



令和6年4月 予定献立表



旬の食材: さわら、キャベツ、玉ねぎ、にら、いちご 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		
9 火	ごはん さわらのマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	バナナマフィン 牛乳(50)	さわら 竹輪 みそ 牛乳 スキムミルク 鶏卵	米 マヨネーズ パン粉 油 てんさい糖 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	サブリ米 切り干し大根 にんじん 生しいたけ た まねぎ こまつな パナナ	エネルギー: 550kcal たんぱく: 21.4g 脂質: 20.3g	カルシウム: 243mg 食塩相当量: 1.9g
10 水	ごはん チリコンカーン そうめん入りすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	クリームパン 牛乳(100)	豚ひき肉 水煮大豆 か つお節 牛乳	米 じゃがいも てんさい 糖 油 そうめん ミニゼ リー クリームパン	たまねぎ にんじん にん にく トマトピューレー ほ うれんそう	エネルギー: 543kcal たんぱく: 20.3g 脂質: 15.1g	カルシウム: 208mg 食塩相当量: 1.4g
11 木	菜飯 鶏肉のごま照り焼き キャベツとわかめの和風サラダ 豆腐のみそ汁 バナナ 牛乳(50)	バームクーヘン 牛乳(100)	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 白いりごま 和風ド レッシング バームクーヘ ン	キャベツ もやし にんじ ん わかめ ほうさい ね ぎ パナナ	エネルギー: 544kcal たんぱく: 22g 脂質: 20.5g	カルシウム: 242mg 食塩相当量: 1.8g
12 金	ごはん 白身魚フライ 春雨サラダ 凍り豆腐の中華スープ ミニゼリー 牛乳(50)	ふかし芋 牛乳(100)	メルルーサ 鶏卵 かに風 かまぼこ 高野豆腐 牛 乳	米 小麦粉 パン粉 油 はるさめ てんさい糖 ミ ニゼリー さつまいも	きゅうり にんじん えのき たけ ほうれんそう 生し いたけ	エネルギー: 542kcal たんぱく: 20.9g 脂質: 13.1g	カルシウム: 238mg 食塩相当量: 1.6g
15 月	チキンカレー 小松菜のなめたけあえ いちご 牛乳(50)	ヨーグルト おにぎりせんべい 麦茶	鶏肉 スキムミルク 牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも バター カ レールー おにぎりせんべ い	サブリ米 たまねぎ にん にく にんじん コーンホ ール クリームコーン缶 こ まつな もやし いちご	エネルギー: 555kcal たんぱく: 20.7g 脂質: 15.1g	カルシウム: 319mg 食塩相当量: 2.2g
16 火	ごはん さばのごま味噌焼き もやしとにらのナムル 中華風コーンスープ ミニゼリー 牛乳(50)	マカロニきなこ 牛乳(100)	さば みそ 鶏卵 牛乳 きな粉	米 てんさい糖 白すりご ま ごま油 白いりごま ミ ニゼリー マカロニ	あおのり にんじん もや し にら たまねぎ クリ ムコーン缶 コーンホ ール	エネルギー: 573kcal たんぱく: 23.2g 脂質: 21.9g	カルシウム: 229mg 食塩相当量: 1.8g
17 水	ふりかけごはん 親子とじ ほうれん草のごまマヨあえ ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ギンピスアスパラ 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 焼ふ ミニゼリー ギ ンピスアスパラ	たまねぎ みつば にんじ ん ほうれんそう キャ ベツ さやえんどう	エネルギー: 550kcal たんぱく: 23.5g 脂質: 21.5g	カルシウム: 316mg 食塩相当量: 1.8g
18 木	ごはん 回鍋肉 じゃがいもの中華スープ オレンジ 牛乳(100)	ココアクッキー 牛乳(50)	豚肉 みそ 牛乳 鶏卵 スキムミルク	米 油 てんさい糖 じゃ がいも 無塩バター 小麦 粉	サブリ米 キャベツ た まねぎ にんじん ビーマ ンしめじ 赤ピーマン オ レンジ	エネルギー: 579kcal たんぱく: 20.9g 脂質: 22.2g	カルシウム: 250mg 食塩相当量: 1.3g
