



## 令和5年1月 予 定 献 立 表

旬の食材:さば、さわら、さといも、だいこん、かぶ、みかん、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			
5 木	ごはん さわらのマヨネーズ焼き 昆布豆 さつまいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	バナナマフィン 牛乳(50)	さわら 牛乳 水煮大豆 竹輪 みそ スキムミルク 鶏卵	米 マヨネーズ パン粉 こんにやく 上白糖 さつ まいも ミニゼリー ホッ ケーキミックス 無塩バ ター	こんぶ にんじん えのき たけ 太ねぎ バナナ	1144kcal 22n: 22.8g 脂質: 19.7g	食塩相当 量: 1.8g	卵 小麦 乳 バ ナナ 大豆
6 金	煮込みそうめん じゃがいものチーズ焼き バナナ 牛乳(100)	きなこおはぎ 麦茶	油揚げ 鶏ひき肉 チーズ 牛乳 きな粉	そうめん じゃがいも 小 麦粉 オリーブ油 米 も ち米 上白糖	にんじん たまねぎ ほう れんそう トマト缶詰 バナ ナ	1144kcal 22n: 20.4g 脂質: 13.6g	食塩相当 量: 1.4g	小麦 乳 バナナ 鶏肉 大豆
10 火	ごはん ますの照り焼き かぶの甘酢漬け 豚汁 ミニゼリー 牛乳(100)	さつまいものミルク煮 牛乳(50)	からふとます 牛乳 豚肉 みそ スキムミルク	米 上白糖 さといも ミニ ゼリー さつまいも 大豆 油 バター	かぶ にんじん ごぼう だいこん 太ねぎ	1144kcal 22n: 23.2g 脂質: 14.8g	食塩相当 量: 1.7g	乳 さけ 豚肉 大 豆
11 水	麦ごはん 回鍋肉 豆腐のすまし汁 みかん 牛乳(100)	まがりせんべい 牛乳(100)	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 かつお節	米 おおむぎ 大豆油 上 白糖 まがりせんべい	キャベツ たまねぎ にん じん ビーマン えのきた け こまつな みかん	1144kcal 22n: 22.5g 脂質: 19g	食塩相当 量: 1.4g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
12 木	ごはん たら野菜の甘酢あん かぼちゃのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	にらせんべい 牛乳(50)	たら 牛乳 油揚げ みそ	米 小麦粉 大豆油 上白 糖 片栗粉 ミニゼリー	たまねぎ にんじん ビー マン 生しいたけ かぼ ちゃ えのきたけ にら	1144kcal 22n: 20.7g 脂質: 14.3g	食塩相当 量: 2g	小麦 乳 大豆
13 金	【12・1月お楽しみ献立】 ごはん コーンフ레이크チキン ブロッコリーのサラダ 春雨スープ ジョア(マスカット)	ココアプリン クラッカー 麦茶	鶏肉 粉チーズ ジョア ワインナーソーセージ 牛 乳	米 マヨネーズ パン粉 玄米フレーク ドレッシン グ はるさめ とろけるプリ ン リッツクラッカー	ブロッコリー キャベツ に んじん はくさい	1144kcal 22n: 22.3g 脂質: 18.9g	食塩相当 量: 1.4g	卵 小麦 乳 牛 肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
16 月	煮込みうどん じゃがいものチーズ焼き バナナ 牛乳(100)	きのこおこわ 牛乳(50)	油揚げ 鶏ひき肉 チーズ 牛乳	ゆであどん じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 米 もちめ	にんじん たまねぎ ほう れんそう トマト缶詰 バナ ナ	1144kcal 22n: 19.8g 脂質: 14.6g	食塩相当 量: 1.9g	小麦 乳 バナナ 鶏肉 大豆
17 火	食パン 白身魚フライ 白菜とりんごのサラダ 凍り豆腐の中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	芋干し 牛乳(100)	メルルーサ 鶏卵 牛乳 高野豆腐	食パン 小麦粉 パン粉 大豆油 上白糖 ミニゼ リー 芋干し	はくさい にんじん りんご えのきたけ ほうれんそう 生しいたけ	1144kcal 22n: 22.1g 脂質: 19.6g	食塩相当 量: 2.2g	卵 小麦 乳 りん ご 牛肉 鶏肉 豚 肉 大豆
18 水	ごはん 豆腐と鶏のみそハンバーグ しめじとほうれん草のソテー ふのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	マシュマロおこし 牛乳(50)	豆腐 鶏ひき肉 白みそ 牛乳 魚肉ソーセージ か つお節 スキムミルク	米 片栗粉 大豆油 白い りごま 焼ふ ミニゼリー マシュマロ バター コー ンフレーク	しめじ にんじん 冷凍 コーン ほうれんそう はく さい わかめ レーズン	1144kcal 22n: 21.6g 脂質: 15.8g	食塩相当 量: 1.7g	卵 乳 鶏肉 ゼラ チン 大豆
