcal
		昼間 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	エネルギー：193kcal
19	木	昼食 ごはん 豆腐のふんわり揚げ ツナサラダ	豆腐 鶏ミンチ ツナ缶	米 油 片栗粉	たまねぎ れんこん にんじん こねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり トマト	鶏肉 大豆	エネルギー：282kcal
		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	エネルギー：126kcal
20	金	昼食 鉄強化カレー すいか	牛ミンチ 豚ミンチ 鶏レバー	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂 糖	たまねぎ にんじん ほうれんそ う トマトピューレ すいか	小麦 牛肉 鶏肉 豚肉	エネルギー：280kcal
		昼間 黒ごまおさつのかップケーキ スキムミルク	牛乳 鶏卵 スキムミルク	さつまいも 米粉 いりごま パ ター 砂糖		卵 乳 ごま	エネルギー：205kcal
21	土	昼食 担々麺ラーメン きゅうりと大根の中華あえ	豚ミンチ みそ 鶏卵	中華めん ごま油 いりごま ね いりごま 砂糖 油	にんにく にんじん コーン こま つな こねぎ きゅうり だいこん	卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：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	エネルギー：110kcal
23	月	昼食 ごはん 鮭の葱みそ焼き ひじきのサラダ	さけ みそ	米 油 砂糖 ごま油 マヨネ ーズ いりごま	太ねぎ ブロッコリー ミニトマ ト キャベツ にんじん コーン ひ じき リーフレタス	卵 小麦 さけ 大豆 ご ま	エネルギー：300kcal
		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	エネルギー：179kcal
24	火	昼食 ごはん ハンバーグ コーンとにんじんのソー キのこと青菜のスープ	豚ミンチ 牛ミンチ スキムミルク 鶏 卵	米 パン粉 油 パター	たまねぎ にんじん こまつな コーン しめじ きくらげ	卵 小麦 乳 牛肉 鶏 肉 豚肉	エネルギー：374kcal
		昼間 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 パター	レーズン	卵 小麦 乳	エネルギー：153kcal
25	水	昼食 コーンごはん じゃがいものチーズ焼き たたききゅうり	豚ミンチ チーズ	米 じゃがいも 小麦粉 オリ ーブ油 ごま油	コーン たまねぎ にんじん ホールトマト きゅうり	小麦 乳 鶏肉 豚肉 ご ま	エネルギー：273kcal
		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 マヨ ネーズ 油	キャベツ	えび 卵 小麦 やまい も	エネルギー：181kcal
26	木	昼食 ごはん ぎせい豆腐 牛乳入り豚汁	鶏卵 豆腐 豚ミンチ 豚肉 みそ 牛 乳	米 油 砂糖 さといも こん にやく	にんじん さやいんげん しいた け ブロッコリー ミニトマ だ いこん 葉ねぎ	卵 小麦 乳 豚肉 大 豆	エネルギー：345kcal
		昼間 芋ようかん 炒りいりこ	いりこ	さつまいも 砂糖 油	寒天		エネルギー：152kcal
27	金	昼食 ぶどうパン ミートボールのケチャップあえ 温野菜	豚ミンチ スキムミルク 鶏卵	レーズンパン パン粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじ ん	卵 小麦 乳 豚肉	エネルギー：347kcal
		昼間 かぼちゃのチーズおにぎり 炒りいりこ	チーズ いりこ	米 油 砂糖	削り昆布 かぼちゃ しそ	乳	エネルギー：117kcal
28	土	昼食 カレーうどん 三色お浸し ブルーン	油揚げ 豚肉 かつお節	うどん 片栗粉	にんじん 太ねぎ こまつな も やし ブルーン	小麦 豚肉 大豆	エネルギー：284kcal
		昼間 かぼちゃパウンドケーキ スキムミルク	牛乳 鶏卵 スキムミルク	ホットケーキミックス パター 砂 糖	かぼちゃ	卵 小麦 乳	エネルギー：182kcal
30	月	昼食 ごはん 炒り豆腐 南瓜のいとこ煮	豆腐 鶏肉 鶏卵 あずき	米 油 砂糖	たまねぎ にんじん みつば か ぼちゃ	卵 鶏肉 大豆	エネルギー：307kcal
		昼間 げんこつ揚げ	スキムミルク 鶏卵	小麦粉 パン粉 砂糖 いりごま 油		卵 小麦 乳 ごま	エネルギー：214kcal
31	火	昼食 ごはん マカロニとひき肉のカレー炒め コーンポタージュ	豚ミンチ 牛乳 スキムミルク	米 マカロニ 油	たまねぎ にんじん さやいんげ ん リーフレタス ミニトマ ク リームコーン缶	小麦 乳 豚肉	エネルギー：324kcal
		昼間 きな粉ドーナツ 炒りいりこ	豆腐 きな粉 スキムミルク いりこ	油 ホットケーキミックス 白玉 粉 砂糖		小麦 乳 大豆	エネルギー：198kcal
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 474kcal