



令和5年7月 予定献立表



旬の食材:かぼちゃ、トマト、もろっこいんげん、きゅうり、メロン 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		
3 月	ごはん ますの照り焼き ひじきサラダ かぼちゃのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ビスケット 牛乳(100)	ます 竹輪 油揚げ みそ 牛乳	米 上白糖 マヨネーズ 白すりごま ミニゼリー たべっこどうぶつ	ひじき にんじん ほうれ んそう コーン缶 かぼ ちゃ たまねぎ	1日分 - : 549kcal たんぱく: 23.4g 脂質: 20.6g	1日分 - : 347mg 食塩相当量: 2g
4 火	ごはん 八宝菜 レタスとトマトのスープ バナナ 牛乳(100)	じゃがいもドーナツ 牛乳(50)	豚肉 なたと 鶏卵 牛乳 スキムミルク	米 油 片栗粉 じゃがい も ホットケーキミックス	サブリ米 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 レタス トマト バナナ	1日分 - : 550kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 17.7g	1日分 - : 260mg 食塩相当量: 1.8g
5 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 わかめのすまし汁 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 魚肉ソーセージ かつお 節 牛乳 スキムミルク	米 片栗粉 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 コーン ほうれん草 ほうろく わかめ レーズン	1日分 - : 527kcal たんぱく: 18g 脂質: 18g	1日分 - : 268mg 食塩相当量: 1.7g
6 木	食パン タンドリーチキン 三色いそ和え コンソメスープ ミニゼリー 牛乳(100)	きつねおにぎり 牛乳(50)	鶏肉 ヨーグルト かに ま 焼く 焼きのり 牛 乳 油揚げ	食パン 上白糖 じゃがい も ミニゼリー 米 白いり ごま	トウモロコシ キャベツ 豆も やし たまねぎ しめじ 赤ピーマン サブリ米	1日分 - : 545kcal たんぱく: 25.9g 脂質: 18.7g	1日分 - : 248mg 食塩相当量: 2.4g
7 金	【食育活動】 ごはん あじの立田揚げ そうめんササダ スッキーニのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルト 星型せんべい 麦茶	あじ みそ 牛乳 元氣 ヨーグルト	米 片栗粉 油 そうめん 青じそドレッシング 焼ふ ミニゼリー 塩せんべい	きゅうり 黄ピーマン に んじん スッキーニ たま ねぎ えのきたけ	1日分 - : 544kcal たんぱく: 22.3g 脂質: 15.1g	1日分 - : 247mg 食塩相当量: 2g
10 月	ごはん 親子とじ ほうれん草のごまマヨあえ じゃがいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	枝豆せんべい ココアミルク	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 竹輪 みそ 牛乳	米 マヨネーズ 白すりご ま じゃがいも ミニゼ リー 枝豆せんべい ミル メークココア	たまねぎ みつば にんじ ん ほうれん草 えのき たけ ねぎ	1日分 - : 554kcal たんぱく: 23.9g 脂質: 21.6g	1日分 - : 282mg 食塩相当量: 1.9g
11 火	ごはん さばの塩焼き 昆布豆 ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ハウンドケーキ 麦茶	さば 水煮大豆 竹輪 み そ 牛乳 スキムミルク 鶏卵	米 こんにやく 焼ふ ミ ニゼリー ホットケーキミ ックス 上白糖 無塩バター	こんぶ にんじん こまつ な たまねぎ しめじ パ ナナ	1日分 - : 584kcal たんぱく: 21.7g 脂質: 21.4g	1日分 - : 221mg 食塩相当量: 1.7g
12 水	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め きゅうりとしらすの酢の物 豆腐のみそ汁 オレンジ 牛乳(100)	フライビーンズ 牛乳(50)	豚肉 しらす干し 豆腐 みそ 牛乳 だいず	米 油 上白糖 片栗粉 さつまいも	ねぎ きゅうり わかめ たまねぎ にんじん えの きたけ オレンジ	1日分 - : 539kcal たんぱく: 24.9g 脂質: 21.2g	1日分 - : 251mg 食塩相当量: 1.9g
13 木	ごはん たらの野菜の甘酢あん キャベツとあさりのスープ ミニゼリー 牛乳(100)	あんパン 牛乳(100)	たら あさり 牛乳	米 小麦粉 油 上白糖 片栗粉 ミニゼリー あん ぱん	たまねぎ にんじん ピー マン 生しいたけ キャベ ツ しめじ	1日分 - : 521kcal たんぱく: 20.6g 脂質: 14.5g	1日分 - : 271mg 食塩相当量: 1.6g
14 金	そうめん冷やし中華 じゃがいもとズッキーニのチーズ焼き バナナ 牛乳(100)	ヨーグルト ビスケット 麦茶	鶏卵 鶏ひき肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	そうめん てんさい糖 サ ラダ油 上白糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉 オ リーブ油 かあさんけつこ	にんじん きゅうり コー ン缶 トマト スッキーニ たまねぎ トマト缶詰 パナ ナ	1日分 - : 551kcal たんぱく: 22.6g 脂質: 18.8g	1日分 - : 343mg 食塩相当量: 2.6g
