



令和4年11月 予定献立表



旬の食材:さんま・さば・さいも・きのご類・りんご 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 火	ごはん さばの塩焼き たけのこの旨煮 ぶのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	チーズスティックパン 牛乳(50)	さば 牛乳 鶏肉 みそ 粉チーズ	米 大豆油 じゃがいも こんにやく 上白糖 焼か ミニゼリー 食パン マヨ ネーズ	たけのこ にんじん むぎ えだまめ 干しいたけ こまつな たまねぎ	2444kcal 90g: 21.6g 脂質: 22.3g	食塩相当 量: 1.9g	卵 乳 さば 鶏肉 大豆
2 水	ごはん 揚げワントンの五目あんかけ 豆腐と青菜の中華スープ オレンジ 牛乳(100)	クッキー 牛乳(100)	豚肉 牛乳 豆腐	米 ワントンの皮 大豆油 上白糖 片栗粉 クッキー (テヨイス)	たまねぎ にんじん 干し しいたけ キャベツ ビー マン えのきたけ ほうれ んそう オレンジ	2444kcal 90g: 20.1g 脂質: 20.0g	食塩相当 量: 1.4g	卵 小麦 乳 オレ ンジ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
4 金	ごはん 厚揚げのみぞれ煮 小松菜のなめたけあえ あさりのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ふかし芋 牛乳(100)	厚揚げ 牛乳 あさり み そ	米 上白糖 片栗粉 ミ ゼリー さつまいも	だいこん こまつな キャ ベツ にんじん たまねぎ はくさい	2444kcal 90g: 20.5g 脂質: 15.5g	食塩相当 量: 2g	乳 鶏肉 大豆
7 月	ごはん ますの味噌バター焼き キャベツとわかめのサラダ 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	りんごケーキ 麦茶	ます みそ 牛乳 豆腐 かつお節 スキムミルク 鶏卵	米 バター フレンチドレ ッシング ミネゼリー ホッ クケーキミックス 上白糖 無塩バター	たまねぎ キャベツ きゆ り にんじん わかめ えのきたけ こまつな り んご レーズン	2444kcal 90g: 23.3g 脂質: 16.2g	食塩相当 量: 1.6g	卵 小麦 乳 りん ご 大豆
8 火	ごはん ポークビーンズ 中華風コンソープ バナナ 牛乳(50)	今川焼き(こしあん) 牛乳(100)	水煮だいず 豚肉 牛乳 鶏卵	米 じゃがいも 大豆油 上白糖 今川焼	にんじん たまねぎ トマト 缶詰 クリームコーン缶 葉天 チンゲンサイ パナ ナ	2444kcal 90g: 19.4g 脂質: 15g	食塩相当 量: 2g	卵 小麦 乳 パ ナナ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
9 水	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつまいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	揚げせんべい 牛乳(100)	メルルーサ 牛乳 油揚 げ みそ	米 片栗粉 大豆油 さつ まいも ミネゼリー 揚げ せんべい	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ ビーマン	2444kcal 90g: 19.2g 脂質: 18.7g	食塩相当 量: 2g	乳 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
10 木	ごはん ちぐさ焼き れんこん金平 凍り豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	マシュマロおこし 牛乳(50)	しらす干し 鶏卵 牛乳 高野豆腐 みそ スキムミ ルク	米 大豆油 上白糖 いろ ごま ごま油 じゃがいも ミニゼリー マシュマロ バター コーンフレーク	たまねぎ 生しいたけ れ んこん にんじん こまつ な レーズン	2444kcal 90g: 19g 脂質: 14.9g	食塩相当 量: 2g	卵 乳 ゼラチン 大豆 ごま
11 金	きのごあんかけうどん 和風ひききサラダ バナナ 牛乳(100)	かぼちゃ入りドー ナツ 牛乳(50)	鶏肉 牛乳 スキムミル ク	ゆでうどん 大豆油 片栗 粉 上白糖 白すりごま ホットケーキミックス 粉糖	えのきたけ まいたけ 生 しいたけ はくさい 太ね ぎ ひきき にんじん きゆ り コーン缶 パナナ かぼちゃ	2444kcal 90g: 19g 脂質: 18.2g	食塩相当 量: 1.9g	小麦 乳 パナナ 鶏肉 大豆
14 月	ごはん しゃもフライ キャベツのゆかりあえ けんちん汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルト ハッピーターン 麦茶	子持ちしゃも 鶏卵 牛 乳 豆腐 かつお節	米 小麦粉 パン粉 大豆 油 さいとも ミネゼリー ハッピーターン	キャベツ にんじん ごぼ う 生しいたけ 太ねぎ	2444kcal 90g: 22.7g 脂質: 16.6g	食塩相当 量: 1.8g	卵 小麦 乳 大 豆
15 火	【お楽しみ献立】 丸パン ハンバーグきのこソース チーズ粉吹き手 凍り豆腐の中華スープ ジョア	おはぎ(きなこ) 麦茶	豚ひき肉 スキムミルク 鶏卵 ジョア80プレーン 粉チーズ 高野豆腐 きな 粉	ロールパン 大豆油 パン 粉 上白糖 じゃがいも もち米	たまねぎ 本しめじ あお のり えのきたけ にんじ ん ほうれんそう 生しい たけ	2444kcal 90g: 24.9g 脂質: 15.9g	食塩相当 量: 2.2g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆
