



令和4年12月 予定献立表



旬の食材：さば、ししゃも、さといも、れんこん、きのこ類、みかん、りんごなど

にじいろキッズらいふ

日 曜	献立名		あか			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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
1 木	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとあさりのスープ ミニゼリー 牛乳(100)	スティックごまドーナツ 麦茶	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 むきあさり 鶏卵 スキムミルク	米 大豆油 上白糖 片栗粉 ごま油 ミネゼリー 小麦粉 無塩バター 白 いりごま	たまねぎ 干しいたけ にんじん しょうが キャベツ たまねぎ しめじ にんじん	244kcal たんぱく質：19.8g 脂質：20.6g	食塩相当量：1.9g	卵 小麦 牛乳 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま			
2 金	ごはん さばの立田揚げ 大根とわかめの群の物 凍り豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	青のりせんべい 牛乳(100)	さば 牛乳 高野豆腐 みそ	米 片栗粉 大豆油 上白糖 じゃがいも ミネゼリー ばかうけ(青のり)	だいこん きゅうり わかめ にんじん 太ねぎ	244kcal たんぱく質：19.3g 脂質：24g	食塩相当量：1.7g	小麦 乳 さば 大豆			
5 月	食パン マカロニグラタン かぶの甘酢漬 キャベツとえのきの中華スープ バナナ 牛乳(50)	わかめしらすおにぎり 牛乳(50)	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 米 白いりごま	たまねぎ 本しめじ ブロッコリー かぶ にんじん えのきたけ キャベツ 生しいたけ バナナ	244kcal たんぱく質：23g 脂質：18.4g	食塩相当量：2.3g	小麦 乳 バナナ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆			
6 火	ふりかけごはん 白身魚のムニエル トーフミールの炒り煮 みかん 牛乳(100)	いもけんぴ 牛乳(50)	たら 牛乳 鶏ひき肉 トーフミール 鶏卵 かつお節	米 小麦粉 バター 上白糖 大豆油 焼酎 さつま いも ごま油 黒いりごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ ムキアザミ ほうろく さい わかめ みかん	244kcal たんぱく質：20g 脂質：17.1g	食塩相当量：1.4g	えび 卵 小麦 乳 さば 鶏肉 大豆 ごま			
7 水	ごはん ツナ入りオムレツ 白菜の昆布あえ コンソメスープ ミニゼリー 牛乳(50)	サブレ 牛乳(100)	鶏肉 ツナフレーク 牛乳 粉チーズ	米 大豆油 じゃがいも ミネゼリー ココナッツサブレ	たまねぎ はくさい にんじん 昆布 しめじ 赤ピーマン	244kcal たんぱく質：20.1g 脂質：18.5g	食塩相当量：1.9g	卵 小麦 乳 大豆			
8 木	麦ごはん 八宝菜 卵スープ ミニゼリー 牛乳(100)	おからのソフトクッキー 牛乳(50)	豚肉 なたと 牛乳 鶏卵 ヨーグルト おから	米 おおむぎ 大豆油 片栗粉 じゃがいも ミネゼリー 小麦粉 バター 上白糖	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ピーマン 干しいたけ コーン缶	244kcal たんぱく質：19.1g 脂質：19.1g	食塩相当量：1.9g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆			
9 金	ごはん ますの塩麹焼き 切干大根の和風サラダ 豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	バームクーヘン 牛乳(100)	ます 牛乳 かつお節 豆腐 みそ	米 塩こうじ 上白糖 ごま油 ミネゼリー バーム クーヘン	切り干し大根 ブロッコリー にんじん たまねぎ こまつな	244kcal たんぱく質：24.1g 脂質：17.2g	食塩相当量：1.8g	乳 さば 大豆 ごま			
12 月	ごはん 鶏肉と大根の群しょうゆ煮 マカロニサラダ 青菜のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ヨーグルト 塩せんべい	鶏肉 牛乳 ツナフレーク みそ	米 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 焼酎 ミネゼリー サラダせんべい	だいこん しょうが きゅうり にんじん こまつな たまねぎ	244kcal たんぱく質：20.8g 脂質：20.4g	食塩相当量：1.9g	卵 乳 鶏肉 大豆			
13 火	ごはん さわらのパン粉焼き ジャーマンポテト フォンタンスープ ミニゼリー 牛乳(50)	かぼちゃパウンド ケーキ 麦茶	さわら 牛乳 ベーコン スキムミルク 鶏卵	米 オリブ油 パン粉 じゃがいも 大豆油 ワン タンの皮 ごま油 ミネゼリー 小麦粉 上白糖 無塩 バター	ピーマン たまねぎ にんじん はくさい 太ねぎ かぼちゃ	244kcal たんぱく質：18.8g 脂質：15.9g	食塩相当量：1.4g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま			
