



# 令和5年2月 予定献立表



旬の食材:さわか、れんこん、だいこん、かぶ、いよかんなど

にじいろキッズらいふ

日	曜	献立名		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	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	水	ごはん テンジャオロース風炒め 蛋花湯 ミニゼリー 牛乳(100)	揚げせんべい ココアミルク(100)	豚肉 牛乳 鶏卵	米 上白糖 大豆油 片栗粉 じゃがいも ミニゼリー 揚げせんべい ミルク ココア	ピーマン たけのこ 豆もやし にんじん たまねぎ コーン	エネルギー: 577kcal たんぱく質: 21g 脂質: 20.4g	食塩相当量: 2g	豚肉 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
2	木	ごはん ししゃもの磯部揚げ 白菜の昆布あえ ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	スイートポテト 牛乳(50)	ししゃも 牛乳 みそ	米 小麦粉 大豆油 焼酎 ミニゼリー さつまいも パター バニラアイス	あおのり はくさい にんじん 塩昆布 こまつな たまねぎ	エネルギー: 550kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 1.9g	小麦 乳 大豆
3	金	【節分献立】 巻きずし かみなり汁 いよかん 牛乳(100)	甘納豆 小魚せんべい 牛乳(100)	桜でんぶ 鶏卵 納豆 ツナフレーク 牛乳 豆腐 かつお節	米 てんさい含蜜糖 マヨネーズ 大豆油 甘納豆 小魚せんべい	きゅうり かんぴょう 焼きのり だいこん にんじん ねぎ いよかん	エネルギー: 574kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1.5g	豚 小麦 大豆
6	月	ごはん さわらの塩麹焼き 厚揚げと小松菜の煮浸し えのきのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	りんごのバンド ケーキ 麦茶	さわら 牛乳 厚揚げ 竹輪 みそ スキムミルク 鶏卵	米 塩こうじ 上白糖 じゃがいも ミニゼリー ホットケーキミックス 無塩バター	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ りんご レーズン	エネルギー: 582kcal たんぱく質: 24g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 2.1g	豚 小麦 乳 りんご 大豆
7	火	カレーうどん 大根とツナのサラダ バナナ 牛乳(100)	わかめしらすおこわ 牛乳(50)	豚肉 竹輪 ツナフレーク 牛乳 しらす干し	ゆでうどん 大豆油 じゃがいも カレールウ 青じそドレッシング もち米 米 白いりごま	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり コーン 缶 バナナ	エネルギー: 549kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 2.4g	小麦 乳 バナナ 鶏肉 豚肉 大豆 やまいも
8	水	ごはん テリコンカン 卵と寒天の中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	まがりせんべい 牛乳(100)	豚ひき肉 水煮大豆 牛乳 鶏卵	米 じゃがいも 上白糖 大豆油 ミニゼリー まがりせんべい	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース 寒天 ブロッコリー	エネルギー: 551kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1.8g	豚 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
9	木	ごはん さばの人参味噌煮 わかめの酢の物 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	バームクーヘン 牛乳(100)	さば みそ 牛乳 豆腐 かつお節	米 上白糖 ミニゼリー バームクーヘン	しょうが にんじん きゅうり わかめ たまねぎ えのきたけ こまつな	エネルギー: 567kcal たんぱく質: 20g 脂質: 22.7g	食塩相当量: 1.5g	乳 さば 大豆
10	金	【お楽しみ献立】 丸パン 鶏ささみフライ コールスローサラダ 青菜とえのきの中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	キャラメルプリン ビスケット 麦茶	鶏肉ささみ 鶏卵 牛乳	食パンロール 小麦粉 バン粉 大豆油 フレンチドレッシング ミニゼリー キャラメルプリンのもと たべっこ動物	キャベツ にんじん コーン ミニトマト えのきたけ ほうれんそう 生しいたけ	エネルギー: 576kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 22.3g	食塩相当量: 1.9g	豚 小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
13	月	ごはん ますのマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	クッキー 牛乳(100)	ます 牛乳 厚揚げ みそ	米 マヨネーズ バン粉 大豆油 上白糖 さつまいも ミニゼリー クッキー(チョコイス)	ひじき こんぶ にんじん えのきたけ ねぎ	エネルギー: 556kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 19g	食塩相当量: 1.7g	豚 小麦 乳 さつまいも 大豆
