



令和6年8月 予定献立表



旬の食材: トマト、ピーマン、なす、きゅうり、かぼちゃ、すいか 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 木	【食育活動】 夏野菜カレー 豆腐じゃこサラダ ミニゼリー 牛乳(50)	ヨーグルトパンケーキ 麦茶	豚肉 スキムミルク 豆腐 しらす干し 牛乳 ヨーグ ルト	米 じゃがいも バター カレーウ 青じそドレッ シング ミニゼリー ホッ トケーキミックス ブルーベ リージャム サラダ油	サブリ米 ズッキーニ た まねぎ かぼちゃ コーン なす にんにく にんじん きゅうり わかめ トマト	エネルギー: 556kcal たんぱく: 18.8g 脂質: 16.4g	加砂糖: 271mg 食塩相当量: 1.9g
2 金	菜飯 アジのエスカベージュ 豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	チーズスティックパン 牛乳(50)	あじ 豆腐 みそ 牛乳 粉チーズ	米 白いりごま 小麦粉 油 てんさい糖 ミニゼ リー 食パン マヨネーズ	たまねぎ きゅうり トマト にんじん ごまつな	エネルギー: 555kcal たんぱく: 24.2g 脂質: 19.9g	加砂糖: 264mg 食塩相当量: 1.9g
5 月	ごはん ますのマヨネーズ焼き 切干大根のサラダ 夏野菜のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	かぼちゃドーナツ 牛乳(50)	ます かつお節 あぶらあ げ みそ 牛乳 スキムミ ルク	米 マヨネーズ パン粉 てんさい糖 ごま油 ミニ ゼリー ホットケーキミッ クス 油 粉糖	サブリ米 切り干し大根 ブロッコリー にんじん な す ズッキーニ キャベツ かぼちゃ	エネルギー: 568kcal たんぱく: 27.9g 脂質: 18.8g	加砂糖: 279mg 食塩相当量: 1.7g
6 火	ごはん 回鍋肉 レタスとトマトのスープ ミニゼリー ヨーグルト	ギンビスアスパラ ココアミルク(100)	豚肉 白みそ 鶏卵 ヨー グルト 牛乳	米 油 てんさい糖 ミニ ゼリー ギンビスアスパラ ミルクココア	サブリ米 キャベツ たま ねぎ にんじん ピーマン レタス トマト	エネルギー: 549kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 18g	加砂糖: 310mg 食塩相当量: 1.1g
7 水	ごはん ツナ入りオムレツ もろっこいんげんの味噌マヨあえ 中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	すいか 揚げせんべい 麦茶	鶏卵 ツナフレーク 牛乳 粉チーズ みそ	米 油 マヨネーズ てん さい糖 じゃがいも ミニ ゼリー 揚げせんべい(揚 げ一番)	たまねぎ もろっこいんげ ん にんじん キャベツ しめじ 赤ピーマン すい か	エネルギー: 538kcal たんぱく: 18.9g 脂質: 22g	加砂糖: 191mg 食塩相当量: 2.3g
8 木	なすのミートソースパゲッティ 青菜とコンの中華スープ ヨーグルト	マールカーオ 牛乳(50)	豚ひき肉 粉チーズ ヨー グルト 鶏卵 牛乳	マカロニスパゲッティ オ リーブ油 小麦粉 てんさい 糖 油 はちみつ	マッシュルーム水煮 なす キャベツ たまねぎ トマト 缶詰 コーンホール ほう れんそう	エネルギー: 542kcal たんぱく: 20.7g 脂質: 16.7g	加砂糖: 216mg 食塩相当量: 2.1g
19 月	ごはん さばのごま味噌焼き そうめんサラダ わかめのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ライスクッキー 牛乳(100)	さば みそ かつお節 牛 乳	米 てんさい糖 白すりご ま そうめん 青じそドレ シング 焼酎 ミニゼリー ライスクッキー	サブリ米 あおりの きゅ うり にんじん たまねぎ 本しめじ わかめ	エネルギー: 584kcal たんぱく: 20.1g 脂質: 24.5g	加砂糖: 202mg 食塩相当量: 1.8g
20 火	菜飯 レバーのカレー揚げ トマト 厚揚げのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	さつまいものミルク煮 牛乳(50)	豚レバー ウインナーソー セージ 鶏卵 スキムミ ルク 厚揚げ みそ 牛乳	米 白いりごま 小麦粉 油 ミニゼリー さつまい も てんさい糖 バター	にんじん たまねぎ ピー マン トマト えのきたけ にら	エネルギー: 563kcal たんぱく: 19.8g 脂質: 19.1g	加砂糖: 273mg 食塩相当量: 1.5g
