



# 令和4年7月 予定献立表

旬の食材:かぼちゃ、トマト、ピーマン、きゅうり、メロン 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	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
1 金	ごはん 群鶏 わかめのみそ汁 グレープフルーツ 牛乳(50)	しょうゆせんべい 牛乳(100)	鶏肉 牛乳 油揚げ みそ	米 片栗粉 大豆油 上白糖 おにぎりせんべい	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン 生しいたけ だいこん わかめ グレープ フルーツ	114kcal 92mL: 20.6g 脂質: 19.7g	食塩相当量: 1.8g	乳 鶏肉 大豆
4 月	ごはん 白身魚のムニエル 中華風サラダ キャベツとあさりのスープ ミニゼリー 牛乳(100)	あんパン 牛乳(50)	たら 牛乳 ロースハム 鶏卵 あさり(むき身)	米 小麦粉 バター はる さめ 上白糖 ごま油 ミ ニゼリー あんぱん	きゅうり キャベツ たまね ぎ しめじ にんじん	114kcal 92mL: 21.3g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 2.1g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
5 火	ごはん 豆腐と鶏のみそハンバー しめじとほうれん草のソテー ふのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	マッシュマロおこし 牛乳(50)	豆腐 鶏ひき肉 白みそ 牛乳 魚肉ソーセージ か つお節 スキムミルク	米 片栗粉 大豆油 白 いりごま 焼ふ ミニゼリー マッシュマロ バター コー ンフレーク	しめじ にんじん コーン ほうれん草 ほうさい わ かめ レーズン	114kcal 92mL: 21.6g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 1.7g	卵 乳 鶏肉 ゼ ラチン 大豆
6 水	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め きゅうりとしらすの酢の物 豆腐のみそ汁 オレンジ 牛乳(100)	フライビーンズ 牛乳(50)	豚肉 牛乳 しらす干し 豆腐 みそ だいず	米 大豆油 上白糖 片 栗粉 さつまいも	太ねぎ きゅうり わかめ たまねぎ にんじん えの きたけ オレンジ	114kcal 92mL: 24.9g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 1.9g	乳 オレンジ 豚 肉 大豆
7 木	丸パン タンドリーチキン 三色いそ和え コンソメスープ ミニゼリー 牛乳(100)	きつねおにぎり 牛乳(50)	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 かにかまフレーク 焼きの り 油揚げ	丸パン 上白糖 じゃがい も ミニゼリー 米 白 いりごま	トウモロコシ キャベツ 豆も やし たまねぎ しめじ 赤ピーマン	114kcal 92mL: 21.3g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 2.3g	小麦 乳 鶏肉 大豆
8 金	ごはん さばの立田揚げ キャベツとわかめの和風サラダ ズッキーニのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ヨーグルト 塩せんべい 麦茶	さば 牛乳 みそ	米 片栗粉 大豆油 和 風ドレッシング 焼ふ ミ ニゼリー 産たばよ	キャベツ 豆もやし にん じん わかめ スズキニ たまねぎ えのきたけ	114kcal 92mL: 18.6g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 2g	乳 さば 大豆
11 月	ジャアジャア麺 豆腐とおくらのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ごまおはぎ 牛乳(50)	鶏ひき肉 みそ 豆腐 か つお節 牛乳	そうめん 大豆油 上白糖 片栗粉 ごま油 ミニゼ リー 米 もち米 蕪すりこ ま	たまねぎ きゅうり もやし にんじん オクラ しめじ	114kcal 92mL: 22.7g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 2.1g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
12 火	ごはん さわらのマヨネーズ焼き 昆布豆 小松菜のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	バナナケーキ 麦茶	さわら 牛乳 水煮大豆 竹輪 みそ スキムミ ルク 鶏卵	米 マヨネーズ パン粉 こんにやく 焼ふ ミニゼ リー ホットケーキミックス 上白糖 無塩バター	こんぶ にんじん こまつ な たまねぎ しめじ パ ナナ	114kcal 92mL: 23.2g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.9g	卵 小麦 乳 パ ナナ 大豆
13 水	ごはん 親子とじ ほうれん草のごまマヨあえ じゃがいものみそ汁 オレンジ 牛乳(50)	枝豆せんべい 牛乳(100)	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 牛乳 竹輪 みそ	米 マヨネーズ 白すりこ ま じゃがいも 枝豆せん べい	たまねぎ みつば にんじ ん ほうれん草 えのき たけ ねぎ オレンジ	114kcal 92mL: 21.6g 脂質: 21.5g	食塩相当量: 1.9g	卵 小麦 乳 オ レンジ 鶏肉 ゼ ラチン 大豆
14 木	麦ごはん 八宝菜 レタスとトマトのスープ ミニゼリー 牛乳(100)	じゃがいもドーナツ 牛乳(50)	豚肉 なたと 牛乳 鶏卵 スキムミルク	米 おおむぎ 大豆油 片 栗粉 ミニゼリー じゃが いも ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん はく さい たけのこ ピーマン 干しいたけ レタス トマ ト	114kcal 92mL: 19.2g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.8g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆
15 金	【お楽しみ献立】 夏野菜カレー 豆腐じゃこサラダ ジャア(ブルーベリー)	ピーチゼリー リッツ・クラッカー 麦茶	豚肉 スキムミルク ジョ ア(ブルーベリー) 豆腐 しらす干し	米 じゃがいも バター カ レールック 黄じそドレッシ ング ナビスコ・リッツ	にんじん たまねぎ かぼ ちゃ トマト なす にんに く きゅうり わかめ	114kcal 92mL: 18.4g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 1.8g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 やまい も
19 火	食パン さばの立田揚げ 三色いそ和え コンソメスープ ミニゼリー 牛乳(50)	ヨーグルト(いちご) しょうゆせんべい 麦茶	さば 牛乳 かにかまフ レーク 焼きのり	食パン 片栗粉 大豆油 上白糖 じゃがいも ミ ニゼリー おにぎりせんべい	トウモロコシ キャベツ 豆も やし たまねぎ しめじ 赤ピーマン	114kcal 92mL: 21.2g 脂質: 20.9g	食塩相当量: 2.4g	小麦 乳 さば 大豆
20 水	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め きゅうりとしらすの酢の物 豆腐のみそ汁 メロン 牛乳(100)	フライビーンズ 牛乳(50)	豚肉 牛乳 しらす干し 豆腐 みそ だいず	米 大豆油 上白糖 片 栗粉 さつまいも	太ねぎ きゅうり わかめ たまねぎ にんじん えの きたけ メロン	114kcal 92mL: 25g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 1.9g	乳 豚肉 大豆
21 木	ごはん ますの塩麹焼き ひじき和風サラダ かぼちゃのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	クリームパン 牛乳(100)	ます 牛乳 油揚げ みそ	米 塩こうじ 上白糖 大 豆油 白すりごま ミニゼ リー クリームパン	ひじき にんじん きゅうり コーン缶 かぼちゃ たま ねぎ	114kcal 92mL: 23.7g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.9g	卵 小麦 乳 さけ 大豆
22 金	ごはん 豆腐と鶏のみそハンバーグ し めじとほうれん草のソテー ふのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	マッシュマロおこし 牛乳(50)	豆腐 鶏ひき肉 白みそ 牛乳 魚肉ソーセージ か つお節 スキムミルク	米 片栗粉 大豆油 白 いりごま 焼ふ ミニゼリー マッシュマロ バター コー ンフレーク	しめじ にんじん コーン ほうれん草 ほうさい わ かめ レーズン	114kcal 92mL: 21.6g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 1.7g	卵 乳 鶏肉 ゼ ラチン 大豆
25 月	ごはん さわらのマヨネーズ焼き 昆布豆 小松菜のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	かぼちゃのガレット 牛乳(50)	さわら 牛乳 水煮大豆 竹輪 みそ 鶏卵 スキム ミルク	米 マヨネーズ パン粉 こんにやく 焼ふ ミニゼ リー バター ホットケ ーキミックス	こんぶ にんじん こまつ な たまねぎ しめじ か ぼちゃ	114kcal 92mL: 24.2g 脂質: 21.8g	食塩相当量: 1.9g	卵 小麦 乳 大 豆
26 火	ごはん ラトトゥウ 中華風コンソメスープ ミニゼリー 牛乳(100)	アイスクリーム(フ ルーツソース) 塩せんべい 麦茶	鶏肉 牛乳 鶏卵	米 オリブ油 ミニゼ リー アイスクリーム フ ルーツソース(ブルーベ リー) 塩せんべい	なす トマト たまねぎ ピーマン かぼちゃ スズ キニ ホールトマト ク リームコーン缶 コーン	114kcal 92mL: 19.8g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 1.8g	卵 乳 牛肉 鶏 肉 豚肉 大豆
27 水	麦ごはん 八宝菜 レタスとトマトのスープ ミニゼリー 牛乳(100)	じゃがいもドーナツ 牛乳(50)	豚肉 なたと 牛乳 鶏卵 スキムミルク	米 おおむぎ 大豆油 片 栗粉 ミニゼリー じゃが いも ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん はく さい たけのこ ピーマン 干しいたけ レタス トマ ト	114kcal 92mL: 19.2g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.8g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆
28 木	ふりかけごはん ツナじゃが とろろこし 豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	バナナケーキ 牛乳(50)	ツナフレーク 牛乳 豆腐 みそ スキムミルク 鶏卵	米 じゃがいも 上白糖 ミニゼリー ホットケ ーキミックス 無塩バター	にんじん たまねぎ ムキ 枝豆 コーン えのきたけ バナナ	114kcal 92mL: 19.2g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.8g	えび 卵 小麦 乳 さば パナ ナ 大豆 ごま
29 金	ジャアジャア麺 豆腐とおくらのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	牛乳かん リッツ・クラッカー 麦茶	鶏ひき肉 みそ 豆腐 か つお節 牛乳	そうめん 大豆油 上白糖 片栗粉 ごま油 ミニゼ リー 牛乳茶天のもと ナ ビスコ・リッツ	たまねぎ きゅうり もやし にんじん オクラ しめじ みかん缶	114kcal 92mL: 22g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 2.2g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま

☆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。