14	火	ごはん テンジャオロース風炒め 蛋花湯 てごぼん 牛乳(50)	野菜パン 牛乳(100)	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 ロールパン	ピーマン たけのこ 豆もやし にんじん たまねぎ コーン てごぼん	エネルギー: 544kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 16.1g	食塩相当量: 2g	豚 小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
15	水	ごはん 厚揚げのみぞれ煮 青菜のなめたけあえ あさりのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	かぼちゃの包み揚げ 牛乳(50)	厚揚げ 牛乳 あさり みそ	米 上白糖 片栗粉 ミニゼリー ぎょうざの皮 大豆油	だいこん こまつな キャベツ にんじん たまねぎ はくさい さやえんどう かぼちゃ	エネルギー: 546kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 2g	小麦 乳 鶏肉 大豆
16	木	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かみなり汁 バナナ 牛乳(100)	ヨーグルト 揚げせんべい 麦茶	メルーサー 牛乳 豆腐 かつお節	米 片栗粉 大豆油 揚げせんべい	にんじん たまねぎ 豆もやし えのきたけ ピーマン だいこん ねぎ バナナ	エネルギー: 562kcal たんぱく質: 21g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.8g	乳 バナナ 大豆
17	金	ごはん 鶏肉のマレード焼き パンサンデー 凍り豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	きなこマフィン 麦茶	鶏肉 牛乳 ロースハム 高野豆腐 みそ きな粉 スキムミルク 鶏卵	米 マーメレード はるさめ 上白糖 ごま油 白いりごま じゃがいも ミニゼリー ホットケーキミックス はちみつ 大豆油	キャベツ きゅうり にんじん こまつな	エネルギー: 583kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 1.7g	豚 小麦 乳 オレンジ 鶏肉 大豆 ごま
20	月	ごはん さばの人参味噌煮 わかめの酢の物 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	バームクーヘン 牛乳(100)	さば みそ 牛乳 豆腐 かつお節	米 上白糖 ミニゼリー バームクーヘン	しょうが にんじん きゅうり わかめ たまねぎ えのきたけ こまつな	エネルギー: 567kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 22.7g	食塩相当量: 1.5g	乳 さば 大豆
21	火	ごはん テリコンカン 卵と寒天の中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	まがりせんべい 牛乳(100)	豚ひき肉 水煮大豆 牛乳 鶏卵	米 じゃがいも 上白糖 大豆油 ミニゼリー まがりせんべい	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース 寒天 ブロッコリー	エネルギー: 551kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1.8g	豚 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
22	水	しょうゆ野菜ラーメン かぼちゃサラダ バナナ 牛乳(50)	鮭ごまおにぎり 牛乳(50)	豚肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	ゆで中華めん ごま油 大豆油 マヨネーズ 米 白いりごま	にんじん キャベツ コーン 缶 かに かぼちゃ たまねぎ バナナ	エネルギー: 573kcal たんぱく質: 20g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 2.4g	豚 小麦 乳 バナナ 豚肉 大豆 ごま
24	金	ごはん さわらの塩麹焼き 厚揚げと小松菜の煮浸し えのきのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	りんごのバンド ケーキ 麦茶	さわら 牛乳 厚揚げ 竹輪 みそ スキムミルク 鶏卵	米 塩こうじ 上白糖 じゃがいも ミニゼリー ホットケーキミックス 無塩バター	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ りんご レーズン	エネルギー: 582kcal たんぱく質: 24g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 2.1g	豚 小麦 乳 りんご 大豆
27	月	ごはん ますのマヨネーズ焼き トーフミールの炒り煮 ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	クッキー(チョコイス) 牛乳(100)	ます 牛乳 鶏ひき肉 トーフミール 鶏卵 みそ	米 マヨネーズ バン粉 上白糖 大豆油 焼酎 ミニゼリー クッキー(チョコイス)	たまねぎ にんじん 干しいたけ ムキ枝豆 こまつな	エネルギー: 584kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 21.5g	食塩相当量: 1.7g	豚 小麦 乳 さつまいも 鶏肉 大豆
28	火	わかめごはん ツナじゃが きのこ汁 いよかん 牛乳(100)	ごまチーズトースト 牛乳(50)	ツナフレーク 牛乳 油揚げ みそ スライスチーズ	米 白いりごま じゃがいも 上白糖 食パン パター	にんじん たまねぎ ムキ枝豆 しめじ えのきたけ なめこ はくさい ねぎ いよかん	エネルギー: 560kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 2.1g	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合計です。