



令和5年9月 予定献立表



旬の食材：なす、枝豆、かぼちゃ、梨、ぶどう など

にじいるキッズらいふ

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 金	ジャアジャア種 豆腐のすまし汁 バナナ 牛乳(100)	【避難訓練】 ライスクッキー 野菜ジュース	鶏ひき肉 みそ 豆腐 かつお節 牛乳	そうめん 油 上白糖 片栗粉 ごま油 ライスクッキー(ココナッツ)	たまねぎ きゅうり 豆もやし にんじん オクラ しめじ バナナ	1884kcal 29mL: 21.4g 脂質: 18.5g	382mg 231mg 食塩相当量: 2.3g
4 月	ごはん さばの人参味噌煮 きゅうりの即席漬け 青菜のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ココアクッキー 牛乳(50)	さば みそ 豆腐 かつお節 牛乳 鶏卵 スキムミルク	米 上白糖 ミネゼリー 無塩バター 小麦粉	しょうが にんじん きゅうり 塩昆布 たまねぎ えのきたけ こまつな	1884kcal 29mL: 20.3g 脂質: 21.6g	382mg 207mg 食塩相当量: 1.4g
5 火	ごはん コーンフレークチキン 小松菜のなめたけあえ ワンタンスープ ミネゼリー 牛乳(50)	ビスケット 牛乳(100)	鶏肉 粉チーズ 牛乳	米 マヨネーズ パン粉 玄米フレーク ワンタンの皮 ごま油 ミネゼリー ビスケット(かあさんカット)	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	1884kcal 29mL: 20.4g 脂質: 20.4g	382mg 246mg 食塩相当量: 1.6g
6 水	わかめごはん ツナじゃが 厚揚げのみそ汁 梨 牛乳(100)	ヨーグルトパンケーキ 牛乳(50)	ツナフレーク 厚揚げ みそ 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	米 白いりごま じゃがいも 上白糖 ホットケーキミックス バター プルーベリージャム サラダ油	にんじん たまねぎ ムキ枝豆 こまつな なし	1884kcal 29mL: 19.4g 脂質: 15.9g	382mg 326mg 食塩相当量: 1.7g
7 木	ごはん チンジャオロース風炒め 蛋花湯 ミネゼリー 牛乳(100)	フレンチトースト 牛乳(50)	豚肉 鶏卵 牛乳	米 甜菜糖 油 片栗粉 じゃがいも ミネゼリー 食パン グラニュー糖 バター	サプリ米 ビーマン たけのこもやし にんじん たまねぎ コーン	1884kcal 29mL: 23.4g 脂質: 19.4g	382mg 226mg 食塩相当量: 2.2g
8 金	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつまいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	青のりせんべい 牛乳(100)	メルルーサ 油揚げ みそ 牛乳	米 片栗粉 油 さつまいも ミネゼリー 青のりせんべい(ばかうけ)	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ ビーマン	1884kcal 29mL: 20.8g 脂質: 17.5g	382mg 266mg 食塩相当量: 2.9g
11 月	ごはん ますの塩麹焼き かみかみサラダ えのきのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	バームクーヘン 牛乳(100)	ます さきいか みそ 牛乳	米 塩こうじ 甜菜糖 マヨネーズ 白すりごま じゃがいも ミネゼリー バームクーヘン	きゅうり にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	1884kcal 29mL: 20.9g 脂質: 20.7g	382mg 206mg 食塩相当量: 2g
12 火	ごはん 揚げワンタンの五目あんかけ トマト かみなり汁 ミニゼリー 牛乳(100)	サラダせんべい ジョア(マスカット)	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳 ジョア	米 ワンタンの皮 油 上白糖 片栗粉 ミネゼリー サラダせんべい	たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ ビーマン トマト だいこん ねぎ	1884kcal 29mL: 21.1g 脂質: 17.9g	382mg 334mg 食塩相当量: 1.5g
13 水	ポークカレー 小松菜のなめたけあえ オレンジ 牛乳(50)	マカロニきなこ 牛乳(50)	豚肉 スキムミルク 牛乳 きな粉	米 バター じゃがいも かつら マカロニ 甜菜糖	たまねぎ にんじん クリームコーン缶 こまつな もやし オレンジ	1884kcal 29mL: 20.4g 脂質: 16.3g	382mg 241mg 食塩相当量: 1.9g
14 木	ごはん あじフライ 豆腐サラダ レタスとトマトのスープ ミニゼリー 牛乳(50)	キャラメルプリン サブレ 麦茶	あじ 鶏卵 豆腐 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 青じそドレッシング ミネゼリー キャラメルプリン サブレ	きゅうり にんじん わかめ レタス トマト たまねぎ えのきたけ	1884kcal 29mL: 20.9g 脂質: 15.8g	382mg 146mg 食塩相当量: 1.3g
