



令和2年 9月 予定献立表



★都合により献立を変更することがあります★

にじいろキッズらいふ

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価		アレルギー
	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 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 ミニゼリー牛乳(100)	ビスケット 牛乳(100)	鶏肉 牛乳 みそ	米 焼ふ ミネゼリー ビス ケット(かあさんケツ)	とうがん しょうが ほうれ んそう キャベツ にんじ ん あおりの えのきたけ たまねぎ	エネルギー: 563kcal たんぱく: 22.8g 脂質: 17.1g	食塩相当 量: 2g	小麦 鶏肉 大豆
2 水	麦ごはん チンジャオロース風炒め 蓮花湯 オレンジ 牛乳(100)	ごまだれうすやき 牛乳(50)	豚肉 牛乳 鶏卵 スキム ミルク	米 おおむぎ 上白糖 大 豆油 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 白すりごま	ピーマン たけのこ 豆も やし にんじん たまねぎ コーン オレンジ	エネルギー: 583kcal たんぱく: 22.5g 脂質: 16.3g	食塩相当 量: 1.8g	卵 小麦 乳 オレ ンジ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
3 木	ごはん さばの人参味噌煮 大根とわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	さつまいものミルク煮 麦茶	さば みそ 牛乳 豆腐 かつお節 スキムミルク	米 上白糖 ミネゼリー さ つまいも 大豆油 パター	しょうが にんじん だいこ ん きゅうり わかめ たま ねぎ えのきたけ こまつ な	エネルギー: 568kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 19.7g	食塩相当 量: 1.4g	乳 大豆
4 金	ごはん レバーのケチャップあえ そうめんサラダ 凍り豆腐のみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルト ハッピーターン 麦茶	豚レバー 牛乳 高野豆 腐 みそ ヨーグルト	米 片栗粉 大豆油 上白 糖 そうめん 青じそドレ ッシング じゃがいも ミネ ゼリー ハッピーターン	きゅうり にんじん 太ねぎ	エネルギー: 588kcal たんぱく: 22.9g 脂質: 15.9g	食塩相当 量: 1.9g	小麦 豚肉 大豆
7 月	ごはん ますの塩麹焼き 厚揚げみそ炒め 青菜とえのきの中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	オレンジフルーツ ウエハース 麦茶	ます 牛乳 厚揚げ みそ	米 塩こうじ 上白糖 片 栗粉 ミネゼリー 鉄ウエ ハース	たけのこ 水蒸し にんじん た まねぎ さやしんげん えの きたけ ほうれんそう 生し いたけ オレンジジュース バナナ みかん缶 もも缶	エネルギー: 529kcal たんぱく: 21.4g 脂質: 12.3g	食塩相当 量: 1.7g	卵 小麦 乳 さけ オレンジバナナ もも 牛肉 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆
8 火	野菜ラーメン ひじきサラダ ミニゼリー 牛乳(50)	五平もち 牛乳(50)	豚肉 牛乳 竹輪 みそ	ゆで中華めん ごま油 大 豆油 マヨネーズ 白すり ごま ミネゼリー もち米 米 上白糖 白いりごま	にんじん キャベツ コー ン缶 いら ひじき ほうれ んそう	エネルギー: 562kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 19.5g	食塩相当 量: 2g	卵 小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
9 水	ポークカレー 小松菜のなめたけあえ ぶどう 牛乳(50)	ココアプリン うすやきせんべい 麦茶	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 パター じゃがいも カ レールウ とろけるプリン うすやきせんべい	たまねぎ にんじん ク リームコーン缶 こまつな 豆もやし ぶどう	エネルギー: 570kcal たんぱく: 18.7g 脂質: 14.8g	食塩相当 量: 1.9g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 やま いも
10 木	ごはん 白身魚のチーズパン粉焼き コールスローサラダ かぼちゃクリームスープ ミネゼリー	パウンドケーキ(バナ ナ) 麦茶	たら 粉チーズ 牛乳 ス キムミルク 鶏卵	米 マーガリン パン粉 フ レンチドレッシング ミネ ゼリー ホットケーキミックス 上白糖 無塩バター	キャベツ にんじん コー ン ミニトマト かぼちゃ バナナ	エネルギー: 557kcal たんぱく: 19g 脂質: 13.8g	食塩相当 量: 1.8g	卵 小麦 乳 バ ナナ
11 金	ごはん 親子とじ ほうれん草のごまマヨあえ 豆腐とねぎのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	サラダせんべい 野菜ジュース	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 牛 乳 竹輪 豆腐 みそ	米 マヨネーズ 白すりご ま ミネゼリー サラダせ んべい	たまねぎ みつば にんじ ん ほうれんそう だいこ ん ほうさい ねぎ 野菜 ジュース(カゴメ)	エネルギー: 561kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 20.8g	食塩相当 量: 2g	卵 乳 鶏肉 大 豆
14 月	ごはん 白身魚のムニエル ジャーマンポテト なめこのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	マカロニきなこ 牛乳(50)	たら 牛乳 ベーコン 豆 腐 みそ きな粉	米 小麦粉 パター じゃ がいも 大豆油 ミネ ゼリー マカロニ 上白糖	ピーマン たまねぎ なめ この はくさい	エネルギー: 541kcal たんぱく: 22g 脂質: 15.9g	食塩相当 量: 1.8g	小麦 乳 大豆
