



令和5年4月 予定献立表



旬の食材: さわら、キャベツ、玉ねぎ、にら、いちご 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	
	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		
11 火	菜飯 鶏肉の照り焼き キャベツとわかめの和風サラダ 豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	バームクーヘン 牛乳(100)	鶏肉 牛乳 豆腐 みそ	米 白いりごま 和風ドレッシング ミニゼリー バームクーヘン	しょうが キャベツ もやし にんじん わかめ たまねぎ こまつな	エネルギー: 521kcal タンパク: 21.5g 脂質: 19.9g	カルシウム: 238mg 食塩相当量: 1.8g
12 水	ごはん さわらのマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	バナナパウンドケーキ 牛乳(50)	さわら 牛乳 竹輪 みそ スキムミルク 鶏卵	米 マヨネーズ パン粉 油 上白糖 じゃがいも ミ ニゼリー ホットケーキミク クス 無塩バター	切り干し大根 にんじん 生しいたけ たまねぎ こ まつな バナナ	エネルギー: 578kcal タンパク: 21.3g 脂質: 19g	カルシウム: 237mg 食塩相当量: 2g
13 木	ごはん ポークビーンズ そうめん入りすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ジャムサンド 牛乳(100)	水煮だいず 豚肉 牛乳 かつお節	米 じゃがいも 油 上白糖 そうめん ミニゼリー 食パン いちごジャム バ ター	にんじん たまねぎ トマト 缶詰 ほうれんそう	エネルギー: 551kcal タンパク: 20.3g 脂質: 17.3g	カルシウム: 269mg 食塩相当量: 1.9g
14 金	ツナカレー ほうれん草とササミの和え物 いちご 牛乳(50)	ヨーグルト 星たべよ 麦茶	ツナ缶 スキムミルク 鶏 ささみ 牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも バター カ レールウ 上白糖 白すり ごま 塩せんべい	たまねぎ にんじん 冷凍 コーン クリームコーン缶 ほうれんそう いちご	エネルギー: 556kcal タンパク: 19.9g 脂質: 14.5g	カルシウム: 276mg 食塩相当量: 2.1g
17 月	ごはん ますの塩麹焼き たけのこの旨煮 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ココアプリン ハッピーターン 麦茶	ます 牛乳 鶏肉 豆腐 かつお節	米 塩こうじ 上白糖 じゃ がいも こんにやく 油 ミ ニゼリー とろけるプリン ハッピーターン	たけのこ にんじん さや えんどう 干しいたけ た まねぎ えのきたけ こま つな	エネルギー: 540kcal タンパク: 24.9g 脂質: 14.4g	カルシウム: 199mg 食塩相当量: 2g
18 火	ごはん 回鍋肉 コンソメスープ オレンジ 牛乳(100)	おからのソフトクッキー 麦茶	豚肉 みそ 牛乳 ヨーグ ルト おから 鶏卵	米 油 上白糖 じゃがい も 小麦粉 バター	キャベツ たまねぎ にん じん ビーマン しめじ 赤 ピーマン オレンジ	エネルギー: 548kcal タンパク: 19g 脂質: 21g	カルシウム: 195mg 食塩相当量: 1.4g
19 水	ふりかけごはん 親子とじ ほうれん草のごまマヨあえ ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ギンビスアスパラ 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 焼ふ ミニゼリー ギン ビスアスパラ	たまねぎ みつば にんじ ん ほうれんそう キャベ ツ さやえんどう	エネルギー: 550kcal タンパク: 23.5g 脂質: 21.5g	カルシウム: 316mg 食塩相当量: 1.8g
20 木	ごはん さばのごま味噌焼き 春雨サラダ 中華風コンソメスープ ミニゼリー 牛乳(50)	ふかし芋 牛乳(100)	さば みそ 牛乳 かに風 かまぼこ 鶏卵	米 上白糖 白すりごま はるさめ ミニゼリー さつ まいも	あおのり きゅうり にんじ ん たまねぎ クリーム コーン缶 コーン	エネルギー: 596kcal タンパク: 20g 脂質: 19.4g	カルシウム: 238mg 食塩相当量: 1.9g
21 金	ごはん レバーのオーロラソース 春キャベツの昆布あえ 厚揚げのみそ汁 ミニゼリー牛乳(50)	揚げせんべい 牛乳(100)	豚レバー みそ 牛乳 厚 揚げ	米 小麦粉 片栗粉 油 上白糖 ミニゼリー 揚げ せんべい	キャベツ にんじん 塩昆 布 たまねぎ こまつな	エネルギー: 523kcal タンパク: 22.1g 脂質: 18.3g	カルシウム: 253mg 食塩相当量: 2.1g
24 月	ごはん ポークビーンズ そうめん入りすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルトパンケーキ 牛乳(50)	水煮だいず 豚肉 牛乳 かつお節 スキムミルク ヨーグルト	米 じゃがいも 油 上白糖 そうめん ミニゼリー ホットケーキミックス バ ター ブルーベリージャム	にんじん たまねぎ トマト 缶詰 ほうれんそう	エネルギー: 542kcal タンパク: 19.9g 脂質: 15.4g	カルシウム: 283mg 食塩相当量: 1.8g
25 火	食パン 白身魚フライ スバゲティーサラダ 青菜とえのきの中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	しらす昆布おにぎり 牛乳(50)	メルルーサ 鶏卵 牛乳 ツナフレーク しらす干し	食パン 小麦粉 パン粉 油 マカロニスバゲッティ じゃがいも マヨネーズ ミ ニゼリー 米 白いりごま	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 塩昆布	エネルギー: 573kcal タンパク: 24.5g 脂質: 21.8g	カルシウム: 218mg 食塩相当量: 2.6g
26 水	菜飯 鶏肉の照り焼き キャベツとわかめの和風サラダ 豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	バームクーヘン 牛乳(100)	鶏肉 牛乳 豆腐 みそ	米 白いりごま 和風ド レッシング ミニゼリー バームクーヘン	しょうが キャベツ もやし にんじん わかめ たまね ぎ こまつな	エネルギー: 521kcal タンパク: 21.5g 脂質: 19.9g	カルシウム: 238mg 食塩相当量: 1.8g
27 木	ごはん ツナじゃが ワンタンスープ オレンジ 牛乳(100)	ごまスティックドーナツ 牛乳(50)	ツナフレーク 牛乳 鶏卵 スキムミルク	米 じゃがいも 上白糖 ワンタンの皮 小麦粉 無 塩バター 白いりごま 油	にんじん たまねぎ ムキ 枝豆 はくさい にら オレ ンジ	エネルギー: 560kcal タンパク: 17.5g 脂質: 18.4g	カルシウム: 264mg 食塩相当量: 1.4g
28 金	ごはん さわらのマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	クリームパン 牛乳(100)	さわら 牛乳 竹輪 みそ	米 マヨネーズ パン粉 油 上白糖 じゃがいも ミ ニゼリー 薄皮クリームパ ン	切り干し大根 にんじん 生しいたけ たまねぎ こ まつな	エネルギー: 562kcal タンパク: 21.4g 脂質: 18.9g	カルシウム: 238mg 食塩相当量: 1.8g

☆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。