



献立表



令和3年10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 金	昼食	さつまいもごはん さけの塩焼き 小松菜のごま和え けんちん汁	さけ 豆腐	米 さつまいも いりごま 油	こんぶ こまつな にんじん だいこん 太ねぎ	さけ 大豆 ごま	1食分 - : 250kcal
	昼間	ふかし芋 炒りいりこ	いりこ	さつまいも 油 砂糖			1食分 - : 104kcal
2 土	昼食	ポロネーゼ ソイミルクスープ	豚ミンチ ロースハム 豆乳 チーズ	スパゲッティ バター オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん ビーマン セロリ トマト トマトピューレー かぶ かぶ葉	小麦 乳 豚肉 大豆	1食分 - : 287kcal
	昼間	かぼちゃのガレット スキムミルク	牛乳 鶏卵 スキムミルク	小麦粉 砂糖 バター	かぼちゃ	卵 小麦 乳	1食分 - : 153kcal
4 月	昼食	ごはん 高野豆腐のあんかけ ジンジャースープ 柿	高野豆腐	米 油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース だいこん 太ねぎ しいたけ かき	鶏肉 大豆	1食分 - : 273kcal
	昼間	チーズ入り納豆チヂミ スキムミルク	納豆 チーズ スキムミルク	小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油	赤ビーマン	小麦 乳 大豆 ごま	1食分 - : 161kcal
5 火	昼食	ごはん の酢豚風 春雨と青菜のスープ	魚 ベーコン	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 はるさめ ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン 干しいたけ バイン缶 はくさい	鶏肉 ごま	1食分 - : 302kcal
	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 - : 166kcal
6 水	昼食	ぶどうパン ホワイトシチュー チンゲン菜としめじのソテー	鶏肉 スキムミルク ベーコン	レーズンパン じゃがいも 油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ グリンピース チンゲンサイ しめじ	小麦 乳 鶏肉	1食分 - : 261kcal
	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 - : 177kcal
7 木	昼食	ごはん 切干大根と油揚げの卵とじ 豚汁	鶏卵 油揚げ 豚肉 みそ	米 砂糖 さつまいも 油	切干しいたけ なら にんじん だいこん もやし 葉ねぎ	卵 豚肉 大豆	1食分 - : 292kcal
	昼間	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 バイン缶	卵 小麦 乳	1食分 - : 197kcal
8 金	昼食	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め かぼちゃの五色揚げ	豚肉 ロースハム 鶏卵	米 油 小麦粉	たまねぎ キャベツ にんじん もやし ビーマン きくらげ かぼちゃ コーン缶 干しいたけ わかめ	卵 小麦 豚肉 大豆	1食分 - : 345kcal
	昼間	2種のベリーヨーグルトパウンド ケーキ スキムミルクココア	ヨーグルト スキムミルク	ホットケーキミックス いちごジャム ブルーベリージャム 砂糖		小麦 乳	1食分 - : 150kcal
9 土	昼食	きのことツナのクリームポテト グラタン コーンサラダ	牛乳 ツナ缶 チーズ	じゃがいも バター 油	しめじ たまねぎ バセリ コーン缶 キャベツ きゅうり ミニトマト	乳	1食分 - : 222kcal
	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
11 月	昼食	ごはん 大根のそぼろ煮 小松菜の納豆和え	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 こまつな	牛肉 大豆	1食分 - : 295kcal
	昼間	ぼて豆腐ドーナツ スキムミルク	豆腐 スキムミルク	じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス 油		小麦 乳 大豆	1食分 - : 162kcal
12 火	昼食	ごはん 鶏のソフト揚げ パンプキンポターージュ	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油	しょうが フロッコリー ミニトマト かぼちゃ たまねぎ	卵 乳 鶏肉	1食分 - : 298kcal
	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食分 - : 136kcal
13 水	昼食	バターロール チリコンカン 茹で野菜 オレンジ	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 フロッコリー アスパラガス オレンジ	小麦 鶏肉 豚肉 大豆	1食分 - : 310kcal
	昼間	焼きおにぎり 炒りいりこ	みそ いりこ	米 ごま油 砂糖 いりごま 油	こまつな	小麦 大豆 ごま	1食分 - : 169kcal
14 木	昼食	ごはん 魚の豆腐みそクリーム焼き クラムスープ	さけ 豆腐 みそ あさり水煮缶	米 片栗粉 じゃがいも バター	クリームコーン缶 バセリ フロッコリー ミニトマト たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな	小麦 乳 さけ 鶏肉 大豆	1食分 - : 238kcal
	昼間	ほうれん草ケーキ スキムミルク	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	1食分 - : 157kcal
15 金	昼食	ごはん すりみ揚げ 卵の花の炒り煮	すり身 鶏ミンチ 鶏卵 おから 油揚げ スキムミルク	米 油 砂糖	たまねぎ にんじん ビーマン フロッコリー ミニトマト 葉ねぎ	卵 乳 鶏肉 大豆	1食分 - : 348kcal
	昼間	フルーツきんとん 炒りいりこ	いりこ	さつまいも 砂糖 油	りんご レーズン	りんご	1食分 - : 139kcal



