



令和4年9月 予定献立表



旬の食材：なす、枝豆、かぼちゃ、梨、ぶどう 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 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)	ライスクッキー (災害時用) 牛乳(100)	あじ 牛乳 豆腐 みそ	米 小麦粉 片栗粉 大豆油 上白糖 ミネゼリー ライスクッキー	たまねぎ きゅうり トマト にんじん こまつな	244kcal 90g 23.4g 脂質：21.5g	食塩相当 量：1.4g	小麦乳 大豆
2 金	ポークカレー 小松菜のなめたけあえ オレンジ 牛乳(50)	マカロニきんこ 牛乳(50)	豚肉 スキムミルク 牛乳 きな粉	米 バター じゃがいも カレールウ マカロニ 上 白糖	たまねぎ にんじん ク リームコーン 街 こまつな もやし オレンジ	244kcal 90g 22.4g 脂質：16.3g	食塩相当 量：1.9g	小麦乳 オレ ンジ 鶏肉 豚肉 大豆 やまいも
5 月	ごはん ますのマヨネーズ焼き トーフミールの炒り煮 わかめのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	バームクーヘン 牛乳(50)	ます 牛乳 鶏ひき肉 トーフミール 鶏卵 みそ	米 マヨネーズ パン粉 上白糖 大豆油 ミネゼ リー バームクーヘン	たまねぎ にんじん 干し しいたけ ムキ枝豆 たい こん えのきたけ わかめ	244kcal 90g 23.6g 脂質：21g	食塩相当 量：1.8g	卵 小麦乳 さけ 鶏肉 大豆
6 火	麦ごはん チンジャオロース風炒め 蜜花湯 梨 牛乳(50)	フレンチトースト 牛乳(50)	豚肉 牛乳 鶏卵	米 おおむぎ 上白糖 大 豆油 片栗粉 じゃがいも 食パン グラニュー糖 パ ター	ピーマン たけのこ 豆も やし にんじん たまねぎ コーン なし	244kcal 90g 22g 脂質：17.7g	食塩相当 量：2.2g	卵 牛乳 牛肉 鶏 肉 豚肉 大豆
7 水	ふりかけごはん 麻婆豆腐 トマト わかめと寒天の中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	パウンドケーキ(キャ ロット) 牛乳(50)	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛 乳 鶏卵	米 大豆油 上白糖 片 栗粉 ごま油 ミネゼリー ホットケーキミックス 無塩 バター	太ねぎ 干しいたけ ト マト わかめ 寒天 たけ のこ たまねぎ にんじん	244kcal 90g 20.5g 脂質：20g	食塩相当 量：1.7g	えび卵 小麦乳 さば 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 こま
8 木	ごはん 鶏のから揚げ キャベツのレモン風味 ミネストローネスープ ミニゼリー 牛乳(50)	青のりせんべい 牛乳100(パック)	鶏肉 牛乳 ベーコン 牛 乳	米 片栗粉 大豆油 じゃ がいも ミネゼリー ばか うけ(青のり)	キャベツ にんじん コ ーン 街 レモン たまねぎ なす トマトピューレー	244kcal 90g 19.8g 脂質：22.4g	食塩相当 量：1.8g	小麦乳 鶏肉 大豆
9 金	ごはん さばの人参味噌煮 きゅうりの即席漬け 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ココアクッキー 牛乳(50)	さば みそ 牛乳 豆腐 かつお節 鶏卵 スキム ミルク	米 上白糖 ミネゼリー 無塩バター 小麦粉	しょうが にんじん きゅう り 塩昆布 たまねぎ え のきたけ こまつな	244kcal 90g 20.3g 脂質：21.5g	食塩相当 量：1.4g	卵 小麦乳 さば 大豆
12 月	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 青菜と芽の和え物 じゃがいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	さつまいものミルク 煮 牛乳(50)	白身魚 牛乳 鶏肉ささみ みそ スキムミルク	米 小麦粉 大豆油 上 白糖 片栗粉 白すりこま じゃがいも ミネゼリー さ つまいも バター	ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	244kcal 90g 23g 脂質：12.7g	食塩相当 量：2g	小麦乳 鶏肉 大豆
13 火	ごはん ちぐさ焼き ブロッコリーのどし和え わかめのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルト かつばえびせん 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏 卵 牛乳 豆腐 かつお節	米 じゃがいも 大豆油 上白糖 和風ドレッシング ミニゼリー かつばえびせん	にんじん 干しいたけ ムキ枝豆 ブロッコリー たまねぎ わかめ	244kcal 90g 22g 脂質：17.6g	食塩相当 量：1.8g	かに卵 小麦 乳 牛肉 豚肉 大豆
14 水	【お楽しみ献立】 丸パン あじフライ コールスローサラダ 凍り豆腐の中華スープ ジョア	キャラメルプリン サブレ 麦茶	あじ 鶏卵 ジョア(マス カット) 高野豆腐 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 大 豆油 フレンチドレッシ ング キャラメルプリンのも と ココナッツサブレ	キャベツ にんじん コ ーン ミネストロー 生の ほうれんそう 生しいたけ	244kcal 90g 23.5g 脂質：19.6g	食塩相当 量：2.1g	卵 小麦乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆
15 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 白菜とふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ポップコーン チーズ りんごジュース	豚肉 牛乳 ツナフレク みそ チーズ	米 上白糖 大豆油 片 栗粉 マカロニ じゃがい も マヨネーズ 焼ふミ ネゼリー ポップコーン	しょうが たまねぎ きゅう り にんじん ほうさい し めじ りんごジュース	244kcal 90g 21.8g 脂質：21.7g	食塩相当 量：1.7g	卵 牛乳 りんご 豚 肉 大豆
16 金	ごはん コーンフレークチキン 小松菜のなめたけあえ ワンタンスープ 梨 牛乳(50)	みそ煮しパン 牛乳(50)	鶏肉 粉チーズ 牛乳 み そ スキムミルク	米 マヨネーズ パン粉 玄米フレーク ワンタンの 豆ごま油 ホットケーキ ミックス 白いりこま	こまつな もやし にんじ ん たまねぎ 太ねぎ な し	244kcal 90g 21.8g 脂質：18.6g	食塩相当 量：2g	卵 小麦乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆 こま
20 火	ごはん ますのマヨネーズ焼き トーフミールの炒り煮 大根のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	バームクーヘン 牛乳(50)	ます 牛乳 鶏ひき肉 トーフミール 鶏卵 みそ	米 マヨネーズ パン粉 上白糖 大豆油 ミネゼ リー バームクーヘン	たまねぎ にんじん 干し しいたけ ムキ枝豆 たい こん えのきたけ わかめ	244kcal 90g 23.6g 脂質：21g	食塩相当 量：1.8g	卵 小麦乳 さけ 鶏肉 大豆
21 水	麦ごはん チンジャオロース風炒め 蜜花湯 ミネゼリー 牛乳(50)	フレンチトースト 牛乳(50)	豚肉 牛乳 鶏卵	米 おおむぎ 上白糖 大 豆油 片栗粉 じゃがいも ミニゼリー 食パン グラ ニュー糖 バター	ピーマン たけのこ 豆も やし にんじん たまねぎ コーン	244kcal 90g 21.9g 脂質：17.7g	食塩相当 量：2.2g	卵 牛乳 牛肉 鶏 肉 豚肉 大豆
22 木	カレーうどん 切干大根の和風サラダ バナナ 牛乳(100)	きのおこわ 牛乳(50)	豚肉 竹輪 かつお節 牛 乳	ゆでうどん 大豆油 じゃ がいも カレールウ 上白 糖 ごま油 米もちごめ	キャベツ にんじん たま ねぎ 切り干し大根 プ ロッコリー バナナ	244kcal 90g 19.5g 脂質：14.7g	食塩相当 量：2.3g	小麦乳 バナナ 鶏肉 豚肉 大豆 やまいも こま
26 月	ごはん さばの人参味噌煮 きゅうりの即席漬け 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ココアクッキー 牛乳(50)	さば みそ 牛乳 豆腐 かつお節 鶏卵 スキム ミルク	米 上白糖 ミネゼリー 無塩バター 小麦粉	しょうが にんじん きゅう り 塩昆布 たまねぎ え のきたけ こまつな	244kcal 90g 20.3g 脂質：21.5g	食塩相当 量：1.4g	卵 小麦乳 さば 大豆
27 火	食パン 鶏のから揚げ じゃがいものオープン焼き ミネストローネスープ ぶどう・巨峰 牛乳(50)	青のりせんべい 牛乳(100)	鶏肉 牛乳 ベーコン	食パン 片栗粉 大豆油 じゃがいも 米粉マカロニ ばかうけ(青のり)	キャベツ たまねぎ (にん じん トマト缶詰(ダイス) セロリー トマトピューレ ぶどう	244kcal 90g 20.5g 脂質：25.4g	食塩相当 量：2.2g	小麦乳 鶏肉 大豆
28 水	ふりかけごはん 麻婆豆腐 野菜のピルズ わかめと寒天の中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	パウンドケーキ(キャ ロット) 牛乳(50)	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛 乳 鶏卵	米 大豆油 上白糖 片 栗粉 ごま油 ミネゼリー ホットケーキミックス 無塩 バター	ねぎ 干しいたけ ミト マ ぎゅうり わかめ 寒 天 たけのこ たまねぎ にんじん	244kcal 90g 20.7g 脂質：20g	食塩相当 量：1.8g	えび卵 小麦乳 さば 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 こま
29 木	ごはん ちぐさ焼き ブロッコリーのどし和え わかめのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルト(いちご) かつばえびせん 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏 卵 牛乳 豆腐 かつお節	米 じゃがいも 大豆油 上白糖 和風ドレッシング ミニゼリー かつばえびせん	にんじん 干しいたけ ムキ枝豆 ブロッコリー たまねぎ わかめ	244kcal 90g 22.6g 脂質：16.4g	食塩相当 量：1.8g	かに卵 小麦 乳 牛肉 豚肉 大豆
30 金	ごはん さわらのパン粉焼き 厚揚げと小松菜の煮浸し じゃがいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	サブレ 牛乳(100)	さわら 牛乳 厚揚げ 竹 輪 みそ	米 オリーブ油 パン粉 上白糖 じゃがいも ミ ネゼリー ココナッツサブレ	にんじん こまつな たま ねぎ えのきたけ	244kcal 90g 23.1g 脂質：18.2g	食塩相当 量：1.6g	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。