



令和6年2月 予定献立表



旬の食材: さわら、れんこん、だいこん、かぶ、いよかんなど

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 木	ごはん ますの照り焼き 里芋と大根のそぼろ煮 凍り豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	クッキー 牛乳100 (ミルメークコーヒー風味)	ます 鶏ひき肉 高野豆腐 みそ 牛乳	米 甜菜糖 さともい 片栗粉 ミニゼリー クッキー(チョコイス)	にんじん だいこん ムキ 枝豆 わかめ キャベツ ねぎ	エネルギー: 562kcal たんぱく: 24.7g 脂質: 17.7g	エネルギー: 562kcal たんぱく: 24.7g 脂質: 17.7g	エネルギー: 562kcal たんぱく: 24.7g 脂質: 17.7g	エネルギー: 562kcal たんぱく: 24.7g 脂質: 17.7g	エネルギー: 562kcal たんぱく: 24.7g 脂質: 17.7g	エネルギー: 562kcal たんぱく: 24.7g 脂質: 17.7g
2 金	【節分献立】 巻きずし かみなり汁 いよかん 牛乳(100)	甘納豆 小魚せんべい 牛乳(100)	桜でんぶ 鶏卵 納豆 ツ ナフレーク 豆腐 かつお 節 牛乳	米 てんさい糖 マヨレ 油 甘納豆 小魚せんべ い	きゅうり 焼きのり だい こん にんじん ねぎ いよ かん	エネルギー: 566kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 12.6g	エネルギー: 566kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 12.6g	エネルギー: 566kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 12.6g	エネルギー: 566kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 12.6g	エネルギー: 566kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 12.6g	エネルギー: 566kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 12.6g
5 月	ごはん さわらの塩麹焼き 切干大根の炒め煮 さつま汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ジャム入りマフィン 牛乳(50)	さわら 竹輪 豚肉 みそ 牛乳 スキムミルク 鶏卵	米 塩こうじ 甜菜糖 油 さつまいも ミニゼリー ホットケーキミックス いち ごジャム 無塩バター	切り干し大根 にんじん 生しいたけ ねぎ たまね ぎ ごぼう	エネルギー: 589kcal たんぱく: 23.6g 脂質: 16.7g	エネルギー: 589kcal たんぱく: 23.6g 脂質: 16.7g	エネルギー: 589kcal たんぱく: 23.6g 脂質: 16.7g	エネルギー: 589kcal たんぱく: 23.6g 脂質: 16.7g	エネルギー: 589kcal たんぱく: 23.6g 脂質: 16.7g	エネルギー: 589kcal たんぱく: 23.6g 脂質: 16.7g
6 火	ごはん 豆腐と鶏のみそハンバーグ しめじとほうれん草のソテー ワンタンスープ みかん 牛乳(100)	じゃがいもドーナツ 牛乳(50)	豆腐 鶏ひき肉 みそ 魚 肉ソーセージ 牛乳 スキ ムミルク	米 片栗粉 油 白いりご ま ワンタンの皮 ごま油 じゃがいも ホットケーキ ミックス てんさい糖	しめじ にんじん コーン ほうれん草 ほうれん草 ねぎ みかん	エネルギー: 559kcal たんぱく: 21g 脂質: 19.5g	エネルギー: 559kcal たんぱく: 21g 脂質: 19.5g	エネルギー: 559kcal たんぱく: 21g 脂質: 19.5g	エネルギー: 559kcal たんぱく: 21g 脂質: 19.5g	エネルギー: 559kcal たんぱく: 21g 脂質: 19.5g	エネルギー: 559kcal たんぱく: 21g 脂質: 19.5g
7 水	菜飯 レバーのカレー揚げ かぶの甘酢づけ ふのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	まがりせんべい 牛乳(100)	豚レバー ウインナーソ セージ 鶏卵 スキムミルク かつお節 牛乳	米 白いりごま 小麦粉 油 甜菜糖 焼ごま ミニ ゼリー まがりせんべい	にんじん たまねぎ ビー マン かぶ ほうれん草 わかめ	エネルギー: 554kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 17.9g	エネルギー: 554kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 17.9g	エネルギー: 554kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 17.9g	エネルギー: 554kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 17.9g	エネルギー: 554kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 17.9g	エネルギー: 554kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 17.9g
