２０２１年8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
2	月	おやすみ				
3	火	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筑前煮 ⑤フルーチェ（ピーチ）	わかめ さわら 鶏肉 牛乳	米 サラダ油 さといも フルーチェ（ピーチ）	えのきだけ 長ねぎ にんじん ごぼう いんげん	452 22.9 10.4 63.9 1.8
4	水	①三色丼 ②味噌汁（油揚げ・大根） ③磯香和え ④キウイフルーツ	鶏肉 卵 油揚げ ロースハム のり	米 サラダ油 ごま油	しょうが ほうれん草 だいこん はくさい もやし にんじん キウイフルーツ	463 22.2 16.5 54.8 2
5	木	①肉うどん ②ポテトフライ ③お豆腐サラダ ④ヨーグルト（いちご）	豚肉 豆腐 ヨーグルト	うどん シューストリングポテト サラダ油 ねりごま	たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	464 18.3 14.9 64.8 1.6
6	金	①ふりかけごはん（のり） ②味噌汁（かぶ・ほうれん草） ③揚げ鶏のレモンソース ④キャベツとツナのサラダ ⑤すいか	鶏肉 ツナ	米 ふりかけ 片栗粉 サラダ油	かぶ ほうれん草 ポッカレモン キャベツ にんじん きゅうり すいか	455 19.2 14.9 59.6 1.4
9	月	振替休日				
10	火	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ヤクルト	豚肉 ウインナー ヤクルト	スパゲティ バター 小麦粉 ねりごま すりごま コーン	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	456 20.8 11.6 68.3 1.2
11	水	①中華丼 ②味噌汁（えのき・ほうれん草） ③かぼちゃのきんとん ④ピーチゼリー	豚肉	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 ゼリーの素（ピーチ） かぼちゃ	しょうが たまねぎ にんじん はくさい たけのこ えのきだけ ほうれん草	453 13.3 10.6 74 1.1
12	木	①ごはん ②味噌汁（もやし・人参） ③白身魚のから揚げ ④わかめと大根のツナサラダ ⑤ジョア（ストロベリー）	たら ジョア（ストロベリー） ツナ わかめ	米 片栗粉 サラダ油	もやし にんじん 大根おろし だいこん きゅうり ポッカレモン	451 21.3 10.2 66.3 1.7
13	金	なつやすみ				
16	月	①夏野菜カレーライス ②オニオンスープ ③ブロッコリーとツナのサラダ ④ぶどうのムース	豚肉 ベーコン 牛乳 ツナ	米 サラダ油 カレールー ムースの素（ぶどう）	たまねぎ ズッキーニ パプリカ にんじん にんにく ブロッコリー カリフラワー トマト缶	457 20.2 14.8 60.5 1.7
17	火	①塩焼きそば ②味噌汁（こまつな・じゃがいも） ③大根サラダ ④オレンジジュース	豚肉 ツナ	中華麺 ごま油 じゃがいも	キャベツ もやし にんじん にら こまつな だいこん きゅうり オレンジジュース	465 14.7 14.9 65.6 1.8
18	水	①麻婆豆腐丼 ②もやしの中華スープ ③華風和え ④すいか	豆腐 豚肉 ロースハム 鶏肉	米 サラダ油 ごま油 片栗粉	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 もやし はくさい キャベツ きゅうり すいか	445 21.8 12.9 59.6 1.7
19	木	①ごはん ②味噌汁（ねぎ・わかめ） ③白身魚の野菜あんかけ ④ひじきの煮物 ⑤青りんごゼリー	わかめ からすかれい ひじき 油揚げ	米 サラダ油 片栗粉 ゼリーの素（青りんご）	長ねぎ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ	460 15.9 12.6 69.8 1.6
20	金	①ロールパン ②野菜スープ ③バーベキューチキン ④もやしとハムのサラダ ⑤ジョア（ブルーベリー）	ウインナー 鶏肉 ロースハム ジョア（ブルーベリー）	バターロール サラダ油 ごま油	だいこん みずな たまねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん	442 23.1 17.5 48.7 2
23	月	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桃の缶詰	あかうお 油揚げ	米 白玉麸 片栗粉 サラダ油	キャベツ しょうが 大根おろし にんじん 切干大根 いんげん 黄桃缶	455 19.2 9.9 66.3 1.1
24	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フレンチサラダ ⑤ジョア（白ぶどう）	ツナ ウインナー 豚肉 ロースハム ジョア（白ぶどう）	食パン マヨドレ じゃがいも ツイストマカロニ サラダ油 カレー粉	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり ポッカレモン	465 21.9 21.7 45.4 2
25	水	①タコライス ②ほうれん草のスープ ③コーンサラダ ④オレンジゼリー	豚肉 鶏肉 ツナ ダイスチーズ	米 サラダ油 カレー粉 コーン ゼリーの素（オレンジ）	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ ほうれん草 ブロッコリー	452 22.1 6.2 75.5 1.2
26	木	①ふりかけごはん（のり） ②味噌汁（白菜・人参） ③チキンカツ ④中華サラダ ⑤野菜＆果物ジュース（りんご）	鶏肉 ロースハム	米 ふりかけ 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごま油	はくさい にんじん もやし きゅうり 野菜＆果物ジュース（りんご）	459 17.3 13.4 64.4 1.7
27	金	①ジャージャー麺 ②わかめスープ ③ほうれん草の和風サラダ ④プリン	豚肉 わかめ 鶏肉 のり かつおぶし 牛乳	ラーメン ごま油 片栗粉 サラダ油 プリンの素（卵不使用）	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草	445 25.9 11 59 1.9
30	月	①ごはん ②味噌汁（はくさい・おふ） ③しょうが風味の肉野菜炒め ④さつまいもの甘辛煮 ⑤フルーチェ（いちご）	豚肉 牛乳	米 白玉麸 サラダ油 片栗粉 さつまいも フルーチェ（いちご）	はくさい しょうが たまねぎ もやし にんじん にら	449 14.4 10.9 70.4 1.3
31	火	①黒糖ロール ②かぶとウインナーのスープ ③トマトソースハンバーグ ④ポパイサラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウインナー 合い挽き肉 豆腐 ロースハム 牛乳	黒糖ロール パン粉 サラダ油 コーン オリーブ油	かぶ たまねぎ トマト缶 ほうれん草 にんじん バナナ	462 20.7 16.9 57.4 2.5

※　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。