令和6年11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 昼食	献立名 昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	
1	金	お弁当持参日（お昼・おやつ・水分）						
5	火	ごはん ますのマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ビスケット 牛乳(100)	ます 竹輪 あぶらあげ みそ 牛乳	米 マヨネーズ パン粉 油 てんさい糖 さつまいも ミニゼリー たべっこ動物	ひじき にんじん えのきたけ ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：539kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.3g 脂質：20.5g	ｶﾙｼｳﾑ：326mg 食塩相当量：1.8g
6	水	ごはん 回鍋肉 じゃがいもの中華スープ バナナ 牛乳(100)	チーズスティックパン 牛乳(50)	豚肉 みそ 牛乳 粉チーズ	米 油 てんさい糖 じゃがいも 食パン マヨネーズ	サブリ米 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ 赤ピーマン バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：555kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.2g 脂質：21g	ｶﾙｼｳﾑ：237mg 食塩相当量：1.8g
7	木	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 厚揚げと小松菜の煮浸し ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	プリン クラッカー 麦茶	鶏肉 厚揚げ 竹輪 みそ 牛乳	米 白いりごま てんさい糖 焼ふ ミニゼリー プリン リッツクラッカー	にんじん こまつな はくさい しめじ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：568kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21g 脂質：21.1g	ｶﾙｼｳﾑ：202mg 食塩相当量：2g
8	金	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 豆腐とわかめのすまし汁 ミニゼリー ヨーグルト70	バームクーヘン 牛乳(100)	メルルーサ 豆腐 かつお節 ヨーグルト 牛乳	米 片栗粉 油 ミニゼリー バームクーヘン	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ ピーマン わかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：534kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.8g 脂質：16.9g	ｶﾙｼｳﾑ：254mg 食塩相当量：1.6g
11	月	ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーのおかかあえ 春雨スープ ミニゼリー 牛乳(100)	パウンドケーキ（ママレード） 牛乳(50)	鶏卵 ベーコン 牛乳 かつお節 スキムミルク	米 じゃがいも てんさい糖 ごま油 はるさめ ミニゼリー ホットケーキミックス 無塩バター マーマレード	たまねぎ ブロッコリー にんじん はくさい ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：565kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.9g 脂質：20.9g	ｶﾙｼｳﾑ：273mg 食塩相当量：1.5g
12	火	大豆入りカレーライス 切干大根の和風サラダ みかん 牛乳(50)	ヨーグルト ハッピーターン 麦茶	豚肉 水煮大豆 スキムミルク かつお節 牛乳 ヨーグルト	米 油 じゃがいも カレールウ てんさい糖 ごま油 ハッピーターン	たまねぎ にんじん クリームコーン缶 切り干し大根 ブロッコリー みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：573kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.2g 脂質：16.3g	ｶﾙｼｳﾑ：291mg 食塩相当量：1.9g
13	水	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 ふのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	あんパン 牛乳(50)	豆腐 鶏ひき肉 みそ 魚肉ソーセージ かつお節 牛乳	米 片栗粉 白いりごま 油 焼ふ ミニゼリー あんぱん	しめじ にんじん コーン ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：549kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.9g 脂質：14.1g	ｶﾙｼｳﾑ：250mg 食塩相当量：1.7g
14	木	お弁当持参日（お昼・おやつ・水分）						
15	金	さつま芋ごはん さばのごま味噌焼き 凍り豆腐の中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	肉まん 麦茶	さば みそ 高野豆腐 牛乳	米 さつまいも てんさい糖 白すりごま ミニゼリー 肉まん	こんぶ あおのり えのきたけ にんじん ほうれんそう 生しいたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：586kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.2g 脂質：20.2g	ｶﾙｼｳﾑ：170mg 食塩相当量：1.7g
18	月	ごはん 回鍋肉 じゃがいもの中華スープ バナナ 牛乳(100)	揚げせんべい 野菜ジュース	豚肉 みそ 牛乳	米 油 てんさい糖 じゃがいも 揚げせんべい 野菜ジュース	サブリ米 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ 赤ピーマン バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：570kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.2g 脂質：19.2g	ｶﾙｼｳﾑ：151mg 食塩相当量：1.6g
