



令和4年8月 予定献立表



旬の食材:トマト、ピーマン、なす、きゅうり、かぼちゃ、すいか 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 月	ごはん ますの塩麹焼き 切干大根のサラダ 卵と鶏天の中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	きなこマフィン 牛乳(50)	ます 牛乳 かつお節 鶏卵 きな粉 スキムミルク	米 塩こうじ 上白糖 ごま油 ミニゼリー ホット ケーキミックス はちみつ 大豆油	切り干し大根 もろっこい んげん にんじん 寒天 たまねぎ ブロッコリー	エネルギー: 584kcal たんぱく: 24.8g 脂質: 17.8g	食塩相当 量: 1.8g	卵 小麦 乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
2 火	菜飯 レバーのカレー揚げ トマト はんぺんのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	すいか ハッピーターン 麦茶	豚レバー ウインナーソー セージ 鶏卵 スキムミルク 牛乳 はんぺん	米 白いりごま 小麦粉 大豆油 ミニゼリー ハッ ピーターン	にんじん たまねぎ ピー マン トマト えのきたけ はくさい わかめ すいか	エネルギー: 545kcal たんぱく: 16.5g 脂質: 17.2g	食塩相当 量: 1.5g	卵 小麦 乳 豚肉 大豆
3 水	麦ごはん 回鍋肉 レタスとえのきの中華スープ オレンジ 牛乳(100)	プリン ギンビスアスパラ 麦茶	豚肉 みそ 牛乳	米 おおむぎ 大豆油 上 白糖 とろけるプリン キ ンビスアスパラ	キャベツ たまねぎ にん じん ピーマン えのきた け レタス 生しいたけ オレンジ	エネルギー: 578kcal たんぱく: 20.2g 脂質: 17.6g	食塩相当 量: 1.4g	小麦 乳 オレンジ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
4 木	ごはん アジのエスカベージュ 豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ジャムサンド 牛乳(50)	あじ 牛乳 豆腐 みそ	米 小麦粉 片栗粉 大 豆油 上白糖 ミニゼリー 食パン ブルーベリージャ ム パター	たまねぎ きゅうり トマト にんじん こまつな	エネルギー: 569kcal たんぱく: 23g 脂質: 18.1g	食塩相当 量: 1.7g	小麦 乳 大豆
5 金	おにかけうどん じゃがいもとズッキーニのチーズ焼き バナナ 牛乳(100)	鮭ごまおにぎり 牛乳(50)	油揚げ 鶏ひき肉 チーズ 牛乳	ゆでうどん じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 米 白いりごま	にんじん たまねぎ こま つな スズッキーニ トマト 缶 バナナ	エネルギー: 539kcal たんぱく: 20.3g 脂質: 15.7g	食塩相当 量: 1.8g	小麦 乳 バナナ 鶏肉 大豆
8 月	ごはん さばのごま味噌焼き そうめんサラダ わかめのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ビスケット 牛乳(100)	さば みそ 牛乳 かつお 節	米 上白糖 白すりごま そうめん 青じそドレッシ ング 焼ふ ミニゼリー ビス ケット(かあさんケット)	あおのり きゅうり にん じん たまねぎ しめじ わ かめ	エネルギー: 551kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 18.7g	食塩相当 量: 1.9g	小麦 乳 さば 大 豆
9 火	ごはん チリコンカン 春雨スープ ミニゼリー 牛乳(50)	枝豆とチーズのマ フィン 牛乳(50)	豚ひき肉 水煮大豆 牛 乳 鶏卵 スキムミルク 粉チーズ	米 じゃがいも 上白糖 大豆油 はるさめ ミニゼ リー ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん にん にく トマトジュース はく さい テンゲンサイ ムキ 枝豆	エネルギー: 570kcal たんぱく: 19.8g 脂質: 16g	食塩相当 量: 1.6g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆
10 水	ごはん 鶏肉のママレード焼き 小松菜のナムル 夏野菜のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ヨーグルト 揚げせんべい 麦茶	鶏肉 牛乳 あぶらあげ みそ	米 アプリコットジャム 白 いりごま 上白糖 ごま油 ミニゼリー 揚げせんべい	にんじん 豆もやし こま つな なす スズッキーニ キャベツ	エネルギー: 561kcal たんぱく: 19.8g 脂質: 18.5g	食塩相当 量: 1.9g	乳 鶏肉 大豆 ご ま
19 金	チキンカレー 中華風サラダ ジョア(マスカット)	桃ゼリー 小麦胚芽クラッカー 麦茶	鶏肉 スキムミルク ロー スハム 鶏卵 ジョア80	米 じゃがいも パター カ レール油 はるさめ 上白 糖 ごま油	たまねぎ にんにく にん じん コーン クリームコー ン缶 きゅうり 白桃缶(果 肉)	エネルギー: 587kcal たんぱく: 19.4g 脂質: 14.1g	食塩相当 量: 2.2g	卵 小麦 乳 鶏 肉 豚肉 大豆 やまいも ごま
