



令和4年10月 予定献立表



旬の食材:かれい・さつまいも・きのご類・ぶどう・りんご など

にじいるキッズらいふ

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価		アレルギー
		昼食	おやつ	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	エネルギー	食塩相当量	
3	月	ごはん ますの変わり西京焼き かぼちゃの甘辛煮 かみなり汁 ミニゼリー 牛乳(50)	じゃがいもチーズもち 牛乳(100)	ます みそ 牛乳 豆腐 かつお節 チーズ	米 マヨネーズ 白すりご ま 大豆油 ミニゼリー じゃがいも 片栗粉 パ ター	かぼちゃ だいこん にん じん ねぎ	2184kcal 22m9: 24.4g 脂質: 17.5g	食塩相当 量: 1.5g	卵 乳 さけ 大豆
4	火	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 三色いそ和え 中華風コーンスープ ミニゼリー 牛乳(100)	フルーツサンド 牛乳(50)	豚肉 牛乳 焼きのり 鶏 卵 ヨーグルト	米 大豆油 上白糖 じゃ がいも ミニゼリー 食パ ン	ねぎ ほうれんそう はくさ い にんじん たまねぎ クリームコーン缶 みかん 缶	2184kcal 22m9: 23.1g 脂質: 18g	食塩相当 量: 1.6g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆
5	水	ごはん さわらの塩麹焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	まがりせんべい ココアミルク(100)	さわら 牛乳 水煮大豆 竹輪 揚げみそ	米 塩こうじ 上白糖 大 豆油 しらすたき さつまい も ミニゼリー まがりせ んべい ミルメークココア	ひじき にんじん たまね ぎ	2184kcal 22m9: 23.6g 脂質: 15.2g	食塩相当 量: 2.2g	乳 大豆
6	木	三色丼 白菜とえのきの中華スープ 巨峰 牛乳(50)	サンドクラッカー 牛乳(100)	鶏ひき肉 鶏卵 牛乳	米 上白糖 大豆油 ごま 油 白いりごま サンドク ラッカー	ごまつな 焼きのり はくさ い にんじん えのきたけ 寒天 ぶどう	2184kcal 22m9: 23.7g 脂質: 20.9g	食塩相当 量: 2.1g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
7	金	ごはん レバーのオーロラソース わかめの酢の物 凍り豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ジャム入り蒸しパン 牛乳(50)	豚レバー みそ 牛乳 し らす干し 高野豆腐 スキ ムミルク	米 小麦粉 片栗粉 大 豆油 上白糖 じゃがいも ミニゼリー ホットケーキ ミックス パター いちご ジャム	キャベツ わかめ にんじ ん ねぎ	2184kcal 22m9: 22.8g 脂質: 15g	食塩相当 量: 2g	小麦 乳 豚肉 大豆
11	火	煮込みそうめん ちくわの磯辺揚げ 牛乳(100) パナナ	クリームパン 牛乳(100)	鶏肉 竹輪 牛乳	そうめん 大豆油 さつま いも 小麦粉 クリームパ ン	にんじん たまねぎ ほう れんそう あおのり パナ ナ	2184kcal 22m9: 21.9g 脂質: 20g	食塩相当 量: 1.5g	卵 小麦 乳 パ ナナ 鶏肉 大豆
12	水	ごはん カレイの竜田揚げ キャベツとわかめの和風サラダ 厚揚げのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ギンビスアスパラ 牛乳(100)	かれい 牛乳 厚揚げ み そ	米 片栗粉 大豆油 和 風ドレッシング ミニゼリ ー ギンビスアスパラ	しょうが キャベツ 豆も やし にんじん わかめ た まねぎ ごまつな	2184kcal 22m9: 23g 脂質: 17.5g	食塩相当 量: 1.7g	小麦 乳 大豆
13	木	食パン マカロニグラタン 野菜ピクルス 中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	わかめしらすおにぎ り りんごジュース	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ しらす干し	食パン マカロニ 小麦粉 バター ミニゼリー 米 白いりごま	たまねぎ しめじ ブロッ コリー ミントマド えのきた け にんじん キャベツ 生しいたけ りんごジュ ース	2184kcal 22m9: 21g 脂質: 14.2g	食塩相当 量: 2.2g	小麦 乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
14	金	まごはん 八宝菜 わかめのスープ パナナ 牛乳(100)	おからのソフトク ッキー 牛乳(50)	豚肉 なたと 牛乳 ヨー グルト おから 鶏卵	米 おおむぎ 大豆油 片 栗粉 小麦粉 パター 上 白糖	たまねぎ にんじん はく さい たけのこ ビー マン 生しいたけ わかめ コーン しめじ パナナ	2184kcal 22m9: 18.5g 脂質: 17.8g	食塩相当 量: 1.9g	小麦 小麦 乳 パ ナナ 牛肉 鶏肉 大豆
17	月	ごはん 群鶏 春雨スープ りんご 牛乳(100)	チーズ蒸しパン 麦茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	米 片栗粉 大豆油 上 白糖 ほろさめ ホッ トケーキミックス 無塩パ ター	たまねぎ にんじん ビー マン 生しいたけ はくさ い チンゲンサイ りんご	2184kcal 22m9: 21g 脂質: 16.2g	食塩相当 量: 1.7g	小麦 乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