19 金	ごはん ますの塩麴焼き たけのこの旨煮 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	キャラメルプリン 揚げせんべい 麦茶	ます 鶏肉 豆腐 かつお 節 牛乳	米 塩こうじ てんさい糖 じゃがいも こんにやく 油 ミニゼリー キャラメルプ リンのもと 揚げせんべ い	サブリ米 たけのこ にん じん さやえんどう 干し しいたけ たまねぎ えの きたけ こまつな	エネルギー: 542kcal たんぱく: 24.2g 脂質: 16.7g	カルシウム: 185mg 食塩相当量: 2g
22 月	食パン 白身魚フライ 春雨サラダ 凍り豆腐の中華スープ ミニゼリー 牛乳(50)	スイートポテト 牛乳(50)	メルルーサ 鶏卵 かに風 かまぼこ 高野豆腐 牛 乳	食パン 小麦粉 パン粉 油 はるさめ 上白糖 ミ ニゼリー さつまいも バ ター アイスクリーム	きゅうり にんじん えのき たけ ほうれんそう 生し いたけ	エネルギー: 524kcal たんぱく: 22.3g 脂質: 16.8g	カルシウム: 221mg 食塩相当量: 2.4g
23 火	菜飯 鶏肉のごま照り焼き キャベツとわかめの和風サラダ 豆腐のみそ汁 パナナ 牛乳(50)	バームクーヘン 牛乳(100)	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 白いりごま 和風ド レッシング バームクーヘ ン	キャベツ もやし にんじ ん わかめ ほうさい ね ぎ パナナ	エネルギー: 544kcal たんぱく: 22g 脂質: 20.5g	カルシウム: 242mg 食塩相当量: 1.8g
24 水	ごはん ツナじゃが ワンタンスープ オレンジ 牛乳(100)	スティックごまドーナツ 牛乳(50)	ツナフレーク 牛乳 鶏卵 スキムミルク	米 じゃがいも てんさい 糖 ワンタンの皮 小麦粉 無塩バター 白いりごま 油	にんじん たまねぎ ムキ 枝豆 ほうさい にら オ レンジ	エネルギー: 539kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 18.4g	カルシウム: 264mg 食塩相当量: 1.4g
25 木	ごはん さわらのマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	バナナマフィン 牛乳(50)	さわら 竹輪 みそ 牛乳 スキムミルク 鶏卵	米 マヨネーズ パン粉 油 てんさい糖 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	サブリ米 切り干し大根 にんじん 生しいたけ た まねぎ こまつな パナナ	エネルギー: 550kcal たんぱく: 21.4g 脂質: 20.3g	カルシウム: 243mg 食塩相当量: 1.9g
26 金	ごはん レバーのオーロラソース 春キャベツの昆布あえ 厚揚げのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	かつばえびせん 牛乳(100)	豚レバー みそ 厚揚げ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 てんさい糖 ミニゼリー かつばえびせん	キャベツ にんじん 塩昆 布 たまねぎ こまつな	エネルギー: 551kcal たんぱく: 26.4g 脂質: 20.6g	カルシウム: 344mg 食塩相当量: 2.1g
30 火	ごはん 回鍋肉 じゃがいもの中華スープ オレンジ 牛乳(100)	おにぎりせんべい ココアミルク(100)	豚肉 みそ 牛乳	米 油 てんさい糖 じゃ がいも おにぎりせんべ い ミルクココア	サブリ米 キャベツ た まねぎ にんじん ビーマ ンしめじ 赤ピーマン オ レンジ	エネルギー: 538kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 19.4g	カルシウム: 289mg 食塩相当量: 1.5g

☆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。