2021年2月　予定献立表

とらのこキッズ

※都合によりやむを得ず献立を変更させていただく場合があります。

日・曜日		献立名	使用食材 赤の食材 血や肉や骨になる	黄色の食材 熱や力になる	緑の食材 体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1	月	①ふりかけごはん（のり） ②味噌汁（大根・油揚げ） ③白身魚のから揚げ ④キャベツとツナのサラダ ⑤フルーチェ（いちご）	油揚げ　たら　ツナ 牛乳	米　のりふりかけ　片栗粉 サラダ油　フルーチェ（ストロベリー）	だいこん　大根おろし　キャベツ　にんじん　きゅうり	461	21.7	14.4	58.6	1.8
2	火	①ソース焼きそば ②わかめスープ ③コーンサラダ ④ぶどうのゼリー	豚肉　わかめ　ツナ	中華麺　ゼリーの素（ぶどう） サラダ油	キャベツ　たまねぎ　にんじん　ピーマン　長ねぎ ブロッコリー　コーン	460	14	12.3	71.2	1.2
3	水	①キーマカレーライス ②ポテトスープ ③小松菜サラダ ④みかん	豚肉　大豆　ロースハム	米　サラダ油　カレールー じゃがいも　マヨドレ	たまねぎ　にんじん　しめじ　しょうが　にんにく はくさい　こまつな　きゅうり　みかん	447	17.4	15.3	60	2
4	木	①ごはん ②味噌汁（おふ・キャベツ） ③赤魚のみぞれ煮 ④切干大根の炒め煮 ⑤フルーツポンチ	あかうお　油揚げ	米　白玉麸　片栗粉 サラダ油	キャベツ　大根おろし　にんじん　切干大根　いんげん 黄桃缶　白桃缶　みかん缶　キウイフルーツ　バナナ ポッカレモン	465	18.2	8.1	74.3	1.1
5	金	①黒糖ロール ②大根のコンソメスープ ③コロッケ ④もやしの甘酢サラダ ⑤野菜＆果物ジュース(りんご)	ウインナー　豚肉　ロースハム	黒糖ロール　じゃがいも　小麦粉 パン粉　サラダ油　ごま油	だいこん　えのきたけ　たまねぎ　にんじん　もやし きゅうり　野菜＆果物ジュース（りんご）	408	13.3	12.7	58.8	1.7
8	月	①ミートソーススパゲティ ②キャベツスープ ③ブロッコリーのゴマサラダ ④りんご	豚肉　ウインナー	スパゲティ　バター　小麦粉 ねりごま　すりごま	たまねぎ　ピーマン　にんじん　しいたけ　にんにく トマト缶　キャベツ　ブロッコリー　コーン　りんご	456	20.9	13	65.6	1.3
9	火	①ツナサンド ②マカロニスープ ③豚とポテトのカレー炒め ④ハムサラダ ⑤ジョア（白ぶどう）	豆腐　ツナ　ウインナー 豚肉　ジョア（白ぶどう） ロースハム	食パン　ツイストマカロニ　じゃがいも サラダ油　カレー粉	たまねぎ　にんじん　いんげん　こまつな　きゅうり	450	23.5	20.1	43.4	2
10	水	①三色丼 ②味噌汁（たまねぎ・わかめ） ③中華サラダ ④ピーチゼリー	鶏肉　卵　わかめ ロースハム	米　サラダ油　ごま油 ゼリーの素（ピーチ）	しょうが　ほうれん草　たまねぎ　もやし　にんじん きゅうり	458	20.1	14.5	58.9	1.9
11	木	建国記念の日								
12	金	①ふりかけごはん（のり） ②味噌汁（白菜・人参） ③鶏のからあげ ④筑前煮 ⑤チョコパパロア	鶏肉　牛乳	米　のりふりかけ　片栗粉 サラダ油　さといも　ホイップクリーム パパロアの素（チョコ）	はくさい　にんじん　しょうが　にんにく　ごぼう いんげん	459	23	10.4	65.3	1.3
13	土	①中華丼 ②味噌汁（じゃがいも・にら） ③もやしとハムのサラダ ④オレンジジュース	豚肉　ロースハム	米　サラダ油　ごま油 片栗粉　じゃがいも	しょうが　にんじん　たまねぎ　はくさい　たけのこ にら　きゅうり　もやし　オレンジジュース	459	17.3	13.8	65.7	1.7