21 水	冷やし中華(そうめん) 豆腐と鶏のみそハンバーグ バナナ 牛乳(100)	おはぎ(ごま) 牛乳(50)	鶏卵 豆腐 鶏ひき肉 白 みそ 牛乳	そうめん てんさい糖 サ ラダ油 ごま油 片栗粉 白いりごま 油 米 もち 米 黒すりごま	にんじん きゅうり コーン 缶 トマト バナナ	エネルギー: 546kcal たんぱく: 22.3g 脂質: 16.4g	加砂糖: 272mg 食塩相当量: 1.6g
22 木	菜飯 アジのエスカベージュ ワンタンスープ ミニゼリー 牛乳(100)	豆乳プチドーナツ 牛乳(100)	あじ 牛乳	米 白いりごま 小麦粉 片栗粉 油 てんさい糖 ワンタンの皮 ごま油 ミ ニゼリー プチドーナツ	サブリ米 たまねぎ きゅ うり トマト にんじん はく さい ねぎ	エネルギー: 541kcal たんぱく: 21.7g 脂質: 17.1g	加砂糖: 254mg 食塩相当量: 1.4g
23 金	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 三色いそ和え かぼちゃのみそ汁 ミニゼリー ヨーグルト	もち麦ごませんべい 牛乳(100)	鶏肉 かにかまフレーク 焼きのり 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	米 白いりごま てんさい 糖 ミニゼリー もち麦ご ませんべい	トウモロコシ キャベツ 豆も やし かぼちゃ えのきた け たまねぎ	エネルギー: 564kcal たんぱく: 23.9g 脂質: 18.2g	加砂糖: 262mg 食塩相当量: 1.8g
26 月	ごはん ツナ入りオムレツ もろっこいんげんの味噌マヨあえ 中華スープ オレンジ 牛乳(100)	ココアプリン ギンビスアスパラ 麦茶	鶏卵 ツナフレーク 牛乳 粉チーズ みそ	米 油 マヨネーズ てん さい糖 じゃがいも とう けるプリンの素 ギンビス アスパラ	たまねぎ もろっこいんげ ん にんじん キャベツ しめじ 赤ピーマン オレ ンジ	エネルギー: 556kcal たんぱく: 21.9g 脂質: 19.7g	加砂糖: 262mg 食塩相当量: 2.2g
27 火	食パン 鶏のから揚げ 和風ひじきサラダ コーンクリームスープ ミニゼリー	きのごおこわ 牛乳(50)	鶏肉 牛乳	食パン 片栗粉 油 てん さい糖 白すりごま ミ ニゼリー 米 もちごめ	ひじき にんじん きゅうり コーン缶	エネルギー: 567kcal たんぱく: 21.1g 脂質: 22.3g	加砂糖: 216mg 食塩相当量: 2.6g
28 水	ごはん 回鍋肉 レタスとトマトのスープ ミニゼリー ヨーグルト	マッシュマロサンド 牛乳(50)	豚肉 みそ 鶏卵 ヨーグ ルト 牛乳	米 油 てんさい糖 ミニ ゼリー マッシュマロ リッツ クラッカー	サブリ米 キャベツ たま ねぎ にんじん ピーマン レタス トマト	エネルギー: 542kcal たんぱく: 19g 脂質: 17.4g	加砂糖: 199mg 食塩相当量: 1.4g
29 木	ごはん ますのマヨネーズ焼き 切干大根のサラダ 夏野菜のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	あんぱん 牛乳(50)	ます かつお節 あぶらあ げ みそ 牛乳	米 マヨネーズ パン粉 てんさい糖 ごま油 ミニ ゼリー あんぱん	サブリ米 切り干し大根 ブロッコリー にんじん な す ズッキーニ キャベツ	エネルギー: 552kcal たんぱく: 23.8g 脂質: 14.8g	加砂糖: 236mg 食塩相当量: 1.8g
30 金	ごはん チリコンカン 春雨スープ ミニゼリー 牛乳(50)	パウンドケーキ(レーズ ン) 牛乳(50)	豚ひき肉 水煮大豆 ウ インナーソーセージ 牛乳 スキムミルク 鶏卵	米 じゃがいも てんさい 糖 油 はるさめ ミニゼ リー ホットケーキミッ クス 無塩バター	たまねぎ にんじん にん にく トマトジュース はく さい テンゲンサイ レー ズン	エネルギー: 565kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 18.9g	加砂糖: 218mg 食塩相当量: 1.8g

☆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。
 ☆ 8月9日、16日は自由登園のため給食提供はありません。ご了承ください。