献立表



令和3年10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)		
16 土	昼食	ちゃんぽん麺 青のりポテトビーンズ～小魚パ リパリ揚げ～	豚肉 スキムミルク だいず い りこ	中華めん 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ もやし あおのり	小麦 乳 豚肉 大豆 ご ま	1食時 - : 296kcal
	昼間	かぼちゃドーナツ	鶏卵 牛乳	ホットケーキミックス 油	かぼちゃ レーズン	卵 小麦 乳	1食時 - : 151kcal
18 月	昼食	ハヤシライス サラダ盛り合わせ チーズ	牛肉 鶏卵 チーズ	米 油 和風ドレッシング	たまねぎ グリンピース キャベ ツ きゅうり	卵 乳 牛肉	1食時 - : 344kcal
	昼間	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト 牛乳 ゼラチン	砂糖	レモン汁	乳 ゼラチン	1食時 - : 93kcal
19 火	昼食	ごはん 炒り鶏 ほうれん草の納豆和え バナナ	鶏肉 しらす干し 納豆 かつお 節	米 さとも こんにやく 砂糖 油	にんじん ごぼう えだまめ 干 しいたけ ほうれんそう もやし 焼きのり バナナ	バナナ 鶏肉 大豆	1食時 - : 324kcal
	昼間	ココアバナナケーキ	スキムミルク 鶏卵	小麦粉 砂糖 バター	バナナ	卵 小麦 乳 バナナ	1食時 - : 173kcal
20 水	昼食	ぶどうパン 揚げないミートボール コーンサラダ	牛ミンチ 豚ミンチ 鶏卵	レーズンパン 片栗粉 砂糖 油	たまねぎ コーン缶 キャベツ きゅうり ミートマト パセリ	卵 小麦 牛肉 豚肉	1食時 - : 252kcal
	昼間	野菜と豆腐のもちもちドーナツ 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 油 砂糖	にんじん こまつな	小麦 乳 大豆	1食時 - : 181kcal
21 木	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 ミートマト	小麦 豚肉 大豆 ごま	1食時 - : 348kcal
	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	1食時 - : 173kcal
22 金	昼食	ごはん 魚のさらさ揚げ ひじきのサラダ	魚	米 片栗粉 砂糖 マヨネーズ いりごま	ブロッコリー ミートマト キャベ ツ にんじん コーン ひじき	卵 ごま	1食時 - : 281kcal
	昼間	しらすとじゃがいものチーズガレット 炒りいりこ	しらす干し チーズ いりこ	じゃがいも 油 砂糖		乳	1食時 - : 139kcal
23 土	昼食	おにぎり チャプチェ 蒸し花コーン焼売	豚肉 鶏ミンチ 豆腐 みそ	米 ほろさめ 砂糖 ごま油 油 片栗粉 しゅうまいの皮	のり しょうが にんじん たけの こ たまねぎ にら きくらげ 干 しいたけ コーン キャベツ	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食時 - : 281kcal
	昼間	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食時 - : 179kcal
25 月	昼食	トースト バーベキューチキン ゴボウサラダ	鶏肉	食パン 砂糖 いりごま マヨネ ーズ	ブロッコリー ミートマト ごぼう にんじん きゅうり コーン缶	卵 小麦 鶏肉 ごま	1食時 - : 240kcal
	昼間	カレーポテトビーンズ～小魚パ リパリ揚げ～ スキムミルク	だいず いりこ スキムミルク	じゃがいも 小麦粉 油		小麦 乳 大豆	1食時 - : 132kcal
26 火	昼食	納豆ごはん ほうれん草の胡麻和え 鮭団子と白菜のスープ	納豆 牛ミンチ 豚ミンチ 鶏ミン チ さけ	米 砂糖 いりごま 砂糖 片栗 粉	こねぎ ほうれんそう はくさい にんじん しょうが たまねぎ	さけ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食時 - : 305kcal
	昼間	キャンディーポテト 炒りいりこ	いりこ	さつまいも 油 砂糖 バター		乳	1食時 - : 168kcal
27 水	昼食	ごはん 八宝菜 さつま芋の甘煮 ブルー	豚肉 うずら卵水煮	米 油 砂糖 片栗粉 さつまい も	たまねぎ ピーマン にんじん はくさい 干しいたけ ブルー ン	卵 鶏肉 豚肉	1食時 - : 364kcal
	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	1食時 - : 170kcal
28 木	昼食	ごはん 鮭とポテトのチーズ焼き 切干大根のごま酢和え	さけ チーズ 油揚げ	米 小麦粉 じゃがいも オリー ブ油 砂糖 いりごま	たまねぎ しめじ 切干しいた ごん こまつな にんじん	小麦 乳 さけ 大豆 ご ま	1食時 - : 337kcal
	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	1食時 - : 180kcal
29 金	昼食	ハロウィンカレー ブロッコリーのチーズソース 紫キャベツのポタージュ	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 コーン スターチ バター オリーブ油	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが ト マトピューレー ブロッコリー コ ーン キャベツ	小麦 乳 豚肉	1食時 - : 365kcal
	昼間	おばけマフィン スキムミルクココア	鶏卵 牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス バター 砂 糖 マシュマロ ミルクチョコレート	かぼちゃ	卵 小麦 乳	1食時 - : 203kcal
30 土	昼食	ほうとううどん きゅうりと人参の甘酢あえ	油揚げ 豚肉 鶏卵 みそ しら す干し	うどん 砂糖	はくさい にんじん だいこん か ぼちゃ きゅうり	卵 小麦 豚肉 大豆	1食時 - : 231kcal
	昼間	いも餅 炒りいりこ	きな粉 いりこ	さつまいも 白玉粉 黒砂糖 砂 糖 油		大豆	1食時 - : 159kcal
給食MEMO							月平均値
<p>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。</p>							エネルギー 456kcal