18 火	夏野菜カレー 豆腐じゃこサラダ ミニゼリー 牛乳(50)	ジョア(ブルーベリー) 小麦胚芽クラッカー 麦茶	豚肉 スキムミルク 豆腐 しらす干し 牛乳 ジョア	米 じゃがいも バター カレールー 青じそドレ ッシング ミニゼリー	サブリ米 にんじん たま ねぎ かぼちゃ トマト な す にんにく きゅうり わ かめ	1日分 - : 560kcal たんぱく: 20.6g 脂質: 14.5g	1日分 - : 412mg 食塩相当量: 2g
19 水	ごはん あじの立田揚げ キャベツとわかめの和風サラダ ズッキーニのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ごまチーズトースト 牛乳(50)	あじ みそ 牛乳 スライ スチーズ	米 片栗粉 油 和風ド レッシング 焼ふ ミニゼ リー 食パン バター 白 いりごま	キャベツ 豆もやし にん じん わかめ スッキーニ たまねぎ えのきたけ	1日分 - : 544kcal たんぱく: 23.5g 脂質: 19.3g	1日分 - : 218mg 食塩相当量: 2.3g
20 木	ごはん ラタトゥユ 中華風コンソメスープ ミニゼリー 牛乳パック100	アイスクリーム(フルー ツソースかけ) 星型せんべい 麦茶	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 オリーブ油 ミニゼ リー アイスクリーム フ ルーツソース(ブルーベ リー) 塩せんべい	サブリ米 なす トマト た まねぎ ピーマン かぼ ちゃ スッキーニ ホール トマト クリームコーン缶 コーン	1日分 - : 560kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 16.9g	1日分 - : 218mg 食塩相当量: 1.7g
21 金	ごはん 八宝菜 レタスとトマトのスープ バナナ 牛乳(100)	じゃがいもドーナツ 牛乳(50)	豚肉 なたと 鶏卵 牛乳 スキムミルク	米 油 片栗粉 じゃがい も ホットケーキミックス	サブリ米 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 レタス トマト バナナ	1日分 - : 550kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 17.7g	1日分 - : 260mg 食塩相当量: 1.8g
24 月	ジャアジャア麺 豆腐とおくらのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	菜飯しらすおこわ 牛乳(100)	鶏ひき肉 みそ 豆腐 か つお節 牛乳 しらす干し	そうめん 油 上白糖 片 栗粉 ごま油 ミニゼリー 米 もち米 白いりごま	たまねぎ きゅうり 豆も やし にんじん オクラ し めじ	1日分 - : 543kcal たんぱく: 24.4g 脂質: 18.8g	1日分 - : 286mg 食塩相当量: 2.2g
25 火	ごはん たらの野菜の甘酢あん キャベツとあさりのスープ ミニゼリー 牛乳(100)	ジャムサンド 牛乳(100)	たら あさり 牛乳	米 小麦粉 油 上白糖 片栗粉 ミニゼリー 食パ ン いちごジャム バター	サブリ米 たまねぎ にん じん ピーマン 生しいた け キャベツ しめじ	1日分 - : 536kcal たんぱく: 20.6g 脂質: 16.4g	1日分 - : 272mg 食塩相当量: 1.8g
26 水	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め きゅうりとしらすの酢の物 豆腐のみそ汁 オレンジ 牛乳(100)	スイートポテト 牛乳(50)	豚肉 しらす干し 豆腐 みそ 牛乳	米 油 上白糖 さつまい も バター アイスクリー ム	ねぎ きゅうり わかめ たまねぎ にんじん えの きたけ オレンジ	1日分 - : 560kcal たんぱく: 22.7g 脂質: 19.9g	1日分 - : 278mg 食塩相当量: 1.7g
27 木	ごはん ますの変わり西京焼き もろっこいんげんのおかかあえ かぼちゃのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ビスケット 牛乳(100)	ます みそ かつお節 油 揚げ 牛乳	米 マヨネーズ 白すりご ま 上白糖 ごま油 ミ ニゼリー たべっこどうぶつ	もろっこいんげん にんじ ん かぼちゃ たまねぎ	1日分 - : 533kcal たんぱく: 23.5g 脂質: 18.9g	1日分 - : 326mg 食塩相当量: 1.7g
28 金	ごはん 親子とじ ほうれん草のごまマヨあえ じゃがいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	枝豆せんべい ココアミルク	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 竹輪 みそ 牛乳	米 マヨネーズ 白すりご ま じゃがいも ミニゼ リー 枝豆せんべい ミル メークココア	たまねぎ みつば にんじ ん ほうれん草 えのき たけ ねぎ	1日分 - : 554kcal たんぱく: 23.9g 脂質: 21.6g	1日分 - : 282mg 食塩相当量: 1.9g
31 月	ごはん さばの塩焼き 昆布豆 ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルト 揚げせんべい 麦茶	さば 水煮大豆 竹輪 み そ 牛乳 ヨーグルト	米 こんにやく 焼ふ ミ ニゼリー 揚げせんべい	こんぶ にんじん こまつ な たまねぎ しめじ	1日分 - : 587kcal たんぱく: 21.8g 脂質: 22.7g	1日分 - : 265mg 食塩相当量: 1.9g

☆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。