8 木	野菜しょうゆラーメン かぼちゃサラダ バナナ 牛乳(100)	鮭ごまおにぎり 牛乳(50)	豚肉 スキムミルク ヨー グルト 牛乳	ゆで中華めん ごま油 マヨネーズ 米 白い りごま	にんじん キャベツ コー ン ほうれん草 かぼちゃ たまねぎ バナナ	エネルギー: 564kcal たんぱく: 21.6g 脂質: 17.8g	エネルギー: 564kcal たんぱく: 21.6g 脂質: 17.8g	エネルギー: 564kcal たんぱく: 21.6g 脂質: 17.8g	エネルギー: 564kcal たんぱく: 21.6g 脂質: 17.8g	エネルギー: 564kcal たんぱく: 21.6g 脂質: 17.8g	エネルギー: 564kcal たんぱく: 21.6g 脂質: 17.8g
9 金	ごはん 親子とじ ほうれん草のごまマヨえ なめこのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	小麦胚芽クラッカー 牛乳(100)	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 竹輪 豆腐 みそ 牛乳	米 マヨネーズ 白すりご ま ミニゼリー	たまねぎ みつば にんじ ん ほうれん草 なめこ はくさい	エネルギー: 532kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 22.6g	エネルギー: 532kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 22.6g	エネルギー: 532kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 22.6g	エネルギー: 532kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 22.6g	エネルギー: 532kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 22.6g	エネルギー: 532kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 22.6g
13 火	ごはん さばのごま味噌焼き パンサンデー 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 麦茶	ジョア(プレーン) サンドクラッカー	さば みそ ロースハム 豆腐 かつお節 ジョア	米 甜菜糖 白すりごま はるさめ ごま油 白いり ごま ミニゼリー ナビス コ・サンドクラッカー	あおのり キャベツ きゅ うり にんじん たまねぎ わかめ	エネルギー: 573kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 19.7g	エネルギー: 573kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 19.7g	エネルギー: 573kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 19.7g	エネルギー: 573kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 19.7g	エネルギー: 573kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 19.7g	エネルギー: 573kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 19.7g
14 水	ごはん 鶏肉のママレード焼き 厚揚げと小松菜の煮浸し じゃがいものみそ汁 牛乳(50)	ココアマフィン 麦茶	鶏肉 厚揚げ 竹輪 み そ 牛乳 スキムミルク 鶏卵	米 ママレード 甜菜糖 じゃがいも ホットケーキ ミックス 無塩バター	にんじん ごまつな えの きたけ ねぎ りんご	エネルギー: 545kcal たんぱく: 23.1g 脂質: 18.6g	エネルギー: 545kcal たんぱく: 23.1g 脂質: 18.6g	エネルギー: 545kcal たんぱく: 23.1g 脂質: 18.6g	エネルギー: 545kcal たんぱく: 23.1g 脂質: 18.6g	エネルギー: 545kcal たんぱく: 23.1g 脂質: 18.6g	エネルギー: 545kcal たんぱく: 23.1g 脂質: 18.6g