22 月	ごはん ツナ入りオムレツ もろっこいんげんの味噌マヨあえ コンソメスープ ミニゼリー 牛乳(50)	かぼちゃの包み揚げ 牛乳(50)	鶏肉 ツナフレック 牛乳 粉チーズ みそ	米 大豆油 マヨネーズ 上白糖 じゃがいも ミニ ゼリー ぎょうざの皮	たまねぎ もろっこいんげ ん にんじん キャベツ し めじ 赤ピーマン かぼ ちゃ	エネルギー: 574kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 21.6g	食塩相当 量: 2.1g	卵 小麦 乳 大 豆
23 火	なすのミートソーススパゲッティ 青菜とコーンの中華スープ バナナ 牛乳(100)	ジャムサンド 牛乳(50)	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	マカロニスバゲッティ オ リーブ油 食パン ブルー ベリージャム パター	マッシュルーム水煮 なす キャベツ たまねぎ トマト 缶 コーン ほろりんそう バナナ	エネルギー: 562kcal たんぱく: 21g 脂質: 16.5g	食塩相当 量: 2.1g	小麦 乳 バナナ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆
24 水	とうもろこしごはん 鶏肉の甘辛さっぱり煮 トマト 厚揚げのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	サラダせんべい ココアミルク(100)	鶏肉 牛乳 厚揚げ みそ	米 パター 大豆油 上白 糖 はちみつ じゃがいも ミニゼリー サラダせんべ い ミルメークコア	コーン とうがん トマト たまねぎ いら	エネルギー: 609kcal たんぱく: 22.7g 脂質: 21.5g	食塩相当 量: 1.9g	乳 鶏肉 大豆
25 木	麦ごはん 回鍋肉 レタスとえのきの中華スープ オレンジ 牛乳(100)	プリン ギンビスアスパラ 麦茶	豚肉 白みそ 牛乳	米 おおむぎ 大豆油 上 白糖 とろけるプリン キ ンビスアスパラ	キャベツ たまねぎ にん じん ピーマン えのきた け レタス 生しいたけ オレンジ	エネルギー: 578kcal たんぱく: 20.2g 脂質: 17.6g	食塩相当 量: 1.4g	小麦 乳 オレンジ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
26 金	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	きなこマフィン 麦茶	メルルーサ 牛乳 豆腐 みそ きな粉 スキムミルク 鶏卵	米 片栗粉 大豆油 ミニ ゼリー ホットケーキミッ クス 上白糖 はちみつ	赤ピーマン たまねぎ 豆 もやし えのきたけ にん じん こまつな	エネルギー: 572kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 19.1g	食塩相当 量: 2g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆
29 月	ごはん さばのごま味噌焼き そうめんサラダ わかめのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ビスケット 牛乳(100)	さば みそ 牛乳 かつお 節	米 上白糖 白すりごま そうめん 青じそドレッシ ング 焼ふ ミニゼリー ビス ケット(かあさんケット)	あおのり きゅうり にん じん たまねぎ 本しめじ わかめ	エネルギー: 551kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 18.7g	食塩相当 量: 1.9g	小麦 乳 さば 大 豆
30 火	食パン 鶏ささみチーズフライ 和風ひじきサラダ かぼちゃクリームスープ ミニゼリー	ヨーグルト(いちご) もち麦ごませんべい 麦茶	鶏肉ささみ チーズ 鶏卵 牛乳	食パン 小麦粉 パン粉 大豆油 上白糖 白すりご ま ミニゼリー もち麦ごま せんべい	ひじき にんじん きゅうり コーン缶 かぼちゃ	エネルギー: 609kcal たんぱく: 28.5g 脂質: 18.9g	食塩相当 量: 2.5g	卵 小麦 乳 鶏 肉 大豆 ごま
31 水	ごはん チリコンカン 春雨スープ ミニゼリー 牛乳(50)	レーズンバウンド ケーキ 牛乳(50)	豚ひき肉 水煮大豆 牛 乳 ウインナーソーセー ジ スキムミルク 鶏卵	米 じゃがいも 上白糖 大豆油 はるさめ ミニゼ リー ホットケーキミックス 無塩バター	たまねぎ にんじん にん にく トマトジュース はく さい テンゲンサイ レー ズン	エネルギー: 598kcal たんぱく: 18.4g 脂質: 18.8g	食塩相当 量: 1.8g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 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合計です。

☆8月12日～18日は自由登園のため給食提供はありません。ご了承ください。