14 水	チキンカレー れんこんとにんじんのナムル みかん 牛乳(50)	ラスク 牛乳(50)	鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも バター カレールー 上白糖 白すりごま ごま油 ドック パン グラニュー糖	たまねぎ にんにく にんじん クリームコーン缶 れんこん こまつな みかん	244kcal たんぱく質：19.6g 脂質：17.3g	食塩相当量：2.5g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 や まいもごま			
15 木	ごはん さばの立田揚げ 大根とわかめの群の物 凍り豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	青のりせんべい 牛乳(100)	さば 牛乳 高野豆腐 みそ	米 片栗粉 大豆油 上白糖 じゃがいも ミネゼリー ばかうけ(青のり)	だいこん きゅうり わかめ にんじん 太ねぎ	244kcal たんぱく質：19.3g 脂質：24g	食塩相当量：1.7g	小麦 乳 さば 大豆			
16 金	きのこのトマトソースパゲッティ わかめスープ バナナ 牛乳(100)	五平もち 牛乳(50)	豚ひき肉 ベーコン 牛乳 みそ	マカロニスバゲッティ オリブ油 じゃがいも もち米 上白糖 白いり ごま	にんにく しめじ まいたけ たまねぎ トマト缶詰 (ダイス) わかめ 寒天 にんじん バナナ	244kcal たんぱく質：19.6g 脂質：15g	食塩相当量：1.9g	小麦 乳 バナナ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆			
19 月	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとあさりのスープ ミニゼリー 牛乳(100)	スティックごまドーナツ 麦茶	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 むきあさり 鶏卵 スキムミルク	米 大豆油 上白糖 片栗粉 ごま油 ミネゼリー 小麦粉 無塩バター 白 いりごま	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しめじ にんじん	244kcal たんぱく質：19.8g 脂質：20.6g	食塩相当量：1.9g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま			
20 火	ごはん ますフライ 切干大根の和風サラダ コーンクリームスープ ミネゼリー	羊干し 牛乳(50)	ます 鶏卵 かつお節 牛乳	米 小麦粉 パン粉 大豆油 上白糖 ごま油 ミネゼリー 羊干し	切り干し大根 ブロッコリー にんじん コーン缶	244kcal たんぱく質：21.8g 脂質：15.7g	食塩相当量：1.5g	卵 小麦 乳 さ ば 大豆 ごま			
21 水	麦ごはん 八宝菜 卵スープ りんご 牛乳(100)	サブレ 牛乳(100)	豚肉 なたと 牛乳 鶏卵	米 おおむぎ 大豆油 片栗粉 じゃがいも ココナッツサブレ	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ピーマン 干しいたけ コーン缶 りんご	244kcal たんぱく質：19.8g 脂質：17.2g	食塩相当量：1.7g	卵 小麦 乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆			
22 木	ふりかけごはん 白身魚のムニエル かぶとにんじんの浅漬 豚汁 ミニゼリー 牛乳(100)	【冬至メニュー】 かぼちゃのガレット 牛乳(50)	たら 牛乳 豚肉 みそ 鶏卵 スキムミルク	米 小麦粉 バター 浅漬 けのもと さといも ミネゼリー ホットケーキミックス	かぶ にんじん ごぼう だいこん 太ねぎ かぼ ちゃ	244kcal たんぱく質：20.9g 脂質：17.2g	食塩相当量：1.7g	えび 卵 小麦 乳 さば 豚肉 大豆 ごま			
23 金	【クリスマス会メニュー】 食パン タンドリーチキン ブロッコリーのドレッシング ミネストローネスープ ジョア	【食育】 クリスマスケーキ 麦茶	鶏肉 ヨーグルト ジョア (ストロベリー) ベーコン	食パン 和風ドレッシング 米粉マカロニ ホットケ ーキミックス 上白糖	ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ た まねぎ にんじん トマト 缶詰 トマトピューレ	244kcal たんぱく質：24.4g 脂質：17.7g	食塩相当量：2.1g	卵 小麦 乳 鶏 肉			
26 月	ごはん さわらのパン粉焼き 厚揚げと小松菜の煮浸し さつまいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ヨーグルト 塩せんべい 麦茶	さわら 牛乳 厚揚げ 竹輪 みそ	米 オリブ油 パン粉 上白糖 さつまいも ミ ネゼリー サラダせんべい	にんじん こまつな えの きたけ 太ねぎ	244kcal たんぱく質：23.5g 脂質：17.8g	食塩相当量：1.9g	小麦 乳 大豆			
27 火	ごはん ツナ入りオムレツ 白菜の昆布あえ コンソメスープ ミニゼリー 牛乳(50)	マカロニきなこ 牛乳(100)	鶏肉 ツナフレーク 牛乳 粉チーズ きな粉	米 大豆油 じゃがいも ミネゼリー マカロニ 上白糖	たまねぎ はくさい にんじん 昆布 しめじ 赤 ピーマン	244kcal たんぱく質：22.5g 脂質：17.5g	食塩相当量：1.8g	卵 乳 大豆			

☆都合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。☆ 栄養値はお昼とおやつの合計です。