



令和5年11月 予定献立表

旬の食材:さんま・さば・さといも・きのこ類・りんご 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 水	ごはん 親子とし ほうれん草のごまマヨえ えのきのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ライススクッキー 牛乳(100)	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 ライススクッキー	たまねぎ みつば にんじ ん ほうれん草 えのき たけ	エネルギー: 552kcal たんぱく: 23g 脂質: 24.5g	カルシウム: 256mg 食塩相当量: 1.7g
2 木	ごはん ますのパン粉焼き チーズ粉吹き羊 豚汁 ミニゼリー 牛乳(100)	今川焼き(あんこ) 牛乳(50)	ます 粉チーズ 豚肉 み そ 牛乳	米 オリブ油 パン粉 じゃがいも ミニゼリー 今川焼	あおのり にんじん ごぼ う だいこん ねぎ	エネルギー: 539kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 14.7g	カルシウム: 236mg 食塩相当量: 1.8g
6 月	ごはん さばの塩焼き 里芋と大根のそぼろ煮 ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ごませんべい 牛乳(100)	さば 鶏ひき肉 みそ 牛 乳	米 さといも 油 上白糖 片栗粉 焼ふ ミニゼリー もち麦ごませんべい	にんじん だいこん ムキ 枝豆 こまつな たまねぎ	エネルギー: 586kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 23.4g	カルシウム: 214mg 食塩相当量: 1.7g
7 火	ごはん 回鍋肉 米粉マカロニスー りんご 牛乳(100)	チーズスティックパン 牛乳(50)	豚肉 みそ 牛乳 粉チ ーズ	米 油 上白糖 米粉マカ ロニ じゃがいも 食パン マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にん じん ビーマン コーン缶 りんご	エネルギー: 556kcal たんぱく: 20.6g 脂質: 20.9g	カルシウム: 235mg 食塩相当量: 1.8g
8 水	ごはん しゃもんの磯部揚げ 小松菜のナムル けんちん汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ココアプリン かっぱえびせん 麦茶	しゃも 豆腐 かつお節 牛乳	米 小麦粉 油 上白糖 ごま油 白いりごま さ といも ミニゼリー とろける プリン かっぱえびせん	あおのり にんじん 豆も やし こまつな ごぼう 生しいたけ ねぎ	エネルギー: 544kcal たんぱく: 22.9g 脂質: 17.1g	カルシウム: 362mg 食塩相当量: 1.9g
9 木	ごはん 厚揚げのみぞれ煮 海苔サラダ あさりのみそ汁 バナナ 牛乳(100)	【食育】 スイートポテト 牛乳(50)	厚揚げ あさり みそ 牛 乳	米 上白糖 片栗粉 ド レッシング さつまいも バター アイスクリーム	だいこん にんじん きゆ うり レタス 焼きのり たまねぎ ほうきい さやえ んどう バナナ	エネルギー: 560kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 17.9g	カルシウム: 413mg 食塩相当量: 2g
10 金	食パン ホワイトシチュー キャベツとりんごのサラダ ミニゼリー	きのこおこわ 牛乳(50)	鶏肉 スキムミルク 牛乳	食パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 上白糖 ミニゼリー 米 もちこめ	かぼちゃ にんじん たま ねぎ コーン缶 ブロッ コリー キャベツ りんご	エネルギー: 547kcal たんぱく: 20.1g 脂質: 18.5g	カルシウム: 239mg 食塩相当量: 1.6g
13 月	ごはん ポークビーンズ 蛋花湯 オレンジ 牛乳(100)	お好み焼き 牛乳(50)	水煮大豆 豚肉 鶏卵 牛乳 干し桜えび かつお 節	米 じゃがいも 油 上白 糖 小麦粉 マヨネーズ	にんじん たまねぎ トマ ト缶詰 コーン オレンジ キャベツ あおのり	エネルギー: 539kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 17.4g	カルシウム: 228mg 食塩相当量: 1.9g
14 火	ごはん ますのパン粉焼き チーズ粉吹き羊 豚汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ジャムサンド 牛乳(50)	ます 粉チーズ 豚肉 み そ 牛乳	米 オリブ油 パン粉 じゃがいも ミニゼリー 食パン いちごジャム バ ター	あおのり にんじん ごぼ う だいこん ねぎ	エネルギー: 542kcal たんぱく: 24.2g 脂質: 16.8g	カルシウム: 225mg 食塩相当量: 1.9g
15 水	ごはん 親子とし ほうれん草のごまマヨえ えのきのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ライススクッキー 牛乳(100)	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 ライススクッキー	たまねぎ みつば にんじ ん ほうれん草 えのき たけ	エネルギー: 552kcal たんぱく: 23g 脂質: 24.5g	カルシウム: 256mg 食塩相当量: 1.7g