18	火	さつまいごごはん ますの塩麹焼き 豆腐サラダ ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	サンドクラッカー 牛乳(100)	ます 牛乳 豆腐 みそ	米 さつまいも 黒いりご ま 塩こうじ 上白糖 青じ り ソドレッシング 焼ふ ミ ニゼリー サンドクラッカー	こんぶ きゅうり にんじん わかめ ごまつな たまね ぎ	2184kcal 22m9: 23.7g 脂質: 17.8g	食塩相当 量: 2.2g	小麦 乳 さけ 大 豆
19	水	わかめごはん ツナじゃが 牛乳(100) みそ汁(なめこ) ミニゼリー	ヨーグルトパンケ ーキ 牛乳(50)	ツナフレーク 牛乳 豆腐 みそ スキムミルク 無糖 ヨーグルト	米 白いりごま じゃがい も 上白糖 ミニゼリー ホットケーキミックス パ ター ブルーベリージャム	にんじん たまねぎ ムキ 枝豆 なめこ はくさい	2184kcal 22m9: 19g 脂質: 14.4g	食塩相当 量: 1.7g	小麦 乳 大豆
20	木	ごはん さば缶落とし揚げ 浅漬け えのきのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	枝豆せんべい 牛乳(100)	さば 水煮缶 鶏卵 スキム ミルク みそ 牛乳 高野 豆腐 かつお節	米 小麦粉 大豆油 白 いりごま 浅漬けのもと ミ ニゼリー 枝豆せんべい	たまねぎ にんじん ビー マン コーン缶 だいこん きゅうり えのきたけ キ ャベツ	2184kcal 22m9: 20.6g 脂質: 16.6g	食塩相当 量: 1.7g	卵 小麦 乳 さ ば 鶏肉 ゼラ ン 大豆
21	金	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 三色いそ和え 中華風コーンスープ ミニゼリー牛乳(100)	フルーツサンド 牛乳(50)	豚肉 牛乳 焼きのり 鶏 卵 ヨーグルト	米 大豆油 上白糖 じゃ がいも ミニゼリー 食パ ン	ねぎ ほうれんそう はくさ い にんじん たまねぎ クリームコーン缶 みかん 缶	2184kcal 22m9: 23.1g 脂質: 18g	食塩相当 量: 1.6g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆
24	月	ごはん カレイの煮つけ 厚揚げみそ炒め ふのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ギンビスアスパラ 牛乳(100)	かれい 牛乳 厚揚げ み そ かつお節	米 上白糖 片栗粉 焼 ふ ミニゼリー ギンビス アスパラ	しょうが たけのこ水菜 にんじん たまねぎ さ や いんげん ほうさい わか め	2184kcal 22m9: 24.6g 脂質: 13.7g	食塩相当 量: 1.7g	小麦 乳 大豆
25	火	食パン スパニッシュオムレツ ブロッコリー和え 凍り豆腐の中華スープ パナナ 牛乳(100)	チーズとおかかのお にぎり 牛乳(50)	鶏卵 ベーコン 牛乳 高 野豆腐 かつお節 チ ーズ	食パン じゃがいも ごま 油 上白糖 米 いりご ま	たまねぎ ブロッコ リー にんじん えのきたけ ほう れんそう 生しいたけ パナナ	2184kcal 22m9: 23.3g 脂質: 18.8g	食塩相当 量: 2.5g	卵 乳 パナナ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
26	水	ごはん ますの変わり西京焼き かぼちゃの甘辛煮 かみなり汁 ミニゼリー 牛乳(50)	スイートポテ ト 牛乳(50)	ます みそ 牛乳 豆腐 かつお節	米 マヨネーズ 白すりご ま 大豆油 ミニゼリー さ つまいも パター アイス クリーム	かぼちゃ だいこん にん じん ねぎ	2184kcal 22m9: 22.2g 脂質: 16.5g	食塩相当 量: 1.5g	卵 乳 さけ 大豆
27	木	野菜しおラーメン かみかみサラダ 牛乳(100) ミニゼリー	ヨーグルト サラダせんべい	豚肉 さきいか 牛乳	中華めん ごま油 大豆 油 マヨネーズ 白すりご ま ミニゼリー サラダせ んべい	にんじん キャベツ たま ねぎ なら きゅうり ごぼ ろ	2184kcal 22m9: 19.6g 脂質: 21.9g	食塩相当 量: 2g	卵 小麦 乳 いか 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
28	金	きのこカレー 和風サラダ りんご 牛乳(100)	【引き渡し訓練】	鶏ひき肉 牛ひき肉 スキ ムミルク 牛乳	米 大豆油 カレールウ 和風ドレッシング	にんにく たまねぎ まい たけ しめじ エリンギ キャベツ もやし にんじ ん わかめ りんご	2184kcal 22m9: 15.9g 脂質: 14.5g	食塩相当 量: 1.6g	小麦 乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 やまいも
31	月	ごはん 群鶏 春雨スープ りんご 牛乳(50)	【ハロウィン】 おたのしみかぼちゃ プリン	鶏肉 牛乳 鶏卵 スキム ミルク	米 片栗粉 大豆油 上 白糖 ほろさめ とろける プリン 無塩バター 小麦 粉	たまねぎ にんじん ビー マン 生しいたけ はくさ い チンゲンサイ りんご かぼちゃ	2184kcal 22m9: 20.9g 脂質: 13.9g	食塩相当 量: 1.4g	卵 小麦 乳 りんご 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の合計です。