



令和4年6月 予 定 献 立 表

旬の食材:かれい、あさり、たけのこ、さやえんどう、新じゃが、ごぼう など



にじいろキッズらいふ

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価		アレルギー
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 水	麦ごはん、ポークビーンズ 卵と寒天の中華スープ ミニゼリー 牛乳パック100	ヨーグルトパンケーキ 麦茶	水煮だいず 豚肉 牛乳 鶏卵 スキムミルク ヨー グURT	米 おおむぎ じゃがいも 大豆油 上白糖 ミニゼ リー ホットケーキミックス バター ブルーベリージャ ム	にんじん たまねぎ トマト 缶詰(ダイス) 寒天 プ ロッコロー	1164kcal 2人分: 18.6g 脂質: 15.1g	食塩相当 量: 1.9g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆
2 木	ごはん 鶏肉のみそヨーグルト焼き 大豆サラダ 青菜とコーンのスープ ミニゼリー 牛乳(50)	マカロニきなこ 牛乳(50)	鶏肉 ヨーグルト 赤みそ 牛乳 水煮だいず チーズ きな粉	米 じゃがいも マヨネー ズ ミニゼリー マカロニ 上白糖	にんにく きゅうり にんじ ん たまねぎ コーン缶 ほうれんそう	1164kcal 2人分: 21.4g 脂質: 20.5g	食塩相当 量: 1.7g	卵 乳 鶏肉 大豆
3 金	ごはん さわらの塩麹焼き ひじきの炒め煮 ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	バームクーヘン 牛乳(100)	さわら 牛乳 竹輪 油あ げ みそ	米 塩こうじ 上白糖 大 豆油 焼酎 ミニゼリー バームクーヘン	ひじき にんじん こまつ な たまねぎ	1164kcal 2人分: 23.1g 脂質: 19.2g	食塩相当 量: 2.1g	乳 大豆
6 月	ごはん カレイの煮つけ 厚揚げみそ炒め そうめん入りすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ココアクッキー 牛乳(50)	かれい 牛乳 厚揚げ み そ かつお節 鶏卵 スキ ムミルク	米 上白糖 片栗粉 そう めん ミニゼリー 無塩バ ター 小麦粉	しょうが たけのこ水煮 にんじん たまねぎ さや いんげん オクラ	1164kcal 2人分: 24.8g 脂質: 16.1g	食塩相当 量: 1.8g	卵 小麦 乳 大 豆
7 火	【食育活動：海苔】 食パン チキン甘酢あん 海苔サラダ 煮り豆腐の中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルト ギンビスアスパラ 麦茶	鶏肉 牛乳 焼きのり 高 野豆腐	食パン 上白糖 片栗粉 大豆油 白いりごま ド レッシング ミニゼリー ギ ンビスアスパラ	にんじん きゅうり レタス えのきたけ ほうれんそう 生しいたけ	1164kcal 2人分: 24.6g 脂質: 22.8g	食塩相当 量: 2.3g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
8 水	ごはん 揚げワタンの五目あんかけ ミニマト たけのこ汁 ミニゼリー牛乳(50)	じゃがいもチーズも ち 牛乳(50)	豚肉 牛乳 さば水煮缶 鶏卵 みそ チーズ	米 ワタンの皮 大豆油 上白糖 片栗粉 ミニゼ リー じゃがいも バター	たまねぎ にんじん 干し しいたけ キャベツ ビー マン ミニマト だいこん にんじん たけのこ水煮	1164kcal 2人分: 20.8g 脂質: 16.7g	食塩相当 量: 1.9g	卵 小麦 乳 さば 鶏肉 豚肉 大豆
9 木	野菜しおラーメン かぼちゃサラダ バナナ 牛乳	五平もち 牛乳(50)	豚肉 スキムミルク ヨー グURT 牛乳 みそ	中華めん ごま油 大豆 油 マヨネーズ もち米 米 上白糖 白いりごま	にんじん キャベツ たま ねぎ にら かぼちゃ バ ナナ	1164kcal 2人分: 20.3g 脂質: 17.2g	食塩相当 量: 1.7g	卵 小麦 乳 バ ナナ 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
