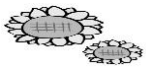
２０１８年8月　予定献立表

とらのこキッズ



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	水	①チキンライス ②白菜スープ ③コールスローサラダ ④ヤクルト	鶏肉 ウインナー ロースハム	バター サラダ油 ヤクルト	たまねぎ はくさい きゅうり しめじ にんじん ポッカレモン グリンピース キャベツ	423	14.7	14.6	56.4	1.9
2	木	①五目炊き込みごはん ②味噌汁（なす・豆腐） ③千草卵焼き ④ほうれん草のおかか和え ⑤桃の缶詰	鶏肉 卵 かつおぶし 油揚げ 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ひじき	米 サラダ油	にんじん たけのこ水煮 もやし 干しいたけ 長ねぎ 黄桃缶 なす ほうれん草	427	19.9	14.2	52.4	1.6
3	金	①はちみつマーガリンサンド ②アスパラのスープ ③バーベキューチキン ④フレンチサラダ ⑤牛乳	ウインナー 牛乳 鶏肉 ロースハム	食パン サラダ油 マーガリン はちみつ	アスパラ キャベツ ポッカレモン たまねぎ きゅうり にんにく トマト	416	18.4	20.2	39.8	1.9
4	土	おたのしみきゅうしょく	ごはん さばの塩焼き 鶏のからあげ	中華和え バナナ 野菜＆果物ジュース	※　アレルギー食材は使用していません。 みんな一緒に食べられる「なかよし給食」です。					
6	月	①ごはん ②豚汁 ③鮭の照り焼き ④もやしの三色和え ⑤プリン	豚肉 さけ 牛乳	米 すりごま（白） じゃがいも やわらかプリンの素（卵不使用） サラダ油 カラメルシロップ	だいこん もやし にんじん きゅうり ごぼう	448	21.6	11.7	60.2	1.2
7	火	①チキンのﾄﾏﾄｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ②コンソメスープ ③ミモザサラダ ④フルーチェ（いちご）	鶏肉 ロースハム 牛乳 卵 粉チーズ	スパゲティ 片栗粉 サラダ油 オリーブ油 フルーチェ（いちご） 小麦粉 ストロベリーソース	たまねぎ ブロッコリー えのき こまつな ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 にんにく キャベツ ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ缶 にんじん きゅうり	428	17.6	16.3	50.6	1.8
8	水	①麻婆豆腐丼 ②わかめスープ ③大根サラダ ④ヨーグルト	木綿豆腐 ツナ 豚ひき肉 ヨーグルト わかめ	米 ごま油 サラダ油 片栗粉	長ねぎ しょうが だいこん にんじん にんにく きゅうり 干しいたけ グリンピース	442	18.5	15.8	54.7	1.5
9	木	①ごはん ②すまし汁（ほうれん草・おふ） ③さばのみそ煮 ④磯香和え ⑤すいか ⑥牛乳	さば 刻みのり 牛乳	米 白玉麸	ほうれん草 もやし しょうが にんじん キャベツ すいか	417	20.1	13.3	50.8	1.8
		なつやすみ								
15	水	①キーマカレーライス ②ほうれん草のスープ ③ブロッコリーのゴマサラダ ④三色ゼリー	豚ひき肉 ロースハム	米 練りごま（白） サラダ油 すりごま（白） カレールー ゼリーの素	たまねぎ しょうが ブロッコリー にんじん にんにく コーン しめじ ほうれん草	457	13.7	14.1	68.4	1.7
16	木	①ごはん ②すまし汁（豆腐・わかめ） ③豚肉のスタミナ炒め ④キャベツの味噌サラダ ⑤ヨーグルト	木綿豆腐 ロースハム わかめ ヨーグルト 豚肉	米 白ごま 片栗粉 サラダ油	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ にら にんじん にんにく	416	17	13.9	53.6	1.7