15 金	ごはん ちくさ焼き フロッコリーのとし和え 凍り豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	バウンドケーキ 麦茶	合いびき 鶏卵 高野豆腐 みそ 牛乳 スキムミルク	米 じゃがいも 油 上白糖 和風ドレッシング ミネゼリー ホットケーキミックス てんさい糖 無塩バター	にんじん 干しいたけ ムキ枝豆 フロッコリー えのきたけ たまねぎ わかめ	1884kcal 29mL: 21.2g 脂質: 20.3g	382mg 223mg 食塩相当量: 1.9g
19 火	ごはん チンジャオロース風炒め 蛋花湯 ミネゼリー 牛乳(100)	フレンチトースト 牛乳(50)	豚肉 鶏卵 牛乳	米 上白糖 油 片栗粉 じゃがいも ミネゼリー 食パン グラニュー糖 バター	サプリ米 ビーマン たけのこ もやし にんじん たまねぎ コーン	1884kcal 29mL: 23.4g 脂質: 19.4g	382mg 226mg 食塩相当量: 2.2g
20 水	わかめごはん ツナじゃが 厚揚げのみそ汁 梨 牛乳(100)	ヨーグルトパンケーキ 牛乳(50)	ツナフレーク 厚揚げ みそ 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	米 白いりごま じゃがいも 甜菜糖 ホットケーキミックス バター プルーベリージャム サラダ油	にんじん たまねぎ ムキ枝豆 こまつな なし	1884kcal 29mL: 19.4g 脂質: 15.9g	382mg 326mg 食塩相当量: 1.7g
21 木	食パン 鶏のから揚げ じゃがいものオープン焼き ミネストローネスープ ミニゼリー 牛乳(50)	きのごおこわ 牛乳(50)	鶏肉 ベーコン 牛乳	食パン 片栗粉 油 じゃがいも 米粉マカロニ ミネゼリー 米 もちごめ	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶詰 トマトピューレー	1884kcal 29mL: 20.3g 脂質: 22.2g	382mg 144mg 食塩相当量: 2.2g
22 金	ごはん さばの人参味噌煮 きゅうりの即席漬け 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ライスクッキー 牛乳パック100	さば みそ 豆腐 かつお節 牛乳	米 甜菜糖 ミネゼリー ライスクッキー(ココナッツ)	しょうが にんじん きゅうり 塩昆布 たまねぎ えのきたけ こまつな	1884kcal 29mL: 22.2g 脂質: 22.2g	382mg 222mg 食塩相当量: 1.4g
25 月	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつまいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	青のりせんべい 牛乳(100)	メルルーサ 油揚げ みそ 牛乳	米 片栗粉 油 さつまいも ミネゼリー 青のりせんべい(ばかうけ)	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ ビーマン	1884kcal 29mL: 20.8g 脂質: 17.5g	382mg 266mg 食塩相当量: 2.9g
26 火	カレーうどん かぼちゃサラダ バナナ 牛乳(100)	マカロニきなこ 牛乳(100)	豚肉 竹輪 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 きな粉	ゆでうどん 油 じゃがいも カレールウ マヨネーズ マカロニ 甜菜糖	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ バナナ	1884kcal 29mL: 21.8g 脂質: 20.4g	382mg 288mg 食塩相当量: 2.1g
27 水	ごはん ちくさ焼き フロッコリーのとし和え 凍り豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	バウンドケーキ 麦茶	合いびき肉 鶏卵 高野豆腐 みそ 牛乳 スキムミルク	米 じゃがいも 油 上白糖 和風ドレッシング ミネゼリー ホットケーキミックス てんさい糖 無塩バター	にんじん 干しいたけ ムキ枝豆 フロッコリー えのきたけ たまねぎ わかめ	1884kcal 29mL: 21.2g 脂質: 20.3g	382mg 223mg 食塩相当量: 1.9g
28 木	ごはん 揚げワンタンの五目あんかけ トマト かみなり汁 ミニゼリー 牛乳(50)	十勝ヨーグルト サラダせんべい 麦茶	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳 ヨーグルト	米 ワンタンの皮 油 上白糖 片栗粉 ミネゼリー サラダせんべい	サプリ米 たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ ビーマン トマト だいこん ねぎ	1884kcal 29mL: 19.3g 脂質: 17.3g	382mg 208mg 食塩相当量: 1.5g
29 金	ごはん ますの塩麹焼き トーフミールの炒り煮 じゃがいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	バームクーヘン 牛乳(100)	ます 鶏ひき肉 トーフミール 鶏卵 みそ 牛乳	米 塩こうじ 上白糖 油 じゃがいも ミネゼリー バームクーヘン	たまねぎ にんじん 干しいたけ ムキ枝豆 えのきたけ	1884kcal 29mL: 24.9g 脂質: 18.4g	382mg 230mg 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合計です。