



令和6年9月 予定献立表

旬の食材: なす、枝豆、かぼちゃ、梨、ぶどう 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		
2 月	ごはん チンジャオロース風炒め 蛋花湯 梨 ヨーグルト	クッキー 牛乳(100)	豚肉 鶏卵 ヨーグルト 牛乳	米 てんさい糖 油 片栗粉 じゃがいも クッキー (チョコイス)	サブリ米 ビーマン たけのこ 豆もやし にんじん たまねぎ コーン缶 なし	エネルギー: 552kcal たんぱく: 21g 脂質: 17.3g	カルシウム: 238mg 食塩相当量: 1.7g
3 火	ごはん さわらのパン粉焼き じゃがのオープン焼き 凍り豆腐の中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	ブルーチェ(いちご) サブレ 麦茶	さわら 高野豆腐 牛乳	米 オリーブ油 パン粉 じゃがいも 油 ミネゼリー ブルーチェ(いちご) ココナッツサブレ	サブリ米 あおのり えのきたけ にんじん ほうれんそう 生しいたけ	エネルギー: 524kcal たんぱく: 20.3g 脂質: 16.4g	カルシウム: 192mg 食塩相当量: 1.1g
4 水	ごはん 鶏肉と冬瓜の酢しょうゆ煮 ほうれん草の磯辺和え ふのみそ汁 ミネゼリー 牛乳(100)	かつばえびせん ヨーグルト 麦茶	鶏肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	米 焼ふ ミネゼリー かつばえびせん	とうがん しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん あおのり えのきたけ たまねぎ	エネルギー: 528kcal たんぱく: 22g 脂質: 15.5g	カルシウム: 261mg 食塩相当量: 2.1g
5 木	ごはん 麻婆豆腐 トマト わかめと寒天の中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	バナナケーキ 麦茶	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 スキムミルク 鶏卵	米 油 てんさい糖 片栗粉 ごま油 ミネゼリー ホットケーキミックス 無塩バター	太ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが トマト わかめ 寒天 たけのこ たまねぎ パナナ	エネルギー: 529kcal たんぱく: 19.6g 脂質: 17.4g	カルシウム: 236mg 食塩相当量: 1.5g
6 金	ロールパン カレイの竜田揚げ コールスローサラダ ミネストローネスープ ミニゼリー 牛乳(100)	枝豆昆布おにぎり 牛乳(50)	かれのい ベーコン 牛乳	ロールパン 片栗粉 油 フレンチドレッシング じゃがいも ミニゼリー 米 白いりごま	しょうが キャベツ にんじん コーン缶 たまねぎ セロリー トマト缶詰 トマトビュレ サブリ米 塩昆布 ムキ枝豆	エネルギー: 551kcal たんぱく: 22.5g 脂質: 20.7g	カルシウム: 239mg 食塩相当量: 2.1g
9 月	ごはん さばの人参味噌煮 きゅうりの即席漬 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ココアクッキー 牛乳(50)	さば みそ 豆腐 かつお節 牛乳 鶏卵 スキムミルク	米 てんさい糖 ミネゼリー 無塩バター 小麦粉	しょうが にんじん きゅうり 塩昆布 たまねぎ えのきたけ ごまつな	エネルギー: 564kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 21.6g	カルシウム: 208mg 食塩相当量: 1.4g
10 火	ごはん 肉じゃがが とうがんのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	青のりせんべい 牛乳100(パック)	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 牛乳	米 じゃがいも てんさい糖 油 ミネゼリー ぼかうけ (青のり)	サブリ米 にんじん たまねぎ ムキ枝豆 とうがん	エネルギー: 548kcal たんぱく: 19.8g 脂質: 18.9g	カルシウム: 262mg 食塩相当量: 1.7g
11 水	ごはん 酢鰯 春雨スープ ミニゼリー 牛乳(100)	かぼちゃのガレット 牛乳(50)	鶏肉 牛乳 鶏卵 スキムミルク	米 片栗粉 油 てんさい糖 はるまる ミネゼリー ホットケーキミックス 無塩バター	サブリ米 たまねぎ にんじん ビーマン 生しいたけ はくさい ねぎ かぼちゃ	エネルギー: 579kcal たんぱく: 20.2g 脂質: 22.6g	カルシウム: 242mg 食塩相当量: 1.3g
12 木	ごはん ますの塩麹焼き 厚揚げみそ炒め すまし汁(そうめん) ミニゼリー 牛乳(50)	バームクーヘン 牛乳(100)	ます 厚揚げ みそ かつお節 牛乳	米 塩こうじ てんさい糖 片栗粉 そうめん ミネゼリー バームクーヘン	たけのこ水煮 にんじん たまねぎ さやいんげん オクラ	エネルギー: 532kcal たんぱく: 23.9g 脂質: 17.5g	カルシウム: 269mg 食塩相当量: 2g
13 金	ジャアジャア 麺 卵スープ ぶどう・巨峰 ヨーグルト(ピオ)	いもけんぴ 牛乳(100)	鶏ひき肉 みそ 鶏卵 ヨーグルト(ピオ)加糖 牛乳	そうめん 油 てんさい糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも さつまいも	たまねぎ きゅうり 豆もやし にんじん クリーム コーン缶 ぶどう(皮つき 生)	エネルギー: 530kcal たんぱく: 22.1g 脂質: 16g	カルシウム: 262mg 食塩相当量: 2.4g
