



令和5年10月 予定献立表



旬の食材:かれい・さつまいも・きのこ類・ぶどう・りんご 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	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
2月	ごはん さわらのマヨネーズ焼き ひじきと大豆の炒め煮 さつまいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	まがりせんべい ココアミルク(100)	さわら 水菜大豆 竹輪 油揚げ みそ 牛乳	米 マヨネーズ パン粉 油 しらたき てんさい糖 さつまいも ミニゼリー ま がりせんべい ミルメーク ココア	ひじき にんじん たまね ぎ	244kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 18.9g	244kcal たんぱく質: 338mg 食塩相当量: 2g
3月	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 三色いそ和え 中華風コンスープ ミニゼリー 牛乳(100)	【食育活動】 ホットケーキ 牛乳(50)	豚肉 焼きのり 鶏卵 牛 乳	米 油 上白糖 じゃがい も ミニゼリー ホットケー キミックス パター はら みつ	ねぎ ほうれんそう はくさ い にんじん たまねぎ クリームコーン缶	244kcal たんぱく質: 23.2g 脂質: 20.5g	244kcal たんぱく質: 243mg 食塩相当量: 1.5g
4月	ごはん さばのごま味噌焼き 春雨サラダ けんちん汁 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 豆腐 かつお節 牛乳	米 上白糖 白すりごま はるさめ さいとも ミニゼ リー さつまいも	あおりの きゅうり にんじ ん ごぼう 生しいたけ ねぎ	244kcal たんぱく質: 20g 脂質: 18.2g	244kcal たんぱく質: 245mg 食塩相当量: 1.7g
5月	三色丼 白菜とえのきの中華スープ 巨峰 牛乳(50)	サンドクラッカー 牛乳(100)	鶏ひき肉 鶏卵 牛乳	米 上白糖 油 ごま油 白いりごま サンドクラ ッカー	こまつな 焼きのり はくさ い にんじん えのきたけ 寒天 ぶどう	244kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 20.9g	244kcal たんぱく質: 256mg 食塩相当量: 2.1g
6月	ごはん レバーのオーロラソース キャベツわかめの酢の物 長ねぎのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ジャム入りマフィン 牛乳(50)	豚レバー みそ しらす干 し 高野豆腐 牛乳 スキ ムミルク 鶏卵	米 小麦粉 片栗粉 油 上白糖 じゃがいも ミニ ゼリー ホットケーキミキ ス いちごジャム 無塩パ ター	キャベツ わかめ にんじ ん ねぎ	244kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 16.4g	244kcal たんぱく質: 242mg 食塩相当量: 1.9g
10月	食パン スパニッシュオムレツ ブロッコリー和え 春雨と豆腐の中華スープ オレンジ 牛乳(100)	鯖ごまおにぎり 牛乳(50)	鶏卵 ベーコン 牛乳 高 野豆腐	食パン じゃがいも ごま 油 てんさい糖 米 白い りごま	たまねぎ 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 オ レンジ	244kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 18.3g	244kcal たんぱく質: 249mg 食塩相当量: 2.5g
11月	ごはん カレイの煮つけ 厚揚げみそ炒め そめん入りすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルトパンケーキ 牛乳(50)	かれい 厚揚げ みそ か つお節 牛乳 スキムミル ク ヨーグルト	米 てんさい糖 片栗粉 そうめん ミニゼリー ホ ットケーキミックス パ ターブルーベリージャム 油	しょうが たけのこ水煮 にんじん たまねぎ さや いんげん こまつな	244kcal たんぱく質: 25.3g 脂質: 14.1g	244kcal たんぱく質: 359mg 食塩相当量: 2g
12月	ごはん(強化米入り) 八宝菜 わかめのスープ バナナ 牛乳(100)	おからのソフトクッキー 牛乳(50)	豚肉 なたと 牛乳 ヨー グルト おから 鶏卵	米 油 片栗粉 小麦粉 バター てんさい糖	サブリタ 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 わかめ コーン 本じめじ バナナ	244kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 17.7g	244kcal たんぱく質: 241mg 食塩相当量: 1.9g
13月	しお野菜ラーメン かみかみサラダ ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルト サラダせんべい 麦茶	豚肉 ソフトさきいか 牛 乳 ヨーグルト	中華めん ごま油 油 マ ヨネーズ 白すりごま ミ ニゼリー サラダせんべい	にんじん キャベツ たま ねぎ たら きゅうり さ がきごぼう	244kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 21.9g	244kcal たんぱく質: 275mg 食塩相当量: 2g
16月	ごはん 酢豚 春雨スープ りんご 牛乳(100)	チーズ蒸しパン 麦茶	鶏肉 牛乳 スキムミル ク チーズ	米 片栗粉 油 てんさい 糖 はるさめ ホットケー キミックス 無塩バター	たまねぎ にんじん ビー マン 生しいたけ はくさい チンゲンサイ りんご	244kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 20.8g	244kcal たんぱく質: 238mg 食塩相当量: 1.7g
