令和6年12月 予 定 献 立 表

旬の食材：さば、ししゃも、さといも、れんこん、きのこ類、みかん、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		
2	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ 豆腐のすまし汁 ミニゼリー ヨーグルト	ココアパウンドケーキ 麦茶	豚肉 豆腐 かつお節 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵	米 片栗粉 油 てんさい糖 フレンチドレッシング ミニゼリー ホットケーキミックス 無塩バター	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン わかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：561kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.4g 脂質：18.3g	ｶﾙｼｳﾑ：198mg 食塩相当量：1.5g
3	火	ごはん ますの変わり西京焼き トーフミールの炒り煮 ふのすまし汁 みかん 牛乳(100)	大学いも 麦茶	からふとます みそ 鶏ひき肉 トーフミール 鶏卵 かつお節 牛乳	米 マヨネーズ 白すりごま てんさい糖 油 焼ふ さつまいも てんさい糖 片栗粉	たまねぎ にんじん 干ししいたけ ムキ枝豆 はくさい わかめ みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：519kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.6g 脂質：17.6g	ｶﾙｼｳﾑ：201mg 食塩相当量：1.8g
4	水	ごはん ツナ入りオムレツ 白菜の昆布あえ みそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	サブレ 牛乳(100)	鶏卵 ツナフレーク 牛乳 粉チーズ 厚揚げ みそ	米 油 ミニゼリー ココナッツサブレ	たまねぎ はくさい にんじん 塩昆布 えのきたけ こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ：535kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.8g 脂質：20.6g	ｶﾙｼｳﾑ：314mg 食塩相当量：1.9g
5	木	ごはん チンジャオロース風炒め ワンタンスープ バナナ 牛乳(100)	かぼちゃの包み揚げ 牛乳(50)	豚肉 牛乳	米 てんさい糖 油 片栗粉 ワンタンの皮 ごま油 ぎょうざの皮 てんさい糖	サブリ米 ピーマン たけのこ 豆もやし にんじん はくさい ねぎ バナナ かぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：533kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.6g 脂質：17.4g	ｶﾙｼｳﾑ：200mg 食塩相当量：1.7g
6	金	ごはん 白身魚フライ キャベツのレモン風味 けんちん汁 ミニゼリー 牛乳(100)	まがりせんべい 牛乳(100)	たら 鶏卵 豆腐 かつお節 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 さといも ミニゼリー まがりせんべい	キャベツ にんじん コーン レモン ごぼう 生しいたけ ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：534kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.8g 脂質：16g	ｶﾙｼｳﾑ：283mg 食塩相当量：1.7g
9	月	ポークカレー れんこんとにんじんのナムル みかん 牛乳(100)	ヨーグルト 星たべよ 麦茶	豚肉 スキムミルク 牛乳 ヨーグルト	米 バター じゃがいも カレールウ てんさい糖 白すりごま ごま油 塩せんべい	たまねぎ にんじん クリームコーン缶 れんこん こまつな みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：574kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.1g 脂質：16.8g	ｶﾙｼｳﾑ：322mg 食塩相当量：2g
10	火	ごはん 鶏肉と大根の酢しょうゆ煮 マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	チーズ蒸しパン 麦茶	鶏肉 ツナフレーク 豆腐 みそ 牛乳 スキムミルク チーズ	米 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 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	だいこん しょうが きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ：567kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.1g 脂質：22g	ｶﾙｼｳﾑ：211mg 食塩相当量：1.9g
11	水	わかめごはん 焼きししゃも 里芋と大根のそぼろ煮 ふのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	バームクーヘン 牛乳(100)	子持ちししゃも 鶏ひき肉 みそ 牛乳	米 白いりごま さといも 油 てんさい糖 片栗粉 焼ふ ミニゼリー バームクーヘン	にんじん だいこん ムキ枝豆 えのきたけ たまねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：554kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：24.1g 脂質：19g	ｶﾙｼｳﾑ：392mg 食塩相当量：1.9g
12	木	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとあさりのスープ ミニゼリー 牛乳(100)	スティックごまドーナツ 麦茶	豚ひき肉 豆腐 みそ あさり 牛乳 鶏卵 スキムミルク	米 油 てんさい糖 片栗粉 ごま油 ミニゼリー 小麦粉 無塩バター 白いりごま	ねぎ 干ししいたけ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しめじ にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：545kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20g 脂質：21g	ｶﾙｼｳﾑ：250mg 食塩相当量：1.4g