17	金	①ロールパン ②キャベツスープ ③かぼちゃのグラタン ④ハムサラダ ⑤ジョア（ストロベリー）	ウインナー ピザ用チーズ ベーコン ロースハム 牛乳	バターロール 小麦粉 マカロニ サラダ油 バター ジョア（ストロベリー）	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり	452	17.4	17	57	1.8
18	土	おたのしみきゅうしょく	ごはん さばの塩焼き 鶏のからあげ	中華和え バナナ 野菜＆果物ジュース	※　アレルギー食材は使用していません。 みんな一緒に食べられる「なかよし給食」です。					
20	月	①ごはん ②すまし汁（豆腐・こまつな） ③カレイの味噌漬け焼き ④青のりポテト ⑤キウイフルーツ	絹ごし豆腐 かれい あおのり	米 サラダ油 ナチュラルポテト	こまつな キウイフルーツ えのき しょうが	419	12.9	15.6	56.5	1.4
21	火	①鶏塩うどん ②かぼちゃのそぼろあん ③小松菜サラダ ④ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト 鶏ひき肉 ロースハム	うどん 片栗粉 マヨネーズ	はくさい 長ねぎ こまつな にんじん かぼちゃ きゅうり しいたけ グリンピース トマト	455	19.7	15.1	59	1.9
22	水	①ビビンバ丼 ②味噌汁（はくさい・油揚げ） ③キャベツとツナのサラダ ④ヤクルト	豚肉 ツナ 卵 油揚げ	米 ゴマ油 ヤクルト しらたき 白ごま サラダ油 片栗粉	にんにく にんじん キャベツ しょうが ほうれん草 きゅうり もやし はくさい	464	17.7	18.1	54.9	1.8
23	木	①ふりかけごはん ②牛乳 ③ほっけのから揚げ ④華風和え ⑤みかんの缶詰	牛乳 ほっけ ロースハム	米 サラダ油 ふりかけ ゴマ油 片栗粉	しょうが にんじん キャベツ みかん缶 きゅうり	413	15.8	13.8	54.7	1.2
24	金	①ジャムサンド ②野菜スープ ③豚とポテトのカレー炒め ④ポパイチーズサラダ ⑤バナナ	ウインナー ダイスチーズ 豚肉 ロースハム	食パン じゃがいも オリーブ油 マーガリン サラダ油 いちごジャム カレー粉	だいこん たまねぎ コーン はくさい いんげん バナナ にんじん ほうれん草	458	18	20.1	51.5	1.6
27	月	①ごはん ②味噌汁（豆腐・キャベツ） ③サバのみぞれ煮 ④ツナマヨ和え ⑤フルーツポンチ	絹ごし豆腐 さば ツナ	米 片栗粉 マヨネーズ	キャベツ こまつな みかん缶 黄桃缶 しょうが もやし キウイフルーツ ポッカレモン だいこん にんじん フルーツカクテル缶	459	18.2	15.8	56.3	1.5
28	火	①みそラーメン ②さつまいものりんご煮 ③青菜のごま和え ④ジョア（ストロベリー） ⑤梨	豚ひき肉	ラーメン さつまいも サラダ油 すりごま（白） ゴマ油 ジョア（ストロベリー）	しょうが にんじん りんご 梨 キャベツ にら ポッカレモン もやし 長ねぎ ほうれん草	454	17.1	8.2	78	
29	水	①鮭チャーハン ②中華スープ ③お豆腐サラダ ④チョコババロア	さけそぼろ 木綿豆腐 卵 牛乳 ロースハム 生クリーム	米 練りごま（白） ゴマ油 サラダ油 片栗粉 ババロアの素（チョコ）	長ねぎ ほうれん草 きゅうり しめじ もやし にんじん こまつな キャベツ	444	17.4	18.3	51	1.9
30	木	①ごはん ②味噌汁（油揚げ・わかめ） ③ポークチャップ ④もやしの甘酢サラダ ⑤ヨーグルト（いちご）	油揚げ ロースハム わかめ ヨーグルト（いちご） 豚肉	米 サラダ油 ゴマ油	たまねぎ にんにく にんじん もやし ピーマン きゅうり	466	19.5	18.8	52.2	1.5
31	金	①ロールパン ②コロコロ野菜のスープ ③コロッケ ④コーンサラダ ⑤オレンジ ⑥牛乳	ウインナー 牛乳 豚ひき肉 ツナ	バターロール 小麦粉 じゃがいも ドライパン粉 サラダ油	にんじん セロリ コーン だいこん こまつな オレンジ たまねぎ きゅうり	455	15.2	18.5	56.5	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。