10 金	ごはん ますフライ キャベツのレモン風味 豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	まがりせんべい 牛乳(100)	ます 鶏卵 牛乳 豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 大豆 油 ミニゼリー まがりせ んべい	キャベツ にんじん コー ン缶 レモン はくさい ね ぎ	1164kcal 2人分: 22.5g 脂質: 15.1g	食塩相当 量: 2g	卵 小麦 乳 さけ 大豆
13 月	カレーライス(大豆入り) 大根とソナラのサラダ オレンジ 牛乳(50)	フルーチェ(いちご) ウエハース 麦茶	豚肉 水煮大豆 スキム ルク ツナフレーク 牛乳	米 大豆油 じゃがいも カレーライス 青じそドレ ッシング フルーチェ ウエ ハース	たまねぎ にんじん ク リームコーン缶 だいこん きゅうり コーン缶 オレン ジ	1164kcal 2人分: 19.6g 脂質: 16.9g	食塩相当 量: 1.9g	小麦 乳 オレ ンジンご 鶏肉 豚肉 大豆 やま いも
14 火	ごはん スパニッシュオムレツ フロッキーのおかかあえ ワタンスープ ミニゼリー 牛乳(100)	豆腐だんご 牛乳(50)	鶏卵 ベーコン 牛乳 か つお節 豆腐	米 じゃがいも 上白糖 ごま油 ワタンの皮 ミ ニゼリー 白玉粉 白すり ごま	たまねぎ プロッコロー に んじん はくさい にら	1164kcal 2人分: 20.2g 脂質: 17.3g	食塩相当 量: 1.7g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
15 水	ごはん たらちのチーズパン粉焼き 新じゃがの炒め煮 中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	ごまスティックドーナ ツ 麦茶	たら 粉チーズ 牛乳 豚 ひき肉 鶏卵 スキムミル ク	米 バター パン粉 じゃ がいも 上白糖 片栗粉 大豆油 ミニゼリー 小麦 粉 無塩バター 白いりご ま	にんじん たまねぎ グ リーンアスパラガス コー ン缶 ほうれんそう	1164kcal 2人分: 21.1g 脂質: 18.9g	食塩相当 量: 1.3g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆
16 木	ごはん 酢豚 わかめのみそ汁 グレープフルーツ 牛乳(50)	青のりせんべい 牛乳(100)	鶏肉 牛乳 油揚げ みそ	米 片栗粉 大豆油 上白 糖 青のりせんべい	たまねぎ にんじん ビー マン 生しいたけ だいこ ん わかめ グレープフ ルーツ	1164kcal 2人分: 20.5g 脂質: 20.4g	食塩相当 量: 1.8g	小麦 乳 鶏肉 大豆
17 金	ごはん さばの人参味噌煮 キャベツの塩布あえ 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	フレンチトースト 牛乳(50)	さば みそ 牛乳 豆腐 かつお節 鶏卵	米 上白糖 ミニゼリー グラニュー糖 バ ター	しょうが にんじん キャベ ツ 塩昆布 たまねぎ え のきたけ こまつな	1164kcal 2人分: 22.2g 脂質: 21.5g	食塩相当 量: 2g	卵 乳 さば 大豆
20 月	ごはん さわらの塩麹焼き 切干大根の炒め煮 ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	枝豆とチーズのマ フィン 麦茶	さわら 牛乳 厚揚げ み そ 鶏卵 スキムミルク 粉チーズ	米 塩こうじ 上白糖 大 豆油 焼酎 ミニゼリー ホットケーキミックス	切り干し大根 にんじん 干しいたけ さやいんげ ん こまつな たまねぎ ムキ枝豆	1164kcal 2人分: 24.3g 脂質: 16.9g	食塩相当 量: 2g	卵 小麦 乳 大 豆
21 火	麦ごはん、ポークビーンズ 卵と寒天の中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	まがりせんべい ココアミルク(100)	水煮だいず 豚肉 牛乳 鶏卵	米 おおむぎ じゃがいも 大豆油 上白糖 ミニゼ リー まがりせんべい ミルクメーカーココア	にんじん たまねぎ トマト 缶詰(ダイス) 寒天 プ ロッコロー	1164kcal 2人分: 19.6g 脂質: 16.2g	食塩相当 量: 2g	卵 乳 牛肉 鶏 肉 豚肉 大豆
