



令和5年 5月 予定献立表



旬の食材:さわか、新じゃが、アスパラ、たけのこ、グレープフルーツ 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	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	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
1 月	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 かに風かまぼ こ 鶏卵 牛乳	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	1844kcal 92ml: 23g 脂質: 19.4g	1829kcal 92ml: 238mg 食塩相当量: 1.9g						
2 火	ごはん 回鍋肉 コンソメスープ ミニゼリー 牛乳(100)	おからのソフトクッキー 牛乳(50)	豚肉 みそ 牛乳 無糖 ヨーグルト おから 鶏卵	米 油 上白糖 じゃがい も ミニゼリー 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	1844kcal 92ml: 20.5g 脂質: 22.9g	1829kcal 92ml: 242mg 食塩相当量: 1.5g						
8 月	チキンカレー 切干大根のサラダ オレンジ 牛乳(50)	フルーチェ ハッピーターン 麦茶	鶏肉 スキムミルク かつ お節 牛乳	米 じゃがいも バター カ レーン 上白糖 ごま油 フルーチェ ハッピーター ン	たまねぎ にんにく にん じん クリームコーン缶 切り干し大根 きゅうり オ レンジ	1844kcal 92ml: 18.5g 脂質: 16.5g	1829kcal 92ml: 213mg 食塩相当量: 2g						
9 火	ごはん ますのムニエル トーフミールの炒り煮 中華スープ ミニゼリー 牛乳(50)	クッキー 牛乳(100)	ます 鶏ひき肉 トーフ ミール 鶏卵 牛乳	米 小麦粉 バター 上白 糖 油 じゃがいも ミニ ゼリー クッキー(チョコイ ス)	たまねぎ にんじん 干し しいたけ ムキ枝豆 えの きたけ チンゲンサイ	1844kcal 92ml: 24g 脂質: 20.4g	1829kcal 92ml: 227mg 食塩相当量: 1.2g						
10 水	おにかけそうめん かみかみサラダ バナナ 牛乳(100)	わかめしらすおにぎり 牛乳(50)	鶏肉 鶏卵 さきいか 牛 乳 しらす干し	そうめん マヨネーズ 白 すりごま 米 白いりごま	にんじん たまねぎ ほうれ んそう きゅうり ささがき ごぼう バナナ	1844kcal 92ml: 21.4g 脂質: 18.5g	1829kcal 92ml: 232mg 食塩相当量: 1.7g						
11 木	ごはん 麻婆豆腐 スティックピクルス キャベツとあさりのスープ ミニゼリー 牛乳(100)	さつまいものミルク煮 牛乳(50)	豚ひき肉 豆腐 みそ あ さり 牛乳 スキムミルク	米 油 上白糖 片栗粉 ごま油 ミニゼリー さつ まいも バター	たまねぎ 干しいたけ に んにく しょうが にんじ ん だいこん キャベツ た まねぎ しめじ	1844kcal 92ml: 20.5g 脂質: 18.6g	1829kcal 92ml: 318mg 食塩相当量: 1.6g						
12 金	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 凍り豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ココアプリン もち麦ごまぜんべい 麦茶	メルルーサ 高野豆腐 みそ 牛乳	米 片栗粉 油 じゃがい も ミニゼリー とろけるフ リン(イナシヨク) もち麦 ごまぜんべい	にんじん たまねぎ 豆も やし えのきたけ ビーマ ン ねぎ	1844kcal 92ml: 21.1g 脂質: 15.7g	1829kcal 92ml: 199mg 食塩相当量: 1.9g						
15 月	ごはん 鶏肉と大根の酢しょうゆ煮 マカロニサラダ ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ヨーグルト かつばえびせん 麦茶	鶏肉 ツナフレーク みそ 牛乳 ヨーグルト	米 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 焼ふ ミニ ゼリー かつばえびせん	だいこん しょうが きゅう り にんじん ごまつな た まねぎ	1844kcal 92ml: 22.2g 脂質: 20.6g	1829kcal 92ml: 237mg 食塩相当量: 1.9g						
16 火	丸パン さばの立田揚げ 小松菜のナムル コーンクリームスープ ミニゼリー	おにぎりぜんべい 牛乳(100)	さば 牛乳	丸パン 片栗粉 油 上白 糖 ごま油 白いりごま ミニゼリー おにぎりぜんべ い	にんじん 豆もやし ごま つな コーン缶	1844kcal 92ml: 20.9g 脂質: 27.8g	1829kcal 92ml: 287mg 食塩相当量: 2.4g						
17 水	ごはん ちくさ焼き キャベツの浅漬け さやえんどうのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ビスケット 牛乳(100)	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 じゃがいも 油 上白 糖 浅漬けのもと 白い りごま ミニゼリー ビスケッ ト(かあさんケツ)	にんじん 干しいたけ ムキ枝豆 きゅうり キャ ベツ さやえんどう た まねぎ	1844kcal 92ml: 21.2g 脂質: 19.8g	1829kcal 92ml: 283mg 食塩相当量: 2g						
