



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)	マカロニきなこ 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 カレーウ マカロニ 上白糖	たまねぎ にんじん ク リームコーン缶 こまつな もやし オレンジ	244kcal 90g: 20.4g 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 ムネ枝豆 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 ーン缶 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 ブロッコリーのドレし和え わかめのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルト かつぱえびせん 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 かつぱえびせん	にんじん 干しいたけ ムネ枝豆 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 ミネストローのき つぱえびせん 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 はくさい 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 ワナタンスープ 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 ファンタンの 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 ムネ枝豆 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 ブロッコリーのドレし和え わかめのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルト(いちご) かつぱえびせん 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 かつぱえびせん	にんじん 干しいたけ ムネ枝豆 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。