22 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のなめたけあえ ズッキーニのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	動物ビスケット 牛乳(100)	豚肉 牛乳 みそ	米 上白糖 大豆油 片栗 粉 焼酎 ミニゼリー た べっこ動物	たまねぎ こまつな 豆も やし にんじん ズッキ ーニ わかめ	1164kcal 2人分: 25.3g 脂質: 19.1g	食塩相当 量: 1.7g	乳 豚肉 大豆
23 木	丸パン(coco) ますフライ キャベツのレモン風味 ポタージュスープ オレンジ	マカロニきなこ 牛乳(100)	ます 鶏卵 牛乳 きな粉	丸パン 小麦粉 パン粉 大豆油 じゃがいも マカ ロニ 上白糖	キャベツ にんじん コー ン缶 レモン たまねぎ オレンジ	1164kcal 2人分: 25.3g 脂質: 18.5g	食塩相当 量: 2.3g	卵 小麦 乳 さけ オレンジ 大豆
24 金	【食育活動：海苔】 ごはん 鶏肉のみそヨーグルト焼き 海苔サラダ 煮り豆腐の中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルト ギンビスアスパラ 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 赤みそ 牛乳 焼きのり 高野豆腐	米 ドレッシング ミニゼ リー ギンビスアスパラ	にんにく にんじん きゅう り レタス えのきたけ ほう れんそう 生しいたけ	1164kcal 2人分: 22.8g 脂質: 15.4g	食塩相当 量: 1.8g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
27 月	ごはん たらちのチーズパン粉焼き カレー風味ポテトソテー ミニゼリー 牛乳(100)	ホワイトボンチ かっぱえびせん 麦茶	たら 粉チーズ 牛乳 豚 肉 みそ カルビス	米 バター パン粉 じゃ がいも ミニゼリー かっ ぱえびせん	たまねぎ にんじん ごぼ う だいこん 太ねぎ バ ナナ もも缶 みかん缶	1164kcal 2人分: 21.7g 脂質: 14.9g	食塩相当 量: 1.8g	かに 小麦 乳 バナナ 豚肉 大 豆
28 火	野菜しおラーメン かぼちゃサラダ 牛乳(100) ミニゼリー	五平もち 牛乳(50)	豚肉 スキムミルク ヨー グURT 牛乳 みそ	中華めん ごま油 大豆 油 マヨネーズ ミニゼ リー もち米 米 上白糖 白いりごま	にんじん キャベツ たま ねぎ にら かぼちゃ	1164kcal 2人分: 19.9g 脂質: 17.1g	食塩相当 量: 1.7g	卵 小麦 乳 鶏 肉 豚肉 大豆 ごま
29 水	ごはん スパニッシュオムレツ もちろこいんげんのおかかあえ ワタンスープ ミニゼリー 牛乳(100)	豆腐だんご 牛乳(50)	鶏卵 ベーコン 牛乳 か つお節 豆腐	米 じゃがいも 上白糖 ごま油 ワタンの皮 ミ ニゼリー 白玉粉 白すり ごま	たまねぎ もろここいんげ ん にんじん はくさい に ら	1164kcal 2人分: 19.4g 脂質: 17.1g	食塩相当 量: 1.7g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
30 木	ごはん カレイの煮つけ 厚揚げみそ炒め そうめん入りすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	サブレ 牛乳(100)	かれい 牛乳 厚揚げ み そ かつお節	米 上白糖 片栗粉 そう めん ミニゼリー ココナッ ツサブレ	しょうが たけのこ水煮 にんじん たまねぎ さや いんげん オクラ	1164kcal 2人分: 24.6g 脂質: 14.8g	食塩相当 量: 1.8g	小麦 乳 大豆

☆都合により献立を変更することがあります☆ 毎日の給食は写真映像を正面玄関にて掲示しております。ぜひご覧ください。☆ 栄養価はお昼とおやつの合計です。