17月	さつまいもごはん ますの塩麹焼き 豆腐サラダ ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	マシュマロおこし 牛乳(100)	ます 豆腐 みそ 牛乳 スキムミルク	米 さつまいも 黒いりご ま 塩こしょう てんさい糖 青じろレンジング 焼ふ ミニゼリー マシュマ ロバター コーンフレーク	こんぶ きゅうり にんじん わかめ こまつな たまね ぎ レーズン	244kcal たんぱく質: 24.3g 脂質: 15g	244kcal たんぱく質: 329mg 食塩相当量: 2.2g
18月	三色丼 白菜とえのきの中華スープ 巨峰 牛乳(50)	サンドクラッカー 牛乳(100)	鶏ひき肉 鶏卵 牛乳	米 てんさい糖 油 ごま 油 白いりごま サンドク ラッカー	こまつな 焼きのり はくさ い にんじん えのきたけ 寒天 ぶどう	244kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 20.9g	244kcal たんぱく質: 256mg 食塩相当量: 2.1g
19月	ごはん さば缶煮とし揚げ 大根の漬物け えのきのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	揚げせんべい 牛乳(100)	さば水煮缶 鶏卵 スキム ミルク みそ 高野豆腐 かつお節 牛乳	米 小麦粉 油 白いりご ま 漬物のもみ ミニゼ リー 揚げせんべい	たまねぎ にんじん ビー マン コーン缶 だいこん きゅうり えのきたけ キャ ベツ	244kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 18.8g	244kcal たんぱく質: 297mg 食塩相当量: 1.8g
20月	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 三色いそ和え 中華風コンスープ ミニゼリー 牛乳(100)	フルーツサンド 牛乳(50)	豚肉 焼きのり 鶏卵 牛 乳 ヨーグルト	米 油 てんさい糖 じゃ がいも ミニゼリー 食パ ン	ねぎ ほうれんそう はくさ い にんじん たまねぎ クリームコーン缶 みかん 缶	244kcal たんぱく質: 23.1g 脂質: 18g	244kcal たんぱく質: 243mg 食塩相当量: 1.6g
23月	ごはん(強化米入り) 八宝菜 わかめのスープ バナナ 牛乳(100)	おからのソフトクッキー 牛乳(50)	豚肉 なたと 牛乳 ヨー グルト おから 鶏卵	米 油 片栗粉 小麦粉 バター てんさい糖	サブリタ 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 わかめ コーン 本じめじ バナナ	244kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 17.7g	244kcal たんぱく質: 241mg 食塩相当量: 1.9g
24月	煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ ミニゼリー 牛乳(100)	クリームパン 牛乳(100)	鶏肉 竹輪 牛乳	ゆでうどん 油 さつまい も 小麦粉 ミニゼリー ク リームパン	にんじん たまねぎ ほう れんそう あおりの	244kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 20g	244kcal たんぱく質: 254mg 食塩相当量: 1.7g
25月	食パン マカロニグラタン ブロッコリーのおかあえ キャベツとえのきの中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	わかめしらすおにぎり りんごジュース	鶏肉 牛乳 スキムミル ク チーズ かつお節 しらす 干し	食パン マカロニ じゃが いも 小麦粉 パター て んさい糖 ごま油 ミニゼ リー 米 白いりごま	たまねぎ ブロッコリー に んじん えのきたけ キャ ベツ 生しいたけ りんご ジュース	244kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 18.1g	244kcal たんぱく質: 302mg 食塩相当量: 2.2g
26月	ごはん さわらのマヨネーズ焼き ひじきと大豆の炒め煮 さつまいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	まがりせんべい ココアミルク(100)	さわら 水菜大豆 竹輪 油揚げ みそ 牛乳	米 マヨネーズ パン粉 油 しらたき てんさい糖 さつまいも ミニゼリー ま がりせんべい ミルメーク ココア	ひじき にんじん たまね ぎ	244kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 18.9g	244kcal たんぱく質: 338mg 食塩相当量: 2g
27月	きのこカレー キャベツとわかめの和風サラダ りんご 牛乳(100)	【引き渡し訓練】 	鶏ひき肉 牛ひき肉 スキ ムミルク 牛乳	米 油 カレールウ 和風 ドレッシング	にんにく たまねぎ まい たけ しめじ エリンギ キャベツ もやし にんじ ん わかめ りんご	244kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 14.9g	244kcal たんぱく質: 179mg 食塩相当量: 1.6g
30月	ごはん カレイの煮つけ 厚揚げみそ炒め そめん入りすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルト 揚げせんべい 麦茶	かれい 厚揚げ みそ か つお節 牛乳 ヨーグルト	米 てんさい糖 片栗粉 そうめん ミニゼリー 揚 げせんべい(揚げ一番)	しょうが たけのこ水煮 にんじん たまねぎ さや いんげん こまつな	244kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 15g	244kcal たんぱく質: 357mg 食塩相当量: 2.1g
31月	ごはん 酢豚 春雨スープ ミニゼリー 牛乳(100)	かぼちゃマフィン 牛乳(50)	鶏肉 牛乳 豆腐	米 片栗粉 油 てんさい 糖 はるさめ ミニゼリー サラダ油 てんさい糖 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ビー マン 生しいたけ はくさい チンゲンサイ かぼちゃ レモン汁	244kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 20.4g	244kcal たんぱく質: 226mg 食塩相当量: 1.6g

☆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。