

とらのこキッズ



ひ 日・曜日		こ ん だ て め い 献立名		使 用 食 材			エネルギー						
				あか し よ く ざ い 赤の食材	きいろ し よ く ざ い 黄色の食材	みどり し よ く ざ い 緑の食材	タンパク質	脂質					
				ち に く ほ ね 血や肉や骨になる	ねつ ち から 熱や力になる	からだ の よ う し と の 体 の 調 子 を 整 え る	たんぱく 質	たんじ ゆ ん					
3	月	①ごはん	②味噌汁（こまつな・わかめ）	わかめ	油揚げ	米	フルーチェ（いちご）	こまつな	にんじん	434			
		③豚のしょうが焼き	④ひじきの煮物	豚肉	牛乳	サラダ油	ストロベリーソース	しょうが	にら	17.6	16.9		
		⑤フルーチェ（いちご）		ひじき		片栗粉		たまねぎ	しいたけ	50.4	1.9		
4	火	①肉うどん	②五目卵焼き	豚肉	ツナ	うどん		たまねぎ	たけのこ水煮	キャベツ	454		
		③ツナサラダ	④ヤクルト	卵		サラダ油		長ねぎ	干しいたけ	きゅうり	18.4	13.3	
				ひじき		ヤクルト		にんじん	豆苗	64.5	1.9		
5	水	①親子丼	②味噌汁（だいこん・油揚げ）	卵	ヨーグルト（いちご）	米		たまねぎ	だいこん		458		
		③磯香和え	④ヨーグルト（いちご）	鶏肉	刻みのり	サラダ油		にんじん	ほうれん草		22.9	16	
				油揚げ				グリーンピース	はくさい	52.3	1.8		
6	木	①わかめごはん	②味噌汁（ほうれん草・おふ）	わかめ	ご飯の素	牛乳	米	サラダ油	ほうれん草	きゅうり	429		
		③ほっけのから揚げ	④もやしの甘酢サラダ	ほっけ		白玉麩	ごま油	しょうが	にんじん		17.5	15.7	
		⑤みかん	⑥牛乳	ロースハム		片栗粉		もやし	みかん	52.4	1.8		
7	金	①ロールパン	②かぶとウインナーのスープ	ウインナー	牛乳	バターロール		かぶ	ダイストマト缶	ポッカレモン	439		
		③トマトソースハンバーグ	④コールスローサラダ	合びき肉	ロースハム	ドライパン粉		にんじん	キャベツ	オレンジジュース		18.4	18.8
		⑤オレンジジュース		木綿豆腐		サラダ油		たまねぎ	きゅうり		50.3	1.8	
10	月	①ごはん	②味噌汁（豆腐・わかめ）	絹ごし豆腐	ロースハム	米	ごま油	ポッカレモン	にんじん		454		
		③揚げ鶏のレモンソース	④華風和え	わかめ	牛乳	片栗粉		キャベツ	オレンジ		18.3	17.5	
		⑤オレンジ	⑥牛乳	鶏肉		サラダ油		きゅうり		54.5	1.9		
11	火	①醤油ラーメン	②さつまいものりんご煮	ロースハム		ラーメン	練ごま（白）	ほうれん草	コーン	ポッカレモン	459		
		③ブロッコリーのゴマサラダ	④ジョア（ストロベリー）	卵		ごま油	すりごま（白）	長ねぎ	にんじん	きゅうり	18.2	9.6	
						さつまいも	ジョア（ストロベリー）	ブロッコリー	りんご		77.3	1.9	
12	水	①ボークカレーライス	②キャベツスープ	豚肉	ダイスチーズ	米	カレールー	たまねぎ	にんにく	ほうれん草	459		
		③チーズサラダ	④ヨーグルト	ウインナー	ヨーグルト	じゃがいも	カレー粉	にんじん	キャベツ	コーン	19.1	15.5	
				ロースハム		サラダ油	オリーブ油	しょうが	バセリ		59.4	1.9	
13	木	①ごはん	②けんちん汁	木綿豆腐		米	シュースtringポテト	だいこん	長ねぎ	キウイフルーツ	ポッカレモン	443	
		③赤魚の煮つけ	④ポテトフライ	鶏肉		ごま油		にんじん	しょうが	黄桃缶		14.7	10.4
		⑤フルーツポンチ		あかうお		サラダ油		ごぼう	みかん缶	フルーツカクテル缶		69.4	1.6
14	金	①ジャムサンド	②大根のコンソメスープ	ウインナー	ベーコン	食パン	サラダ油	だいこん	たまねぎ	キャベツ	バナナ	458	
		③ポパイオムレツ	④コーンサラダ	卵	ダイスチーズ	マーガリン		にんじん	しめじ	きゅうり		16.9	23.1
		⑤バナナ		牛乳	ツナ	いちごジャム		えのき	ほうれん草	コーン		47	1.8
17	月	①ごはん	②すまし汁（ほうれん草・豆腐）	絹ごし豆腐	牛乳	米	マヨネーズ	ほうれん草	ピーマン		456		
		③鮭のちゃんちゃん焼き	④ポテトサラダ	さけ		サラダ油	やわらかプリンの素（卵不使用）	キャベツ	たまねぎ		21.8	12.8	
		⑤プリン		ロースハム		じゃがいも	カラメルシロップ	にんじん	きゅうり		61	1.7	
18	火	①ソース焼きそば	②わかめスープ	豚肉	ヨーグルト	中華麺		キャベツ	にんじん		462		
		③大根サラダ	④ヨーグルト	わかめ		サラダ油		ピーマン	だいこん		14.2	16.9	
				ツナ		ごま油		たまねぎ	きゅうり		60.4	1.6	
19	水	①豚丼	②味噌汁（はくさい・油揚げ）	豚肉		米	マヨネーズ	たまねぎ	にんにく	こまつな	りんご	453	
		③小松菜サラダ	④りんご	油揚げ		ごま油		にんじん	グリーンピース	きゅうり		20.1	16.2
				ロースハム		片栗粉		しょうが	はくさい	トマト		54.5	1.7
20	木	①ごはん	②牛乳	牛乳	刻みのり	米	バター	ほうれん草	黄桃缶		458		
		③サワラのカレー風味焼き	④ほうれん草の和風サラダ	さわか	糸								

※ 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。