15	月	①塩ラーメン ②青のりポテト ③ブロッコリーとツナのサラダ ④フルーチェ（ピーチ）	豚肉　あおのり　ツナ 牛乳	ラーメン　サラダ油　ごま油 ナチュラルポテト　フルーチェ（ピーチ）	キャベツ　たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　カリフラワー	465	19.4	15.3	61.9	1.7
16	火	①ごはん ②味噌汁（小松菜・おふ） ③お豆腐ハンバーグ ④磯香和え ⑤ヤクルト	合挽き肉（牛・豚）　豆腐 ひじき　刻みのり　ヤクルト	米　白玉麸　パン粉 サラダ油	こまつな　たまねぎ　はくさい　もやし　にんじん	447	18.4	10.8	66.9	1.4
17	水	①タコライス ②かぶとウインナーのスープ ③大根サラダ ④バナナ ⑤牛乳	豚肉　ダイスチーズ　ウインナー ツナ　牛乳	米　サラダ油　カレー粉 ごま油	たまねぎ　にんじん　にんにく　トマト缶　キャベツ かぶ　だいこん　きゅうり　バナナ	451	19.4	11.2	67.7	1.3
18	木	①ごはん ②すまし汁（えのきだけ・わかめ ③さわらのねぎ味噌焼き ④ひじきの煮物 ⑤青りんごゼリー	わかめ　さわら　ひじき 油揚げ	米　ゼリーの素（青りんご） サラダ油	えのきたけ　長ねぎ　にんじん　しいたけ	454	18.3	12.5	65.8	1.8
19	金	①揚げパン（シュガー） ②オニオンスープ ③豚肉のトマト煮 ④ポパイサラダ ⑤野菜＆果物ジュース(白ぶどう)	ベーコン　豚肉　ロースハム	バターロール　サラダ油　じゃがいも オリーブ油	たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが　トマト缶 ほうれん草　コーン　野菜＆果物ジュース（白ぶどう）	437	18	14.7	58.6	2
20	土	①わかめごはん ②味噌汁（白菜・油揚げ） ③照り焼きチキン ④キャベツのバターソテー ⑤ヨーグルト	わかめご飯の素　油揚げ　鶏肉 ベーコン　ヨーグルト	米　サラダ油　片栗粉 バター	はくさい　キャベツ　にんじん　たまねぎ	448	20.2	11.8	61.8	1.7
22	月	①ごはん ②味噌汁（豆腐・ねぎ） ③サバの塩焼き ④鶏と大根の煮物 ⑤桃の缶詰	豆腐　さば　鶏肉	米　サラダ油	長ねぎ　大根おろし　だいこん　にんじん　黄桃缶	446	19.8	13.1	56.5	1.1
23	火	天皇誕生日								
24	水	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ ③華風和え ④オレンジ ⑤牛乳	豆腐　豚肉　ロースハム 牛乳	米　サラダ油　片栗粉 はるさめ　ごま油	長ねぎ　にんじん　しいたけ　しょうが　にんにく グリンピース　キャベツ　こまつな　きゅうり　オレンジ	462	17.6	13.2	66.6	1.5
25	木	①はちみつマーガリンサンド ②ほうれん草のスープ ③バーベキューチキン ④フレンチサラダ ⑤ジョア（ブルーベリー）	鶏肉　ジョア（ブルーベリー） ロースハム	食パン　マーガリン　はちみつ サラダ油	ほうれん草　たまねぎ　にんじん　キャベツ　きゅうり にんじん　ポッカレモン	446	21.4	15.5	55.5	1.9
26	金	①肉うどん ②甘辛揚げじゃが ③お豆腐サラダ ④ぶどうのムース	豚肉　豆腐　牛乳	うどん　じゃがいも　片栗粉 サラダ油　ムースの素（ぶどう） ねりごま　すりごま	たまねぎ　キャベツ　きゅうり　にんじん	454	16.5	13.9	65.6	1.9

※　肉加工品（ハム・ウインナー・ベーコン）は、すべて無添加（アレルゲンフリー）のものを使用しています。
※　カレールー・シチュールー・ふりかけは、アレルゲンフリー（27品目不使用）のものを使用しています。
※　甲殻類・ナッツ・そば・魚卵は、使用していません。