15 木	ふりかけごはん 肉じゃが きのこ汁 でこぼん 牛乳(50)	にらせんべい 牛乳(100)	豚肉 油揚げ みそ 牛 乳	米 じゃがいも 甜菜糖 油 小麦粉	にんじん たまねぎ ムキ 枝豆 しめじ えのきたけ なめこ はくさい ねぎ テ レコポン にら	エネルギー: 563kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 18.2g	エネルギー: 563kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 18.2g	エネルギー: 563kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 18.2g	エネルギー: 563kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 18.2g	エネルギー: 563kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 18.2g	エネルギー: 563kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 18.2g
16 金	食パン ますフライ コーンスローサラダ ミネストローネスープ ミニゼリー 牛乳(50)	菜飯しらすおこわ 牛乳(50)	ます 鶏卵 ベーコン 牛 乳 しらす干し	食パン 小麦粉 卵 粉 油 フレンチドレッシング じゃがいも ミニゼリー 米 もち米 白いりごま	キャベツ にんじん コー ン ミントマト たまねぎ トマト缶 セロリ トマト ピューレー	エネルギー: 537kcal たんぱく: 23.2g 脂質: 18.4g	エネルギー: 537kcal たんぱく: 23.2g 脂質: 18.4g	エネルギー: 537kcal たんぱく: 23.2g 脂質: 18.4g	エネルギー: 537kcal たんぱく: 23.2g 脂質: 18.4g	エネルギー: 537kcal たんぱく: 23.2g 脂質: 18.4g	エネルギー: 537kcal たんぱく: 23.2g 脂質: 18.4g
19 月	ごはん 豆腐と鶏のみそハンバーグ しめじとほうれん草のソテー ワンタンスープ ミニゼリー 牛乳(100)	じゃがいもドーナツ 牛乳(50)	豆腐 鶏ひき肉 みそ 魚 肉ソーセージ 牛乳 スキ ムミルク	米 片栗粉 油 白いりご ま ワンタンの皮 ごま油 ミニゼリー じゃがいも ホットケーキミックス てん さい糖	しめじ にんじん 冷凍 コーン ほうれん草 はく さい 太ねぎ	エネルギー: 561kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 19.5g	エネルギー: 561kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 19.5g	エネルギー: 561kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 19.5g	エネルギー: 561kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 19.5g	エネルギー: 561kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 19.5g	エネルギー: 561kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 19.5g
20 火	カレーうどん 大根とツナのサラダ バナナ 牛乳(100)	ヨーグルト 青のりせんべい 麦茶	豚肉 竹輪 ツナフレーク 牛乳 ヨーグルト(ソフール)	ゆでうどん 油 じゃがい も カレールー 青じそド レッシング ほうろけ(青 のり)	キャベツ にんじん たま ねぎ だいこん きゅうり コーン缶 バナナ	エネルギー: 540kcal たんぱく: 22g 脂質: 19g	エネルギー: 540kcal たんぱく: 22g 脂質: 19g	エネルギー: 540kcal たんぱく: 22g 脂質: 19g	エネルギー: 540kcal たんぱく: 22g 脂質: 19g	エネルギー: 540kcal たんぱく: 22g 脂質: 19g	エネルギー: 540kcal たんぱく: 22g 脂質: 19g
21 水	ごはん さわらの塩麹焼き 切干大根の炒め煮 さつま汁 ミニゼリー 牛乳(50)	りんごケーキ 麦茶	さわら 竹輪 豚肉 みそ 牛乳 スキムミルク 鶏卵	米 塩こうじ 甜菜糖 油 さつまいも ミニゼリー ホットケーキミックス 無 塩バター	切り干し大根 にんじん 生しいたけ 太ねぎ たま ねぎ ごぼう りんご レーズン	エネルギー: 564kcal たんぱく: 22g 脂質: 15.8g	エネルギー: 564kcal たんぱく: 22g 脂質: 15.8g	エネルギー: 564kcal たんぱく: 22g 脂質: 15.8g	エネルギー: 564kcal たんぱく: 22g 脂質: 15.8g	エネルギー: 564kcal たんぱく: 22g 脂質: 15.8g	エネルギー: 564kcal たんぱく: 22g 脂質: 15.8g
