



令和5年8月 予定献立表



旬の食材:トマト、ピーマン、なす、きゅうり、かぼちゃ、すいか 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		
1	火	ごはん ラタトゥユ 中華風コンスープ ミニゼリー 牛乳(100)	揚げ芋チーズもち 牛乳(50)	鶏肉 鶏卵 牛乳 チーズ	米 オリーブ油 ミニゼリー じゃがいも 片栗粉 サラダ油	サブリ米 なす トマト たまねぎ ピーマン かぼちゃ ズッキーニ ホールトマト クリームコーン缶 コーン	エネルギー: 544kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 20.2g	カルシウム: 240mg 食塩相当量: 1.7g
2	水	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの浅漬け 春雨スープ ミニゼリー 牛乳(100)	キャロットケーキ 牛乳(50)	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 鶏卵	米 油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま 漬漬けのもと はるさめ ミニゼリー ホットケーキミックス 無塩バター	ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり にんじん はくさい チンゲンサイ	エネルギー: 562kcal たんぱく: 20.1g 脂質: 20.9g	カルシウム: 286mg 食塩相当量: 1.7g
3	木	【食育活動】 もろこしごはん アジのエスカベージュ 豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	チーズスティックパン 牛乳(50)	あじ 豆腐 みそ 牛乳 粉チーズ	米 小麦粉 片栗粉 油 上白糖 ミニゼリー 食パン マヨネーズ	コーン たまねぎ きゅうり トマト にんじん ごまつな	エネルギー: 574kcal たんぱく: 24.6g 脂質: 18.7g	カルシウム: 207mg 食塩相当量: 2.1g
4	金	ごはん 回鍋肉 レタスとえのきの中華スープ オレンジ 牛乳(100)	プリン もち麦ごまぜんべい 麦茶	豚肉 みそ 牛乳	米 油 上白糖 とろけるプリン もち麦ごまぜんべい	サブリ米 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ レタス 生しいたけ オレンジ	エネルギー: 530kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 18.1g	カルシウム: 192mg 食塩相当量: 1.4g
7	月	ごはん ますのマヨネーズ焼き 切干大根の和風サラダ 夏野菜のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	磯かりんとう 牛乳(100)	ます かつお節 あぶらあげ みそ 牛乳 しらす干し 鶏卵	米 マヨネーズ パン粉 上白糖 ごま油 ミニゼリー 白いりごま 小麦粉 サラダ油	切り干し大根 ブロッコリー にんじん なす ズッキーニ キャベツ あおのり わかめ	エネルギー: 551kcal たんぱく: 25g 脂質: 20g	カルシウム: 308mg 食塩相当量: 1.7g
8	火	菜飯 レバーのカレー揚げ 冷やしトマト そうめん入りすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	すいか ハッピーターン 麦茶	鶏レバー ウインナーソーセージ 鶏卵 スキムミルク かつお節 牛乳	米 白いりごま 小麦粉 油 そうめん ミニゼリー ハッピーターン	にんじん たまねぎ ピーマン トマト オクラ すいか	エネルギー: 543kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 17.3g	カルシウム: 170mg 食塩相当量: 1.5g
9	水	ごはん ツナ入りオムレツ もろこしいんげんの味噌マヨあえ コンソメスープ ミニゼリー 牛乳(50)	ギンビスアスバラ 牛乳(100)	鶏卵 ツナフレーク 牛乳 粉チーズ みそ	米 油 マヨネーズ 上白糖 じゃがいも ミニゼリー ギンビスアスバラ	たまねぎ もろこしいんげん にんじん キャベツ しめじ 赤ピーマン	エネルギー: 536kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 20.7g	カルシウム: 292mg 食塩相当量: 2.2g
10	木	なすのミートソースパゲッティ 青菜とコーンの中華スープ バナナ 牛乳(100)	マラーカオ 牛乳(50)	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 鶏卵	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 てんさい糖 油 はちみつ	マツシユールム水煮 なす キャベツ たまねぎ トマト缶 コーン ほうれんそう バナナ	エネルギー: 583kcal たんぱく: 22.3g 脂質: 19.3g	カルシウム: 238mg 食塩相当量: 2.1g
