



令和6年10月 予定献立表



旬の食材・かれい・さつまいも・きのこ類・ぶどう・りんご 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		
1	火	ごはん ますのムニエル 春雨サラダ さつまいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ギンビスアスパラ ココアミルク(100)	ます ツナ みそ 牛乳	米 小麦粉 バター はるさめ トレッシング さつまいも ミニゼリー ギンビスアスパラ ミルメーク ココア	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	エネルギー: 560kcal たんぱく質: 23.1g 脂質: 18g	カルシウム: 320mg 食塩相当量: 1.6g
2	水	ごはん マカロニグラタン キャベツとわかめの和風サラダ 豆腐の中薬スープ ミニゼリー 麦茶	かぼちゃのパウンド ケーキ 牛乳(50)	鶏肉 牛乳 スkimミルク チーズ 豆腐 鶏卵	米 マカロニ じゃがいも 小麦粉 バター 和風トレッシング 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 キャベツ もやし にんじん わかめ えのきたけ ほうれんそう かぼちゃ	エネルギー: 577kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 19.1g	カルシウム: 289mg 食塩相当量: 1.9g
3	木	ごはん ポークビーンズ 中華風コンソースープ ミニゼリー 牛乳(100)	クリームパン 牛乳(100)	水煮だいず 豚肉 鶏卵 牛乳	米 じゃがいも 油 てんさい糖 ミニゼリー 薄皮 クリームパン	にんじん たまねぎ トマト 缶 クリームコーン 寒天 テンゲンサイ	エネルギー: 568kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 18.6g	カルシウム: 268mg 食塩相当量: 1.6g
4	金	きのこあんかけうどん ほうれん草のごまヨアえ ハナナ 牛乳(100)	ふかし芋 牛乳(100)	鶏肉 竹輪 牛乳	ゆでうどん 油 片栗粉 マヨネーズ 白すりごま さつまいも	えのきたけ まいわけ 生しいたけ はくさい ねぎ にんじん ほうれんそう ハナナ	エネルギー: 531kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 21g	カルシウム: 308mg 食塩相当量: 1.6g
7	月	サバトマトカレー 豆腐サラダ オレンジ ヨーグルト	サラダせんべい 牛乳(100)	さば水煮缶 スkimミルク 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 バター じゃがいも 片栗粉 サラダ油 トレッシング ファンタンの皮 ミニゼリー もち米 米 てんさい糖 白いりごま	たまねぎ にんにく トマト缶 きゅうり にんじん わかめ オレンジ	エネルギー: 584kcal たんぱく質: 17.7g	カルシウム: 365mg 食塩相当量: 2.3g
8	火	ロールパン あじフライ ブロッコリーのごまドレサラダ ファンタンスープ ミニゼリー 牛乳(50)	五平もち 牛乳(50)	あじ 鶏卵 牛乳 みそ	ロールパン 小麦粉 バター サラダ油 トレッシング ファンタンの皮 ミニゼリー もち米 米 てんさい糖 白いりごま	ブロッコリー キャベツ にんじん はくさい たまねぎ いら	エネルギー: 549kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 19.1g	カルシウム: 189mg 食塩相当量: 2.1g
9	水	ごはん 八宝菜 卵スープ りんご 牛乳(100)	おからのソフトクッキー 牛乳(50)	豚肉 なたと 鶏卵 牛乳 無糖ヨーグルト おから	米 油 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 バター てんさい糖	サブリ米 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 クリームコーン りんご	エネルギー: 545kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 19.2g	カルシウム: 246mg 食塩相当量: 2g
10	木	ごはん 鶏肉のマレード焼き かぼちゃの甘辛煮 凍り豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ヨーグルト クラッカー 麦茶	鶏肉 高野豆腐 みそ 牛乳 ヨーグルト	米 マレード じゃがいも ミニゼリー リッツ	サブリ米 かぼちゃ にんじん ねぎ	エネルギー: 561kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 16.8g	カルシウム: 185mg 食塩相当量: 1.7g
11	金	ごはん さわらの塩麹焼き キャベツのなめたけあえ けんちん汁 ミニゼリー 牛乳(100)	スティックごまドーナツ 牛乳(50)	さわら 豆腐 かつお節 牛乳 鶏卵 スkimミルク	米 塩こうじ さつまいも ミニゼリー 小麦粉 無塩バター てんさい糖 白いりごま 油	もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう 生しいたけ ねぎ	エネルギー: 540kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 19.2g	カルシウム: 273mg 食塩相当量: 1.7g
15	火	煮込みうどん ひやがいのチーズ焼き ハナナ 牛乳(100)	きなこマフィン 牛乳(50)	油揚げ 鶏ひき肉 チーズ 牛乳 きな粉 スkimミルク 鶏卵	ゆでうどん じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 ホットケーキミックス てんさい糖 はちみつ 油	にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト缶 ハナナ	エネルギー: 544kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 22.1g	カルシウム: 333mg 食塩相当量: 1.7g
16	水	ごはん レバーのオーロラソース きゅうりとしらすの酢の物 厚揚げのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ジャムサンド(いちご) 牛乳(50)	豚レバー みそ しらす干し 厚揚げ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 てんさい糖 ミニゼリー 食パン いちごジャム バター	きゅうり わかめ たまねぎ にんじん ごまつな	エネルギー: 527kcal たんぱく質: 23g 脂質: 17.6g	カルシウム: 220mg 食塩相当量: 2.1g
