



令和6年1月 予定献立表



旬の食材:さば、さわら、さいも、だいこん、かぶ、みかん、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	エネルギー	たんぱく質
5	金	菜飯 さわらのマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	今川焼き 牛乳(100)	さわら さつまいも 油あげ みそ 牛乳	米 白いりごま マヨネーズ パン粉 油 甜菜糖 さつまいも ミニゼリー 大判焼き	ひじき にんじん えのきたけ 太ねぎ	エネルギー: 562kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 16.8g	たんぱく質: 263mg 食塩相当量: 1.8g
9	火	ごはん さばの立田揚げ 甘酢づけ きのこ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	プリン ウエハース(鉄入り) 麦茶	さば 油揚げ みそ 牛乳	米 片栗粉 油 甜菜糖 ミニゼリー とうろけるプリン ウエハース(鉄)	だいこん にんじん しめじ えのきたけ なめこ はくさい ねぎ	エネルギー: 567kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 21.5g	たんぱく質: 234mg 食塩相当量: 1.6g
10	水	煮込みそうめん じゃがいものチーズ焼き バナナ 牛乳(100)	五平もち 牛乳(50)	油揚げ 鶏ひき肉 チーズ 牛乳 みそ	そうめん じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 もち米 米 甜菜糖 白いりごま	にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト缶 パナナ サプリ米	エネルギー: 521kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 15.3g	たんぱく質: 285mg 食塩相当量: 1.6g
11	木	ごはん ちくさ焼き フロッキーのごまドレサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	バナナパウンドケーキ 牛乳(50)	しらす干し 鶏卵 豆腐 かつお節 牛乳 スキムミルク	米 油 甜菜糖 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	たまねぎ 生しいたけ ブロッコリー キャベツ にんじん わかめ パナナ	エネルギー: 550kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 17.9g	たんぱく質: 292mg 食塩相当量: 1.6g
12	金	冬野菜と豚肉のカレー 三色いそ和え みかん 牛乳(50)	十勝ヨーグルト ギンビスアスパラ 麦茶	豚肉 スキムミルク 焼きのり 牛乳 ヨーグルト	米 バター さいも カレールー 甜菜糖 ギンビスアスパラ	れんこん ごぼう たまねぎ クリームコーン こまつな はくさい にんじん みかん	エネルギー: 551kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 14.9g	たんぱく質: 308mg 食塩相当量: 1.8g
15	月	菜飯 さわらのマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	肉まん 牛乳(100)	さわら さつまいも 油あげ みそ 牛乳	米 白いりごま マヨネーズ パン粉 油 甜菜糖 さつまいも ミニゼリー 肉まん	ひじき にんじん えのきたけ 太ねぎ	エネルギー: 562kcal たんぱく質: 22.6g 脂質: 18.8g	たんぱく質: 261mg 食塩相当量: 2.1g
16	火	ごはん 八宝菜 蛋花湯 バナナ 牛乳(100)	さつまいものミルク煮 牛乳(50)	豚肉 なたと 鶏卵 牛乳 スキムミルク	米 油 片栗粉 じゃがいも さつまいも 甜菜糖 バター	たまねぎ にんじん はくさい いたけのこ ビーマン 干しいたけ コーン パナナ	エネルギー: 541kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 16.7g	たんぱく質: 281mg 食塩相当量: 1.8g
17	水	三色丼 白菜やえのきの中華スープ みかん 牛乳(50)	揚げせんべい 牛乳(100)	鶏ひき肉 鶏卵 牛乳	米 甜菜糖 油 ごま油 白いりごま 揚げせんべい	こまつな 焼きのり はくさい にんじん えのきたけ 寒天 みかん	エネルギー: 549kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 21.7g	たんぱく質: 257mg 食塩相当量: 2.2g
18	木	ごはん あじの野菜の甘酢あえ かぼちゃのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ごまチーズトースト 牛乳(50)	あじ 油揚げ みそ 牛乳 スライスチーズ	米 小麦粉 油 甜菜糖 片栗粉 ミニゼリー 食パン バター 白いりごま	たまねぎ にんじん ビーマン 生しいたけ かぼちゃ えのきたけ	エネルギー: 545kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 17g	たんぱく質: 217mg 食塩相当量: 2g