18 木	ごはん さわらのパン粉焼き 三色いそ和え 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	キャロットケーキ 牛乳(50)	さわら 焼きのり 豆腐 かつお節 牛乳 鶏卵	米 オリーブ油 パン粉 上白糖 ミニゼリー ホッ ケーキックス 無塩パ ター	ごまつな はくさい にん じん たまねぎ えのきたけ わかめ	1844kcal 92ml: 22.6g 脂質: 18.7g	1829kcal 92ml: 262mg 食塩相当量: 1.4g						
19 金	【お楽しみ献立】 ゆかりごはん ポークハンバーグ キャベツとわかめのサラダ レタスとえのきの中華スープ ジョア	ビーチゼリー サンドクッキー 麦茶	豚ひき肉 スキムミルク 鶏卵 ジョア80	米 油 パン粉 フレンチ ドレッシング サンドクッ カー	たまねぎ キャベツ きゅ うり にんじん わかめ えのきたけ レタス 生し いたけ	1844kcal 92ml: 18.4g 脂質: 16.1g	1829kcal 92ml: 241mg 食塩相当量: 1.9g						
22 月	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 凍り豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ココアプリン もち麦ごまぜんべい 麦茶	メルルーサ 高野豆腐 みそ 牛乳	米 片栗粉 油 じゃがい も ミニゼリー とろけるフ リン もち麦ごまぜんべい	にんじん たまねぎ 豆も やし えのきたけ ビーマ ン ねぎ	1844kcal 92ml: 21.1g 脂質: 15.7g	1829kcal 92ml: 199mg 食塩相当量: 1.9g						
23 火	ごはん 麻婆豆腐 スティック野菜 キャベツとあさりのスープ ミニゼリー 牛乳(50)	さつまいものミルク煮 牛乳(50)	豚ひき肉 豆腐 みそ あ さり 牛乳 スキムミルク	米 油 上白糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ ミ ニゼリー さつまいも パ ター	たまねぎ 干しいたけ に んにく しょうが グリー ンアスパラガス にんじん キャベツ たまねぎ しめ じ	1844kcal 92ml: 19.5g 脂質: 19.8g	1829kcal 92ml: 264mg 食塩相当量: 1.9g						
24 水	たけのこごはん ますの塩焼き 新じゃがのオープン焼き きやべつのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	クッキー 牛乳(100)	油揚げ ます みそ 牛乳	米 上白糖 じゃがいも 油 焼ふ ミニゼリー ク ッキー(チョコイ)	たけのこ水煮 生しいたけ さやえんどう あおのり キャベツ にんじん しめ じ	1844kcal 92ml: 23.7g 脂質: 18.5g	1829kcal 92ml: 261mg 食塩相当量: 1.7g						
25 木	おにかけそうめん かみかみサラダ バナナ 牛乳(100)	わかめしらすおにぎり 牛乳(50)	鶏肉 鶏卵 さきいか 牛 乳 しらす干し	そうめん マヨネーズ 白 すりごま 米 白いりごま	にんじん たまねぎ ほうれ んそう きゅうり ささがき ごぼう バナナ	1844kcal 92ml: 21.4g 脂質: 18.5g	1829kcal 92ml: 232mg 食塩相当量: 1.7g						
26 金	ごはん テンジャオロース風炒め 百花湯 ミニゼリー 牛乳(50)	あんパン 牛乳(100)	豚肉 鶏卵 牛乳	米 上白糖 油 片栗粉 じゃがいも ミニゼリー あ んぱん	ビーマン たけのこ 豆も やし にんじん たまねぎ コーン	1844kcal 92ml: 21.8g 脂質: 14.6g	1829kcal 92ml: 208mg 食塩相当量: 2g						
29 月	ごはん ちくさ焼き きゅうり浅漬け さやえんどうのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ビスケット 牛乳(100)	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 じゃがいも 油 上白 糖 浅漬けのもと 白い りごま ミニゼリー ビスケッ ト(かあさんケツ)	にんじん 干しいたけ ムキ枝豆 きゅうり キャ ベツ さやえんどう た まねぎ	1844kcal 92ml: 21.2g 脂質: 19.8g	1829kcal 92ml: 283mg 食塩相当量: 2g						
30 火	ごはん さわらのパン粉焼き 三色いそ和え 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	キャロットケーキ 牛乳(50)	さわら 焼きのり 豆腐 かつお節 牛乳 鶏卵	米 オリーブ油 パン粉 上白糖 ミニゼリー ホッ ケーキックス 無塩パ ター	ごまつな はくさい にん じん たまねぎ えのきたけ わかめ	1844kcal 92ml: 22.6g 脂質: 18.7g	1829kcal 92ml: 262mg 食塩相当量: 1.4g						
31 水	ごはん ツナじゃが ワンタンスープ ミニゼリー 牛乳(100)	マカロニきなこ 牛乳(100)	ツナフレーク 牛乳 きな 粉	米 じゃがいも 上白糖 ワンタンの皮 ミニゼリー マカロニ ビーナツ粉	にんじん たまねぎ ムキ 枝豆 はくさい いら	1844kcal 92ml: 19.7g 脂質: 15.3g	1829kcal 92ml: 263mg 食塩相当量: 1.4g						

☆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の合計です。