13	金	ごはん さばの立田揚げ 酢の物 高野豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	青のりせんべい 牛乳(100)	さば 高野豆腐 みそ 牛乳	米 片栗粉 油 てんさい糖 じゃがいも ミニゼリー ばかうけ(青のり)	だいこん きゅうり わかめ にんじん ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：577kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.3g 脂質：23.9g	ｶﾙｼｳﾑ：218mg 食塩相当量：1.7g
16	月	きのこのトマトソーススパゲッティー 中華風コーンスープ バナナ 牛乳(100)	きつねおにぎり 牛乳(50)	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 油揚げ	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米 白いりごま てんさい糖	にんにく しめじ まいたけ たまねぎ トマト缶詰 クリームコーン缶 寒天 チンゲンサイ バナナ サブリ米	ｴﾈﾙｷﾞｰ：572kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.7g 脂質：18.5g	ｶﾙｼｳﾑ：224mg 食塩相当量：2g
17	火	ごはん さわらのパン粉焼き ジャーマンポテト 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	りんごケーキ 麦茶	さわら ベーコン 豆腐 かつお節 牛乳 スキムミルク 鶏卵	米 オリーブ油 パン粉 じゃがいも 油 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	ピーマン たまねぎ えのきたけ こまつな りんご レーズン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：545kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.2g 脂質：17.9g	ｶﾙｼｳﾑ：160mg 食塩相当量：1.5g
18	水	ごはん ツナ入りオムレツ 白菜の昆布あえ 厚揚げのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	クッキー 牛乳(100)	鶏卵 ツナフレーク 牛乳 粉チーズ 厚揚げ みそ	米 油 ミニゼリー クッキー	たまねぎ はくさい にんじん 塩昆布 えのきたけ こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ：552kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.8g 脂質：22.2g	ｶﾙｼｳﾑ：308mg 食塩相当量：1.9g
19	木	ごはん チンジャオロース風炒め ワンタンスープ バナナ 牛乳(100)	キャラメルプリン サラダせんべい 麦茶	豚肉 牛乳	米 てんさい糖 油 片栗粉 ワンタンの皮 ごま油 キャラメルプリンのもと サラダせんべい	サブリ米 ピーマン たけのこ もやし にんじん はくさい ねぎ バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：545kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19g 脂質：17.4g	ｶﾙｼｳﾑ：162mg 食塩相当量：1.9g
20	金	ごはん ますの変わり西京焼き トーフミールの炒り煮 ふのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	大学いも 麦茶	からふとます みそ 鶏ひき肉 トーフミール 鶏卵 かつお節 牛乳	米 マヨネーズ 白すりごま てんさい糖 油 焼ふ ミニゼリー さつまいも てんさい糖 片栗粉	たまねぎ にんじん 干ししいたけ ムキ枝豆 はくさい わかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：523kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.5g 脂質：17.6g	ｶﾙｼｳﾑ：198mg 食塩相当量：1.8g
23	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ 豆腐のすまし汁 ミニゼリー ヨーグルト	かぼちゃマフィン 麦茶	豚肉 豆腐 かつお節 ヨーグルト	米 片栗粉 油 てんさい糖 フレンチドレッシング ミニゼリー サラダ油 てんさい糖 ホットケーキミックス	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン わかめ かぼちゃ レモン汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ：575kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.2g 脂質：18.5g	ｶﾙｼｳﾑ：177mg 食塩相当量：1.5g
24	火	ふりかけごはん 白身魚のムニエル かぶとにんじんの浅漬け 豚汁 ミニゼリー 牛乳(100)	かっぱえびせん 牛乳(100)	たら 豚肉 みそ 牛乳	米 小麦粉 バター 浅漬けのもと さといも ミニゼリー かっぱえびせん	かぶ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：484kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.5g 脂質：16.1g	ｶﾙｼｳﾑ：275mg 食塩相当量：1.7g
25	水	**【クリスマス献立】** 食パン タンドリーチキン じゃがいものオーブン焼き ミネストローネスープ ジョア	**【食育】** クリスマスケーキ 麦茶	鶏肉 ヨーグルト ベーコン ジョア(マスカット) ホイップクリーム	食パン じゃがいも サラダ油 米粉マカロニ ホットケーキミックス 豆乳 てんさい糖 クッキー	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶詰 トマトピューレー ラズベリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ：530kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.9g 脂質：20.1g	ｶﾙｼｳﾑ：250mg 食塩相当量：2.1g
26	木	ごはん さわらのパン粉焼き 厚揚げと小松菜の煮浸し さつまいものみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	揚げせんべい 牛乳(100)	さわら 厚揚げ 竹輪 みそ 牛乳	米 オリーブ油 パン粉 てんさい糖 さつまいも ミニゼリー 揚げせんべい	にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：551kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.7g 脂質：20.2g	ｶﾙｼｳﾑ：285mg 食塩相当量：1.9g
27	金	自由登園						

☆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。