16 木	きのこあんかけうどん 和風ひじきサラダ バナナ 牛乳(100)	かぼちゃドーナツ 牛乳(50)	鶏肉 牛乳 スキムミルク	ゆでうどん 油 片栗粉 上白糖 白すりごま ホッ トケーキミックス 粉糖	えのきたけ しいたけ 生 しいたけ ほうきい ねぎ ひじき にんじん きゅうり コーン缶 バナナ かぼ ちゃ	エネルギー: 537kcal たんぱく: 19.4g 脂質: 19.9g	カルシウム: 297mg 食塩相当量: 1.9g
17 金	ごはん さばのカレー揚げ 甘酢づけ 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ごませんべい 牛乳(100)	さば 豆腐 かつお節 牛 乳	米 片栗粉 油 上白糖 ミニゼリー もち麦ごま せんべい	れんこん だいこん にん じん たまねぎ わかめ	エネルギー: 616kcal たんぱく: 19.6g 脂質: 25.8g	カルシウム: 203mg 食塩相当量: 1.3g
20 月	【お楽しみ献立】 ロールパン ハンバーグきのこソース キャベツとりんごのサラダ コーンクリームスープ ミニゼリー	五平もち 麦茶	豚ひき肉 スキムミルク 鶏卵 牛乳 みそ	ロールパン 油 パン粉 上白糖 ミニゼリー もち 米 米 白いりごま	たまねぎ 本しめじ キャ ベツ にんじん りんご コーン缶 サプリ米	エネルギー: 575kcal たんぱく: 21.1g 脂質: 21.2g	カルシウム: 191mg 食塩相当量: 2.3g
21 火	ごはん しゃもんのフライ キャベツのゆかりあえ けんちん汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルト ハッピーターン 麦茶	手持ちしゃも 鶏卵 豆 腐 かつお節 牛乳 鉄 入りヨーグルト	米 小麦粉 パン粉 油 さといも ミニゼリー ハッ ピーターン	キャベツ にんじん ごぼ う 生しいたけ ねぎ	エネルギー: 549kcal たんぱく: 22.7g 脂質: 16.7g	カルシウム: 385mg 食塩相当量: 1.8g
22 水	ごはん 鶏肉のママレード焼き かぼちゃの甘辛煮 青菜のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ギンビスアスバラ 牛乳(100)	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 ママレード ミニゼ リー ギンビスアスバラ	かぼちゃ にんじん たま ねぎ こまつな	エネルギー: 550kcal たんぱく: 22.8g 脂質: 17.9g	カルシウム: 326mg 食塩相当量: 1.6g
24 金	ごはん 回鍋肉 米粉マカロニスー りんご 牛乳(100)	チーズスティックパン 牛乳(50)	豚肉 白みそ 牛乳 粉チ ーズ	米 油 上白糖 米粉マカ ロニ じゃがいも 食パン マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にん じん ビーマン コーン缶 りんご	エネルギー: 556kcal たんぱく: 20.6g 脂質: 20.9g	カルシウム: 235mg 食塩相当量: 1.8g
27 月	チキンカレー 春雨サラダ みかん 牛乳(50)	かっぱえびせん ジョア(プレーン)	鶏肉 スキムミルク ツナ 缶 牛乳 ジョア80プレー ン	米 じゃがいも バター カレー粉 ほうきい ド レッシング かっぱえび せん	サプリ米 たまねぎ にん じんにんにんじん コーン クリームコーン缶 キャベツ きゅうり みかん	エネルギー: 562kcal たんぱく: 20.1g 脂質: 16.5g	カルシウム: 555mg 食塩相当量: 2.2g
28 火	ごはん 白身魚のムニエル 切干大根の炒め煮 のこ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	肉まん 牛乳(50)	たら 厚揚げ 油揚げ み そ 牛乳	米 小麦粉 バター 油 上白糖 ミニゼリー 肉ま ん	切り干し大根 にんじん 刻みごんぶ さやえんどう しめじ えのきたけ なめ こ ほうきい ねぎ	エネルギー: 521kcal たんぱく: 22.8g 脂質: 16.2g	カルシウム: 287mg 食塩相当量: 1.7g
29 水	ごはん ポークビーンズ 蛋花湯 りんご 牛乳(100)	お好み焼き 牛乳(50)	水煮大豆 豚肉 鶏卵 牛乳 干し桜えび かつお 節	米 じゃがいも 油 上白 糖 小麦粉 マヨネーズ	にんじん たまねぎ トマ ト缶詰 コーン りんご キャベツ あおのり	エネルギー: 540kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 17.5g	カルシウム: 223mg 食塩相当量: 1.9g
30 木	鶏ごぼろごはん あじの塩焼き 甘酢づけ ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ビスケット 牛乳(100)	鶏肉 あじ みそ 牛乳	米 焼ふ ミニゼリー た べっこどうぶつ	こんぶ にんじん ごぼう 生しいたけ だいこん こ まつな たまねぎ	エネルギー: 519kcal たんぱく: 23.4g 脂質: 17.3g	カルシウム: 330mg 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。