22 木	ごはん 親子とじ ほうれん草のごまマヨえ なめこのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	小麦胚芽クラッカー 牛乳(100)	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 竹輪 豆腐 みそ 牛乳	米 マヨネーズ 白すりご ま ミニゼリー	たまねぎ みつば にんじ ん ほうれん草 なめこ はくさい	エネルギー: 532kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 22.6g	エネルギー: 532kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 22.6g	エネルギー: 532kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 22.6g	エネルギー: 532kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 22.6g	エネルギー: 532kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 22.6g	エネルギー: 532kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 22.6g
26 月	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かみなり汁 バナナ牛乳(100)	ヨーグルト かつばえびせん 麦茶	メルルーサ 豆腐 かつ お節 牛乳 ヨーグルト (ソフール)	米 片栗粉 油 かつばえ びせん	サブリ米 にんじん たま ねぎ 豆もやし えのきた け ビーマン だいこん 太ねぎ バナナ	エネルギー: 574kcal たんぱく: 22.7g 脂質: 17.3g	エネルギー: 574kcal たんぱく: 22.7g 脂質: 17.3g	エネルギー: 574kcal たんぱく: 22.7g 脂質: 17.3g	エネルギー: 574kcal たんぱく: 22.7g 脂質: 17.3g	エネルギー: 574kcal たんぱく: 22.7g 脂質: 17.3g	エネルギー: 574kcal たんぱく: 22.7g 脂質: 17.3g
27 火	食パン コーンフレークチキン フロッキーのおかかあえ 卵スープ ミニゼリー 牛乳(100)	ふかし芋 牛乳(50)	鶏肉 粉チーズ かつお 節 鶏卵 牛乳	食パン マヨネーズ バン 粉 玄米フレーク 甜菜糖 ごま油 じゃがいも ミ ニゼリー さつまいも	フロッキー キャベツ にんじん たまねぎ ク リームコーン缶	エネルギー: 530kcal たんぱく: 24.5g 脂質: 21.5g	エネルギー: 530kcal たんぱく: 24.5g 脂質: 21.5g	エネルギー: 530kcal たんぱく: 24.5g 脂質: 21.5g	エネルギー: 530kcal たんぱく: 24.5g 脂質: 21.5g	エネルギー: 530kcal たんぱく: 24.5g 脂質: 21.5g	エネルギー: 530kcal たんぱく: 24.5g 脂質: 21.5g
28 水	ふりかけごはん 肉じゃが きのこ汁 いよかん 牛乳(50)	にらせんべい 牛乳(100)	豚肉 油揚げ みそ 牛 乳	米 じゃがいも 甜菜糖 油 小麦粉	にんじん たまねぎ ムキ 枝豆 しめじ えのきたけ なめこ はくさい ねぎ い よかん にら	エネルギー: 569kcal たんぱく: 21.4g 脂質: 18.1g	エネルギー: 569kcal たんぱく: 21.4g 脂質: 18.1g	エネルギー: 569kcal たんぱく: 21.4g 脂質: 18.1g	エネルギー: 569kcal たんぱく: 21.4g 脂質: 18.1g	エネルギー: 569kcal たんぱく: 21.4g 脂質: 18.1g	エネルギー: 569kcal たんぱく: 21.4g 脂質: 18.1g
29 木	ごはん さばのごま味噌焼き パンサンデー わかめのまし汁 ミニゼリー 麦茶	サンドクラッカー 牛乳100 (ミルメークコーヒー風味)	さば みそ ロースハム 豆腐 かつお節 牛乳	米 甜菜糖 白すりごま はるさめ ごま油 白いり ごま ミニゼリー サンドク ラッカー	サブリ米 あおのり キャ ベツ きゅうり にんじん たまねぎ わかめ	エネルギー: 595kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 23.4g	エネルギー: 595kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 23.4g	エネルギー: 595kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 23.4g	エネルギー: 595kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 23.4g	エネルギー: 595kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 23.4g	エネルギー: 595kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 23.4g

☆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との合計です。