19	金	ごはん 蒸し焼売 春雨サラダ 大根とわかめのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	クッキー パック牛乳(100)	豚ひき肉 鶏卵 ほたて水 煮缶 ツナ缶 みそ 牛乳 牛乳	米 片栗粉 しゅうまいの皮 てんさい糖 はるさめ ドレッシング ミニゼリー クッキー(チョコイス)	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ わかめ	エネルギー: 586kcal たんぱく質: 22.6g 脂質: 21.1g	たんぱく質: 204mg 食塩相当量: 1.9g
22	月	【お楽しみ献立】 ロールパン ササミカツ 白菜とりんごのサラダ 凍り豆腐の中華スープ ジョア	プリン 動物ビスケット 麦茶	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 ジョア(プレーン) 牛乳	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 甜菜糖 とうろけるプリン 菜 たべっこ動物	はくさい にんじん りんご えのきたけ ほうれんそう 生しいたけ	エネルギー: 556kcal たんぱく質: 24.9g 脂質: 20.3g	たんぱく質: 537mg 食塩相当量: 2g
23	火	ごはん ちくさ焼き フロッキーのごまドレサラダ 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	パウンドケーキ 牛乳(50)	しらす干し 鶏卵 豆腐 かつお節 牛乳 スキムミルク	米 油 甜菜糖 ドレッシング ミニゼリー ホットケーキミックス てんさい糖 無塩バター	たまねぎ 生しいたけ ブロッコリー キャベツ にんじん わかめ	エネルギー: 543kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 20.1g	たんぱく質: 293mg 食塩相当量: 1.7g
24	水	ごはん リンコンカン 春雨スープ ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルト(いちご) 塩せんべい 麦茶	豚ひき肉 水煮大豆 ウィンナーソーセージ 牛乳 ヨーグルト(いちご)	米 じゃがいも 甜菜糖 油 はるさめ ミニゼリー 塩せんべい(塩たべよ)	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース はくさい	エネルギー: 535kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 12.9g	たんぱく質: 291mg 食塩相当量: 1.6g
25	木	煮込みそうめん じゃがいものチーズ焼き バナナ 牛乳(100)	五平もち 牛乳(50)	油揚げ 鶏ひき肉 チーズ 牛乳 みそ	そうめん じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 もち米 米 上白糖 白いりごま	にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト缶 パナナ サプリ米	エネルギー: 521kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 15.3g	たんぱく質: 285mg 食塩相当量: 1.6g
26	金	ごはん さばの塩焼き 甘酢づけ 豚汁 ミニゼリー 牛乳(50)	揚げせんべい ココアミルク(100)	さば 豚肉 みそ 牛乳	米 甜菜糖 さいも ミニゼリー 揚げせんべい ミルメークココア	だいこん にんじん ごぼう 太ねぎ	エネルギー: 579kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 24.4g	たんぱく質: 225mg 食塩相当量: 1.6g
29	月	ごはん あじの野菜の甘酢あえ かぼちゃのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	フルーツサンド 牛乳(50)	あじ 油揚げ みそ 牛乳 豆腐クリーム	米 小麦粉 油 甜菜糖 片栗粉 ミニゼリー 食パン	たまねぎ にんじん ビーマン 生しいたけ かぼちゃ えのきたけ みかん 缶	エネルギー: 550kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 17.2g	たんぱく質: 166mg 食塩相当量: 1.7g
30	火	ごはん 八宝菜 蛋花湯 りんご 牛乳(100)	さつまいものミルク煮 牛乳(50)	豚肉 なたと 鶏卵 牛乳 スキムミルク	米 油 片栗粉 じゃがいも さつまいも 甜菜糖 バター	たまねぎ にんじん はくさい いたけのこ ビーマン 干しいたけ コーン りんご	エネルギー: 524kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 16.7g	たんぱく質: 280mg 食塩相当量: 1.8g
31	水	ごはん ホワイトシチュー 三色いそ和え ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳(100)	鶏肉 スキムミルク 牛乳 焼きのり きな粉	米 油 じゃがいも 甜菜糖 ミニゼリー マカロニ	かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー こまつな はくさい	エネルギー: 533kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 15.6g	たんぱく質: 312mg 食塩相当量: 0.7g

☆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の合計です。