



令和5年12月 予定献立表



旬の食材:さば、ししゃも、さいも、れんこん、きのご類、みかん、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 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ココアパウダーケーキ 麦茶	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳 スキムミルク 鶏卵	米 片栗粉 油 甜菜糖 フレンチドレッシング ミ ニゼリー ホットケーキミックス 無塩バター アーモン ドスライス	たまねぎ しょうが キヤ ベツ にんじん コーン ミ ニトマト わかめ	エネルギー: 576kcal たんぱく: 22.1g 脂質: 21.7g	カルシウム: 221mg 食塩相当量: 1.5g			
4 月	ごはん ますの変わり西京焼き トーフミールの炒り煮 ふのすまし汁 みかん 牛乳(100)	いもけんぴ 牛乳(50)	ます みそ 鶏ひき肉 トーフミール 鶏卵 かつ お節 牛乳	米 マヨネーズ 白すりご ま 甜菜糖 油 焼ふ さ つまいも ごま油 黒いり ごま	たまねぎ にんじん 干し しいたけ ムキ枝豆 はく さい わかめ みかん	エネルギー: 549kcal たんぱく: 25.1g 脂質: 19.8g	カルシウム: 254mg 食塩相当量: 1.6g			
5 火	ゆかりごはん レバーの甘辛煮 マカロニサラダ コンソメスープ ミニゼリー 牛乳(100)	チーズ蒸しパン 牛乳(50)	豚レバー ツナ缶 牛乳 スキムミルク チーズ	米 油 甜菜糖 白いりご ま マカロニ マヨネーズ じゃがいも ミニゼリー ホットケーキミックス 無 塩バター	しょうが きゅうり にんじ ん キヤベツ たまねぎ しめじ 赤ピーマン	エネルギー: 572kcal たんぱく: 24.4g 脂質: 21g	カルシウム: 289mg 食塩相当量: 1.9g			
6 水	ごはん ツナ入りオムレツ 白菜の昆布あえ 厚揚げみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	サブレ(ココナツ) 牛乳(100)	鶏卵 ツナフレーク 牛乳 粉チーズ 厚揚げ みそ	米 油 ミニゼリー コ ナツサブレ	たまねぎ はくさい にん じん 塩昆布 えのきたけ こまつな	エネルギー: 535kcal たんぱく: 22.8g 脂質: 20.6g	カルシウム: 314mg 食塩相当量: 1.9g			
7 木	ごはん チンジャオロース風炒め ワンタンスープ パナナ 牛乳(100)	かぼちゃの包み揚げ 牛乳(50)	豚肉 牛乳	米 甜菜糖 油 片栗粉 ワンタンの皮 ごま油 ぎょうざの皮	サブリ米 ビーマン たけ のこ 豆もやし にんじん はくさい 太ねぎ パナナ かぼちゃ	エネルギー: 534kcal たんぱく: 19.6g 脂質: 17.4g	カルシウム: 200mg 食塩相当量: 1.7g			
8 金	丸パン 白身魚フライ 切干大根のサラダ コンクリームスープ ミニゼリー	菜飯しらすおこわ 牛乳(50)	メルルーサ 鶏卵 かつ お節 牛乳 しらす干し	丸パン 小麦粉 卵 粉 油 甜菜糖 ごま油 ミ ニゼリー 米 もち米 白 いりごま	切り干し大根 ブロッ コリー にんじん コーン缶	エネルギー: 547kcal たんぱく: 22.5g 脂質: 16.1g	カルシウム: 213mg 食塩相当量: 2.4g			
11 月	ごはん(強化米入) さわらのパン物焼き ジャーマンポテト わかめのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	りんごケーキ 牛乳(50)	さわら ベーコン みそ 牛乳 スキムミルク 鶏卵	米 オリーブ油 卵 粉 じゃがいも 油 ミニ ゼリー ホットケーキミックス 白糖 無塩バター	サブリ米 ビーマン たま ねぎ だいこん えのきた け わかめ りんご レ ーズ	エネルギー: 571kcal たんぱく: 21.7g 脂質: 19.6g	カルシウム: 194mg 食塩相当量: 1.8g			
12 火	ごはん(強化米入) マカロニグラタン かぶの甘酢漬け 凍り豆腐の中華スープ パナナ 麦茶	青のりせんべい 牛乳(100)	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ 高野豆腐	米 マカロニ 小麦粉 バ ター ばかうけ(青のり)	サブリ米 たまねぎ 本 しめじ ブロッコリー か ぶ にんじん えのきたけ ほ うれんそう しいたけ パナナ	エネルギー: 559kcal たんぱく: 21.4g 脂質: 19.3g	カルシウム: 281mg 食塩相当量: 1.7g			
13 水	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとあさりのスープ ミニゼリー 牛乳(100)	スティックごまドーナツ 麦茶	豚ひき肉 豆腐 みそ あ さり 牛乳 鶏卵 スキ ムミルク	米 油 甜菜糖 片栗粉 ごま油 ミニゼリー 小麦 粉 無塩バター 白いり ごま	太ねぎ 干しいたけ に んにく しょうが キヤベツ たまねぎ しめじ にんじ ん	エネルギー: 545kcal たんぱく: 20g 脂質: 21g	カルシウム: 250mg 食塩相当量: 1.4g			
14 木	サバトマトカレー れんこんどにんじんのナムル みかん 牛乳(100)	ヨーグルト リッツ・クラッカー 麦茶	さば水煮缶 スキムミルク 牛乳 ヨーグルト	米 バター じゃがいも カレー粉 甜菜糖 白 すりごま ごま油 リツ ツ	たまねぎ にんにく トマト 缶詰 れんこん こまつな にんじん みかん	エネルギー: 565kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 16.1g	カルシウム: 377mg 食塩相当量: 2.1g			