17 火	チキンカレー 小松菜のなめたけあえ オレンジ ヨーグルト	まがりせんべい 牛乳(100)	鶏肉 スキムミルク 元氣 ヨーグルト 牛乳	米 バター じゃがいも カレールー まがりせんべい	サブリ米 にんにく たまねぎ にんじん コーン缶 クリームコーン缶 ごまつな もやし オレンジ	エネルギー: 543kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 14.6g	カルシウム: 344mg 食塩相当量: 2.3g
18 水	ごはん さわらのマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	クリームパン 牛乳(100)	さわら 竹輪 油揚げ みそ 牛乳	米 マヨネーズ パン粉 油 てんさい糖 ミネゼリー 薄皮クリームパン	サブリ米 切り干し大根 にんじん 生しいたけ かぼちゃ えのきたけ たまねぎ	エネルギー: 573kcal たんぱく: 22.2g 脂質: 18.9g	カルシウム: 231mg 食塩相当量: 1.8g
19 木	ごはん 麻婆豆腐 トマト わかめと寒天の中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルトパンケーキ 牛乳(50)	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	米 油 てんさい糖 片栗粉 ごま油 ミネゼリー ホットケーキミックス パター ブルーベリージャム サラダ油	ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが トマト わかめ 寒天 たけのこ たまねぎ	エネルギー: 539kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 18.4g	カルシウム: 312mg 食塩相当量: 1.6g
20 金	ごはん チンジャオロース風炒め 蛋花湯 梨 牛乳(100)	クッキー 牛乳(100)	豚肉 鶏卵 牛乳	米 てんさい糖 油 片栗粉 じゃがいも クッキー (チョコイス)	サブリ米 ビーマン たけのこ もやし にんじん たまねぎ コーン缶 なし	エネルギー: 542kcal たんぱく: 21.4g 脂質: 19.7g	カルシウム: 250mg 食塩相当量: 1.7g
24 火	野菜しょうゆラーメン かぼちゃサラダ パナナ 牛乳(50)	鮭おにぎり 牛乳(50)	豚肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 鮭切り身	ゆで中華めん ごま油 油 マヨネーズ 米 てんさい糖	にんじん キャベツ コーン缶 にら かぼちゃ たまねぎ パナナ	エネルギー: 539kcal たんぱく: 22.9g 脂質: 14.4g	カルシウム: 175mg 食塩相当量: 2.6g
25 水	【食育・お楽しみ献立】 ふりかけごはん カレイの竜田揚げ じゃがのオープン焼き ミネストローネスープ ジョア	サブレ 牛乳(100)	かれのい ベーコン ジョア (マスカット) 牛乳	米 片栗粉 油 じゃがいも 米粉マカロニ ココナッツサブレ	しょうが あおのり キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶詰 トマトビュレ	エネルギー: 537kcal たんぱく: 20.7g 脂質: 16.5g	カルシウム: 324mg 食塩相当量: 1.2g
26 木	ごはん 肉じゃがが とうがんのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	かつばえびせん 牛乳(100)	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 牛乳	米 じゃがいも てんさい糖 油 ミネゼリー かつばえびせん	サブリ米 にんじん たまねぎ ムキ枝豆 とうがん	エネルギー: 538kcal たんぱく: 19.8g 脂質: 19.5g	カルシウム: 261mg 食塩相当量: 1.7g
27 金	ごはん さばの人参味噌煮 きゅうりの即席漬 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ココアクッキー 牛乳(50)	さば みそ 豆腐 かつお節 牛乳 鶏卵 スキムミルク	米 てんさい糖 ミネゼリー 無塩バター 小麦粉	しょうが にんじん きゅうり 塩昆布 たまねぎ えのきたけ ごまつな	エネルギー: 564kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 21.6g	カルシウム: 208mg 食塩相当量: 1.4g
30 月	ごはん ちくさ焼き ブロッコリーの和風あえ キャベツとえのきの中華スープ ぶどう ヨーグルト	マカロニきなこ 牛乳(100)	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏卵 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 じゃがいも 油 てんさい糖 ごま油 てんさい糖 マカロニ	にんじん 干しいたけ ムキ枝豆 フロッキー えのきたけ キャベツ 生しいたけ ぶどう	エネルギー: 536kcal たんぱく: 22.6g 脂質: 16.1g	カルシウム: 262mg 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。