17	木	わかめごはん ツナじゃがなめこのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	もち麦ごませんべい 牛乳(100)	ツナフレーク 豆腐 みそ 牛乳	米 白いりごま じゃがいも てんさい糖 ミニゼリー もち麦ごませんべい	にんじん たまねぎ ムキ豆 煮なめこ はくさい	エネルギー: 543kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 17.5g	カルシウム: 273mg 食塩相当量: 1.7g
18	金	ごはん ますのムニエル 春雨サラダ さつまいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ギンビスアスパラ ココアミルク(100)	ます ツナ みそ 牛乳	米 小麦粉 バター はるさめ トレッシング さつまいも ミニゼリー ギンビスアスパラ ミルメーク ココア	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	エネルギー: 568kcal たんぱく質: 23.1g 脂質: 18g	カルシウム: 328mg 食塩相当量: 1.6g
21	月	ごはん ポークビーンズ 中華風コンソースープ ミニゼリー 牛乳(100)	クリームパン 牛乳(100)	水煮だいず 豚肉 鶏卵 牛乳	米 じゃがいも 油 てんさい糖 ミニゼリー 薄皮 クリームパン	にんじん たまねぎ トマト 缶 クリームコーン 寒天 テンゲンサイ	エネルギー: 568kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 18.6g	カルシウム: 268mg 食塩相当量: 1.6g
22	火	ごはん 鶏肉のマレード焼き かぼちゃの甘辛煮 凍り豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ヨーグルト クラッカー 麦茶	鶏肉 高野豆腐 みそ 牛乳 ヨーグルト	米 マレード じゃがいも ミニゼリー リッツ ラッカー	サブリ米 かぼちゃ にんじん ねぎ	エネルギー: 561kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 16.8g	カルシウム: 185mg 食塩相当量: 1.7g
23	水	ごはん 八宝菜 卵スープ りんご 牛乳(100)	のり塩ポテト 牛乳(100)	豚肉 なたと 鶏卵 牛乳	米 油 片栗粉 じゃがいも フライドポテト	サブリ米 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 クリームコーン りんご あおのり	エネルギー: 537kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 20.3g	カルシウム: 264mg 食塩相当量: 1.9g
24	木	食パン さばの立田揚げ ブロッコリーのごまドレサラダ ファンタンスープ ミニゼリー 牛乳(50)	五平もち 牛乳(50)	さば 牛乳 みそ	食パン 片栗粉 油 ドレッシング ファンタンの皮 ミニゼリー もち米 米 てんさい糖 白いりごま	ブロッコリー キャベツ にんじん はくさい たまねぎ いら	エネルギー: 552kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 22.7g	カルシウム: 167mg 食塩相当量: 2.1g
25	金	きのこカレー 豆腐じゃこサラダ オレンジ 牛乳(50)	【引き渡し訓練】	豚肉 スkimミルク 豆腐 しらす干し 牛乳	米 油 じゃがいも カレー粉 青じそドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ きゅうり わかめ トマト オレンジ	エネルギー: 436kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 12.9g	カルシウム: 150mg 食塩相当量: 1.6g
28	月	ごはん さわらの塩麹焼き キャベツのなめたけあえ けんちん汁 ミニゼリー 牛乳(100)	スティックごまドーナツ 牛乳(50)	さわら 豆腐 かつお節 牛乳 鶏卵 スkimミルク	米 塩こうじ さつまいも ミニゼリー 小麦粉 無塩バター てんさい糖 白いりごま 油	もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう 生しいたけ ねぎ	エネルギー: 540kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 19.2g	カルシウム: 273mg 食塩相当量: 1.7g
29	火	ごはん 親子とじ ほうれん草のごまヨアえ えのきのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	サラダせんべい 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 じゃがいも ミニゼリー サラダせんべい	たまねぎ みつば にんじん ほうれんそう えのきたけ	エネルギー: 560kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 23.9g	カルシウム: 258mg 食塩相当量: 2g
30	水	三色丼 白菜ときのこの中華スープ ぶどう・巨峰 牛乳(50)	ビスケット 牛乳(100)	鶏ひき肉 鶏卵 牛乳	米 上白糖 油 ごま油 白いりごま ビスケット(かあさんケツ)	こまつな 焼きのり はくさい にんじん えのきたけ 寒天 ぶどう	エネルギー: 533kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 18.4g	カルシウム: 256mg 食塩相当量: 2g
31	木	わかめごはん ツナじゃがなめこのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	かぼちゃマフィン 牛乳(50)	ツナフレーク 豆腐 みそ 牛乳	米 白いりごま じゃがいも てんさい糖 ミニゼリー サラダ油 ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ ムキ豆 煮なめこ はくさい かぼちゃ レモン汁	エネルギー: 560kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 17.5g	カルシウム: 246mg 食塩相当量: 1.7g

★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も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。