15 火	食パン ササミカツ ブロックのドレ和え ミネストローネスープ ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルト ハッピーターン 麦茶	鶏肉 鶏卵 牛乳 ベーコ ン ヨーグルト	食パン 小麦粉 パン粉 大豆油 和風ドレッシング 米粉マカロニ ミネゼリー ハッピーターン	ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ たまねぎ にん じん トマト缶詰 セロリー ハッピーターン	エネルギー: 529kcal たんぱく: 26.8g 脂質: 17.9g	食塩相当 量: 2.1g	卵 小麦 乳 鶏 肉 大豆
16 水	麦ごはん チンジャオロース風炒め 蓮花湯 オレンジ 牛乳(100)	ごまだれうすやき 牛乳(50)	豚肉 牛乳 鶏卵 スキム ミルク	米 おおむぎ 上白糖 大 豆油 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 白すりごま	ピーマン たけのこ 豆も やし にんじん たまねぎ コーン オレンジ	エネルギー: 583kcal たんぱく: 22.5g 脂質: 16.3g	食塩相当 量: 1.8g	卵 小麦 乳 オレ ンジ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
17 木	ごはん さばの人参味噌煮 大根とわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	さつまいものミルク煮 麦茶	さば みそ 牛乳 豆腐 かつお節 スキムミルク	米 上白糖 ミネゼリー さ つまいも 大豆油 パター	しょうが にんじん だいこ ん きゅうり わかめ たま ねぎ えのきたけ こまつ な	エネルギー: 568kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 19.7g	食塩相当 量: 1.4g	乳 大豆
18 金	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 梨 牛乳(100)	ビスケット 牛乳(100)	鶏肉 牛乳 みそ	米 焼ふ ビスケット(かあ さんケツ)	とうがん しょうが ほうれ んそう キャベツ にんじ ん あおりの えのきたけ たまねぎ なし	エネルギー: 562kcal たんぱく: 22.9g 脂質: 17.1g	食塩相当 量: 2g	小麦 乳 鶏肉 大豆
23 水	ごはん 親子とじ 小松菜のなめたけあえ 豆腐とねぎのみそ汁 バナナ 牛乳(50)	サラダせんべい 牛乳(100)	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 牛 乳 豆腐 みそ	米 サラダせんべい	たまねぎ みつば こまつ な キャベツ にんじん だ いこん はくさい 太ねぎ バナナ	エネルギー: 559kcal たんぱく: 23g 脂質: 19.6g	食塩相当 量: 2g	卵 乳 バナナ 鶏 肉 大豆
24 木	鶏ごぼうごはん ますの塩焼き ミニトマト わかめのみそ汁 ミニゼリー牛乳(50)	ココアプリン ハーベスト 麦茶	鶏肉 ます 牛乳 油揚げ みそ	米 ミネゼリー とろけるプリ ン ハーベスト	にんじん ごぼう 生しい たけ こんぶ ミニトマト だいこん わかめ	エネルギー: 568kcal たんぱく: 23.4g 脂質: 15g	食塩相当 量: 2.1g	小麦 乳 さけ 鶏 肉 大豆 ごま
25 金	野菜ラーメン ひじきサラダ ミニゼリー 牛乳(50)	五平もち 牛乳(50)	豚肉 牛乳 竹輪 みそ	ゆで中華めん ごま油 大 豆油 マヨネーズ 白すり ごま ミネゼリー もち米 米 上白糖 白いりごま	にんじん キャベツ コー ン缶 いら ひじき ほうれ んそう	エネルギー: 562kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 19.5g	食塩相当 量: 2g	卵 小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
28 月	ごはん 白身魚のチーズパン粉焼き コールスローサラダ 青菜とえのきの中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	パウンドケーキ(バナ ナ) 牛乳(50)	たら 粉チーズ 牛乳 ス キムミルク 鶏卵	米 マーガリン パン粉 フ レンチドレッシング ミネ ゼリー ホットケーキミックス 上白糖 無塩バター	キャベツ にんじん コー ン ミニトマト えのきたけ ほうれんそう 生しいたけ バナナ	エネルギー: 556kcal たんぱく: 21.5g 脂質: 16.1g	食塩相当 量: 1.7g	卵 小麦 乳 バ ナナ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
29 火	ふりかけごはん レバーのごまからめ マカロニサラダ 凍り豆腐のみそ汁 オレンジ 牛乳(50)	揚げせんべい 牛乳(100)	豚レバー 牛乳 ツナフ レーク 高野豆腐 みそ	米 片栗粉 大豆油 上白 糖 白すりごま マカロニ じゃがいも マヨネーズ じゃがいも 揚げせんべい	きゅうり にんじん 太ねぎ オレンジ	エネルギー: 589kcal たんぱく: 22.9g 脂質: 21.1g	食塩相当 量: 1.7g	えび 卵 小麦 乳 さば オレ ンジ 豚肉 大豆 ご ま
30 水	【8.9月誕生日会】 ごはん めかじきの立田揚げ じゃがいものオープン焼き ミネストローネスープ ジョア80	フルーツサンド 牛乳(50)	かじき ベーコン 生クリ ム 牛乳 ジョア	米 片栗粉 大豆油 じゃ がいも 米粉マカロニ(星 形) 食パン 上白糖	キャベツ たまねぎ にん じん トマト缶詰 セロリー みかん缶	エネルギー: 577kcal たんぱく: 20.2g 脂質: 16g	食塩相当 量: 1.7g	乳 大豆

★ 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。