19	火	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 豆腐とわかめのすまし汁 ミニゼリー ヨーグルト	バームクーヘン 牛乳(100)	メルルーサ 豆腐 かつお節 ヨーグルト 牛乳	米 片栗粉 油 ミニゼリー バームクーヘン	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ ピーマン わかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：534kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.8g 脂質：16.9g	ｶﾙｼｳﾑ：255mg 食塩相当量：1.9g
20	水	食パン ホワイトシチュー キャベツとりんごのサラダ ミニゼリー	しらす昆布おにぎり 牛乳(50)	鶏肉 スキムミルク 牛乳 しらす干し	食パン 油 じゃがいも てんさい糖 ミニゼリー 米 白いりごま	かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン缶 ブロッコリー キャベツ りんご 塩昆布	ｴﾈﾙｷﾞｰ：539kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.9g 脂質：16.9g	ｶﾙｼｳﾑ：239mg 食塩相当量：1.8g
21	木	ごはん ますのマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ビスケット 牛乳(100)	ます 竹輪 あぶらあげ みそ 牛乳	米 マヨネーズ パン粉 油 てんさい糖 さつまいも ミニゼリー たべっこ動物	ひじき にんじん えのきたけ ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：539kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.3g 脂質：20.5g	ｶﾙｼｳﾑ：326mg 食塩相当量：1.8g
22	金	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 厚揚げと小松菜の煮浸し ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	【食育】 スイートポテト 麦茶	鶏肉 厚揚げ 竹輪 みそ 牛乳	米 白いりごま てんさい糖 焼ふ ミニゼリー さつまいも バター アイスクリーム	にんじん こまつな はくさい しめじ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：555kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.5g 脂質：19g	ｶﾙｼｳﾑ：290mg 食塩相当量：1.8g
25	月	【お楽しみ献立】 菜飯 たらのチーズパン粉焼き じゃがのオーブン焼き 豚汁 ジョア	プリン サンドクラッカー 麦茶	たら 粉チーズ 豚肉 みそ ジョア80マスカット鉄	米 白いりごま バター パン粉 じゃがいも 油 プリン サンドクラッカー	あおのり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：562kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.8g 脂質：17.4g	ｶﾙｼｳﾑ：278mg 食塩相当量：1.7g
26	火	さつま芋ごはん さば缶落とし揚げ 凍り豆腐の中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	肉まん 麦茶	さば水煮缶 鶏卵 スキムミルク みそ 高野豆腐 牛乳	米 さつまいも 黒いりごま 小麦粉 油 ミニゼリー 肉まん	こんぶ たまねぎ にんじん ピーマン コーン缶 えのきたけ ほうれんそう 生しいたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：585kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.7g 脂質：15.5g	ｶﾙｼｳﾑ：244mg 食塩相当量：1.4g
27	水	カレーうどん 切干大根の和風サラダ バナナ 牛乳(100)	きのこおこわ 牛乳(50)	豚肉 竹輪 かつお節 牛乳	ゆでうどん 油 じゃがいも カレールウ てんさい糖 ごま油 米 もちごめ	キャベツ にんじん たまねぎ 切り干し大根 ブロッコリー バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：526kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.9g 脂質：16.3g	ｶﾙｼｳﾑ：237mg 食塩相当量：2.5g
28	木	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 ふのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	あんパン 牛乳(50)	豆腐 鶏ひき肉 みそ 魚肉ソーセージ かつお節 牛乳	米 片栗粉 白いりごま 油 焼ふ ミニゼリー あんぱん	しめじ にんじん コーン ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：549kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.9g 脂質：14.1g	ｶﾙｼｳﾑ：250mg 食塩相当量：1.7g
29	金	ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーのおかかあえ 春雨スープ みかん ヨーグルト	せんべい 牛乳(100)	鶏卵 ベーコン 牛乳 かつお節 ヨーグルト	米 じゃがいも てんさい糖 ごま油 はるさめ ばかうけ（青のり）	サブリ米 たまねぎ ブロッコリー にんじん はくさい ねぎ みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：555kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.7g 脂質：16.2g	ｶﾙｼｳﾑ：266mg 食塩相当量：1.6g

☆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の合計です。