16 水	ごはん 揚げワントンの五目あんかけ 豆腐と青菜の中華スープ オレンジ 牛乳(100)	ビスケット 牛乳(100)	豚肉 牛乳 豆腐	米 ワントンの皮 大豆油 上白糖 片栗粉 たべつこ 動物	たまねぎ にんじん 干し しいたけ キャベツ ビー マン えのきたけ ほうれ んそう オレンジ	2444kcal 90g: 20.2g 脂質: 21.3g	食塩相当 量: 1.4g	小麦 乳 オレ ンジ 牛肉 鶏肉 豚 肉 大豆
17 木	サバカレー 海苔サラダ ミニゼリー 牛乳(50)	肉まん 牛乳(100)	さば水煮缶 スキムミル クのり 牛乳	米 バター じゃがいも カレールドレッシング ミニゼリー 肉まん	たまねぎ にんにく トマト 缶詰 にんじん きゅうり レタス	2444kcal 90g: 20.5g 脂質: 16.3g	食塩相当 量: 2.3g	小麦 乳 さば 鶏 肉 豚肉 大豆 やまいも
18 金	鶏ごぼろごはん あじの塩焼き 甘酢汁 しめじのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	マラーカオ 牛乳(50)	鶏肉 あじ 牛乳 豆腐 みそ 鶏卵	米 ミネゼリー 小麦粉 てんさい糖 大豆油 はちみつ	こんぶ にんじん ごぼ う 生しいたけ だいこん たまねぎ 本しめじ ほうれ んそう	2444kcal 90g: 22.9g 脂質: 16.8g	食塩相当 量: 2.1g	卵 小麦 乳 鶏 肉 大豆
21 月	ごはん ますの味噌バター焼き キャベツとわかめのサラダ 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	りんごケーキ 麦茶	ます みそ 牛乳 豆腐 かつお節 スキムミルク 鶏卵	米 バター フレンチドレ ッシング ミネゼリー ホッ クケーキミックス 上白糖 無塩バター	たまねぎ キャベツ きゆ り にんじん わかめ えのきたけ こまつな り んご レーズン	2444kcal 90g: 23.3g 脂質: 16.2g	食塩相当 量: 1.6g	卵 小麦 乳 りん ご 大豆
22 火	ごはん ポークビーンズ 中華風コンソープ バナナ 牛乳(50)	お好み焼き 牛乳(100)	水煮だいず 豚肉 牛乳 鶏卵 干し桜えび かつお 節	米 じゃがいも 大豆油 上白糖 小麦粉 マヨネ ーズ	にんじん たまねぎ トマト 缶詰 クリームコーン缶 葉天 チンゲンサイ パナ ナ キャベツ あおのり	2444kcal 90g: 19.9g 脂質: 17.6g	食塩相当 量: 2g	えび 卵 小麦 乳 バナナ 牛肉 鶏肉 豚 肉 豚肉 大豆
24 木	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつまいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	かつばえびせん ココアミルク(100)	メルルーサ 牛乳 油揚 げ みそ	米 片栗粉 大豆油 さつ まいも ミネゼリー かつ ばえびせん ミルメーク コア	にんじん たまねぎ 豆も やし えのきたけ ビーマ ン	2444kcal 90g: 19.5g 脂質: 16.9g	食塩相当 量: 2g	かに 小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
25 金	食パン ホワイトシチュー キャベツとりんごのサラダ ミニゼリー	きのごおこわ 牛乳(50)	鶏肉 スキムミルク 牛乳	食パン 大豆油 じゃがい も バター 小麦粉 上白 糖 ミネゼリー 米 もちご め	かぼちゃ にんじん たま ねぎ コーン缶 ブロッコ リー キャベツ りんご	2444kcal 90g: 20g 脂質: 18.5g	食塩相当 量: 1.6g	小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆
28 月	ごはん 親子とし ほうれん草のごまマヨあえ じゃがいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	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 白すりご ま じゃがいも ミネゼリー おにぎりせんべい	たまねぎ みつば にんじ ん ほうれんそう えのき たけ	2444kcal 90g: 23g 脂質: 21g	食塩相当 量: 1.9g	卵 乳 鶏肉 大 豆
29 火	野菜しょうゆラーメン 和風ひききサラダ ミニゼリー 牛乳(100)	きなこマフィン 麦茶	豚肉 牛乳 きな粉 スキ ムミルク 鶏卵	ゆで中華めん ごま油 大 豆油 上白糖 白すりごま ミニゼリー ホットケーキ ミックス はちみつ	にんじん キャベツ コー ン缶 にはりき きゅうり	2444kcal 90g: 20.7g 脂質: 22.4g	食塩相当 量: 2.4g	卵 小麦 乳 豚 肉 大豆 ごま
30 水	わかめごはん 焼きしゃも 小松菜のなめたけあえ りんご 牛乳(100)	ヨーグルト ハッピーターン 麦茶	子持ちしゃも 牛乳 豆 腐 かつお節	米 白いりごま さいも ハッピーターン	こまつな キャベツ にん じん ごぼう 生しいたけ 太ねぎ りんご	2444kcal 90g: 22.7g 脂質: 13.5g	食塩相当 量: 1.7g	乳 りんご 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との合計です。