21	月	ごはん 回鍋肉 レタスとえのきの中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	プリン もち麦ごまぜんべい 麦茶	豚肉 みそ 牛乳	米 油 上白糖 ミニゼリー とろけるプリン もち麦ごまぜんべい	サブリ米 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ レタス 生しいたけ	エネルギー: 532kcal たんぱく: 19.4g 脂質: 18.1g	カルシウム: 186mg 食塩相当量: 1.4g
22	火	ゆかりごはん アジのエスカベージュ 豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	チーズスティックパン 牛乳(100)	あじ 豆腐 みそ 牛乳 粉チーズ	米 小麦粉 片栗粉 油 上白糖 ミニゼリー 食パン マヨネーズ	たまねぎ きゅうり トマト にんじん ごまつな	エネルギー: 550kcal たんぱく: 23.3g 脂質: 19.6g	カルシウム: 261mg 食塩相当量: 2g
23	水	煮込みうどん じゃがいもとズッキーニのチーズ焼き バナナ 牛乳(100)	ココアマフィン 牛乳(50)	油揚げ 鶏ひき肉 チーズ 牛乳 スキムミルク 鶏卵	ゆでうどん じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 ホットケーキミックス 上白糖 無塩バター	にんじん たまねぎ ごまつな ズッキーニ トマト缶 バナナ	エネルギー: 527kcal たんぱく: 21.9g 脂質: 19.9g	カルシウム: 370mg 食塩相当量: 1.9g
24	木	サバトマカレー 中華風サラダ 牛乳(100)	桃ゼリー セサミサブレ 麦茶	さば水煮缶 スキムミルク ロースハム 鶏卵 牛乳	米 バター じゃがいも カレーウ はるさめ 上白糖 ごま油 セサミサブレ	たまねぎ にんにく トマト缶 きゅうり 白桃缶	エネルギー: 571kcal たんぱく: 18g 脂質: 15.8g	カルシウム: 250mg 食塩相当量: 2g
25	金	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 三色いそ和え 厚揚げのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	にらせんべい 牛乳(50)	鶏肉 かにかまフレーク 焼きのり 厚揚げ みそ 牛乳	米 白いりごま 上白糖 ミニゼリー 小麦粉 油	トウモロコシ キャベツ 豆もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ごまつな たら	エネルギー: 549kcal たんぱく: 24.6g 脂質: 18.9g	カルシウム: 269mg 食塩相当量: 2.1g
28	月	ごはん ツナ入りオムレツ もろこしいんげんの味噌マヨあえ コンソメスープ ミニゼリー 牛乳(50)	ギンビスアスバラ 牛乳(100)	鶏卵 ツナフレーク 牛乳 粉チーズ みそ	米 油 マヨネーズ 上白糖 じゃがいも ミニゼリー ギンビスアスバラ	たまねぎ もろこしいんげん にんじん キャベツ しめじ 赤ピーマン	エネルギー: 536kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 20.7g	カルシウム: 292mg 食塩相当量: 2.2g
29	火	食パン 白身魚フライ 和風ひじきサラダ コーンクリームスープ ミニゼリー	ヨーグルト(いちご) ハッピーターン 麦茶	メルルーサ 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	食パン 小麦粉 パン粉 油 上白糖 白すりごま ミニゼリー ハッピーターン	ひじき にんじん きゅうり コーン缶	エネルギー: 545kcal たんぱく: 22.2g 脂質: 18.1g	カルシウム: 304mg 食塩相当量: 2.7g
30	水	ごはん チリコンカーン 春雨スープ ミニゼリー 牛乳(50)	レーズンのパウンド ケーキ 牛乳(50)	豚ひき肉 水煮大豆 ウィンナーソーセージ 牛乳 スキムミルク 鶏卵	米 じゃがいも 上白糖 はるさめ ミニゼリー ホットケーキミックス 無塩バター	たまねぎ にんじん にんにく トマトソース はくさい チンゲンサイ レーズン	エネルギー: 566kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 18.9g	カルシウム: 218mg 食塩相当量: 1.8g
31	木	ごはん ますのマヨネーズ焼き 切干大根の和風サラダ 夏野菜のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	磯かりんとう 牛乳(100)	ます かつお節 あぶらあげ みそ 牛乳 しらす干し 鶏卵	米 マヨネーズ パン粉 上白糖 ごま油 ミニゼリー 白いりごま 小麦粉 サラダ油	切り干し大根 ブロッコリー にんじん なす ズッキーニ キャベツ あおのり わかめ	エネルギー: 551kcal たんぱく: 25g 脂質: 20g	カルシウム: 308mg 食塩相当量: 1.7g

★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。