19 木	冬野菜と豚肉のカレー 三色いそ和え みかん 牛乳(50)	フルーチェ ギンビスアスバラ 麦茶	豚肉 スキムミルク 焼き のり 牛乳	米 バター さといも カ レールー 上白糖 フルー チェ ギンビスアスバラ	にんにく だいこん ごぼう たまねぎ クリームコーン 缶 こまつな はくさい に んじん みかん	1144kcal 22n: 17.3g 脂質: 15.3g	食塩相当 量: 1.7g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 やまいも
20 金	ごはん さわらのマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 なめこのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	バナナケーキ 牛乳(50)	さわら 牛乳 竹輪 豆腐 みそ スキムミルク 鶏卵	米 マヨネーズ パン粉 大豆油 上白糖 ミニゼ リー ホットケーキミックス 無塩バター	切り干し大根 にんじん 生しいたけ なめこ たま ねぎ はくさい バナナ	1144kcal 22n: 22.2g 脂質: 18.8g	食塩相当 量: 2g	卵 小麦 乳 バ ナナ 大豆
23 月	ごはん さばの塩焼き いり鶏 青菜のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ヨーグルト かつばえびせん 麦茶	さば 牛乳 鶏肉 みそ	米 さといも こんにやく 上白糖 大豆油 焼ふ かつばえびせん	にんじん 生しいたけ ご ぼう ムキ枝豆 こまつな たまねぎ	1144kcal 22n: 23.3g 脂質: 20.9g	食塩相当 量: 1.6g	かに 小麦 乳 さ ば 鶏肉 大豆
24 火	麦ごはん 回鍋肉 豆腐のすまし汁 バナナ 牛乳(50)	今川焼き(あんこ) 牛乳(100)	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 かつお節	米 おおむぎ 大豆油 上 白糖 今川焼(あんこ)	キャベツ たまねぎ にん じん ビーマン えのきた け こまつな バナナ	1144kcal 22n: 22.3g 脂質: 18g	食塩相当 量: 1.4g	卵 小麦 乳 バ ナナ 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
25 水	ごはん たら野菜の甘酢あん かぼちゃのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	にらせんべい 牛乳(50)	たら 牛乳 油揚げ みそ	米 小麦粉 大豆油 上白 糖 片栗粉 ミニゼリー	たまねぎ にんじん ビー マン 生しいたけ かぼ ちゃ えのきたけ にら	1144kcal 22n: 20.7g 脂質: 14.3g	食塩相当 量: 2g	小麦 乳 大豆
26 木	三色丼 白菜とえのきの中華スープ りんご 牛乳(50)	ビスケット 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 ビスケット (かあさんケット)	こまつな 焼きのり はくさ い にんじん えのきたけ 寒天 りんご	1144kcal 22n: 23.9g 脂質: 18.5g	食塩相当 量: 2g	卵 小麦 乳 りん ご 牛肉 鶏肉 豚 肉 大豆 ごま
27 金	ごはん レバーのオーロラソース 春雨サラダ 厚揚げのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ジャムサンド 牛乳(50)	豚レバー みそ 牛乳 か に風かまぼこ 厚揚げ	米 片栗粉 大豆油 上白 糖 はるさめ ミニゼリー 食パン フルーベリージャ ム バター	きゅうり にんじん たまね ぎ こまつな	1144kcal 22n: 22.3g 脂質: 15.1g	食塩相当 量: 2.2g	かに 乳 豚肉 大豆
30 月	ごはん ますの照り焼き かぶの甘酢漬け さつま汁 ミニゼリー 牛乳(100)	チーズ蒸しパン 麦茶	からふとます 牛乳 豚肉 みそ スキムミルク チー ズ	米 上白糖 さつまいも 大豆油 ミニゼリー ホッ ケーキミックス 無塩バ ター	かぶ にんじん 太ねぎ たまねぎ ごぼう	1144kcal 22n: 23.2g 脂質: 14.7g	食塩相当 量: 1.9g	小麦 乳 さけ 豚 肉 大豆
31 火	ごはん ホワイトシチュー 三色いそ和え りんご	アメリカンドック 麦茶	鶏肉 スキムミルク 牛乳 焼きのり 鶏卵 魚肉ソー セージ	米 大豆油 じゃがいも バター 小麦粉 上白糖 ホットケーキミックス	かぼちゃ にんじん たま ねぎ コーン缶 ブロッコ リー こまつな はくさい りんご	1144kcal 22n: 19.7g 脂質: 19g	食塩相当 量: 1.3g	卵 小麦 乳 りん ご 鶏肉 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との合計です。