15 金	ごはん(強化米入) 鶏肉と大根の酢しゅうゆ煮 さつまいもサラダ ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	パームクーヘン 牛乳(100)	鶏肉 スキムミルク 無糖 ヨーグルト みそ 牛乳	米 さつまいも マヨネ ーズ 焼ふ ミニゼリー パームクーヘン	サブリ米 だいこん しょう が たまねぎ はくさい し めじ にんじん	エネルギー: 585kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 21.5g	カルシウム: 234mg 食塩相当量: 1.8g			
18 月	ごはん(強化米入) チンジャオロース風炒め ワンタンスープ パナナ 牛乳(100)	きなこマフィン 牛乳(50)	豚肉 牛乳 きな粉 スキ ムミルク 鶏卵	米 白糖 油 片栗粉 ワンタンの皮 ごま油 ホットケーキミックス はち みつ	サブリ米 ビーマン たけ のこ 豆もやし にんじん はくさい ねぎ パナナ	エネルギー: 582kcal たんぱく: 22.1g 脂質: 20.4g	カルシウム: 249mg 食塩相当量: 1.8g			
19 火	ごはん あじの立田揚げ 大根とわかめの酢の物 凍り豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ココアラスク 牛乳(100)	あじ 高野豆腐 みそ 牛 乳	米 片栗粉 油 甜菜糖 じゃがいも ミニゼリー フ ランスパン バター グ ラニュー糖	だいこん きゅうり わ かめ にんじん ねぎ	エネルギー: 546kcal たんぱく: 22.2g 脂質: 20g	カルシウム: 224mg 食塩相当量: 1.8g			
20 水	ごはん(強化米入) ツナ入りオムレツ 白菜の昆布あえ 厚揚げみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ビスケット 牛乳(100)	鶏卵 ツナフレーク 牛乳 粉チーズ 厚揚げ みそ	米 油 ミニゼリー ビ スケット(かあさんケツ)	サブリ米 たまねぎ はく さい にんじん 塩昆布 えのきたけ こまつな	エネルギー: 549kcal たんぱく: 23.3g 脂質: 20g	カルシウム: 308mg 食塩相当量: 2.1g			
21 木	きのこのトマトソースパゲッティ 中華風コンソメスープ りんご 牛乳(100)	サラダせんべい パック牛乳(100)	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏 卵 牛乳	マカロニ・スパゲッティ オ リーブ油 サラダせんべ い	にんにく しめじ まいた け たまねぎ トマト缶詰 クリームコーン缶 寒天 チンゲンサイ りんご	エネルギー: 533kcal たんぱく: 22.4g 脂質: 22.1g	カルシウム: 257mg 食塩相当量: 2g			
22 金	ごはん(強化米入) ますの変わり西京焼き トーフミールの炒り煮 ふのすまし汁 みかん 牛乳(50)	【冬至メニュー】 かぼちゃマフィン 牛乳(50)	ます みそ 鶏ひき肉 トーフミール 鶏卵 かつ お節 牛乳 豆腐	米 マヨネーズ 白すりご ま 甜菜糖 油 焼ふ サ ラダ油 てんさい糖 ホ ットケーキミックス	サブリ米 たまねぎ にん じん 干しいたけ ムキ 枝豆 はくさい わかめ みかん かぼちゃ レモ ン汁	エネルギー: 575kcal たんぱく: 25.4g 脂質: 20.6g	カルシウム: 212mg 食塩相当量: 1.8g			
25 月	食パン6枚切 タンドリーチキン じゃがいものオープン焼き ミネストローネスープ ジョア	【食育】 クリスマスケ ーキ 麦茶	鶏肉 無糖ヨーグルト ベーコン ジョア80 豆乳 ホイップクリーム	食パン じゃがいも サ ラダ油 米粉マカロニ ホ ットケーキミックス 豆乳 てんさい糖 クッキー	キャベツ たまねぎ にん じん トマト缶詰 セロリ トマトビュレー ラズベ リー	エネルギー: 530kcal たんぱく: 21.9g 脂質: 20.1g	カルシウム: 250mg 食塩相当量: 2.1g			
26 火	ごはん さばの人参味噌煮 切干大根のサラダ 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	羊干し 牛乳(100)	さば みそ かつお節 豆腐 牛乳	米 甜菜糖 ごま油 ミ ニゼリー 羊干し	しょうが にんじん 切り 干し大根 ブロッコリー たまねぎ えのきたけ こ まつな	エネルギー: 537kcal たんぱく: 20.9g 脂質: 18.1g	カルシウム: 245mg 食塩相当量: 1.4g			
27 水	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとあさりのスープ ミニゼリー 牛乳(100)	スティックごまドーナツ 麦茶	豚ひき肉 豆腐 みそ あ さり 牛乳 鶏卵 スキ ムミルク	米 油 甜菜糖 片栗粉 ごま油 ミニゼリー 小麦 粉 無塩バター 白いり ごま	ねぎ 干しいたけ にん んにく しょうが キヤベツ たまねぎ しめじ にんじ ん	エネルギー: 545kcal たんぱく: 20g 脂質: 21g	カルシウム: 250mg 食塩相当量: 1.4g			

☆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。