

2021年11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				エネルギー	
		赤い食材 血や肉や骨になる	黄色い食材 熱や力になる	緑の食材 からだを元気にする	体の調子を整える	タンパク質 水分	脂質 塩分
1 月	①ごはん ②すまし汁(えのきだけ・豆腐) ③カレイの味噌漬け焼き ④ひじきの煮物 ⑤ヤクルト	豆腐 からすかい ひじき 油揚げ ヤクルト	米 サラダ油	えのきたけ しょうが にんじん しいたけ		461 17.9 14.7 64.1 1.6	
2 火	①ココアサンド ②かぶとウィンナーのスープ ③豚肉のスタミナ炒め ④フレンチサラダ ⑤牛乳	ウィンナー 豚肉 ロースハム 牛乳	食パン ココア マーガリン サラダ油 片栗粉	かぶ たまねぎ にんじん もやし にら キャベツ きゅうり レモン汁 にんにく		452 20.9 22 41.8 1.9	
3 水	文化の日						
4 木	①ナポリタン ②ポテトスープ ③ハムサラダ ④ぶどうゼリー	ウィンナー ロースハム	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 じゃがいも ゼリーの素(ぶどう)	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン はくさい こまつな きゅうり		452 16.3 16.4 60.5 2.3	
5 金	①ふりかけごはん(おかか) ②味噌汁(おふ・キャベツ) ③鶏のからあげ ④磯香和え 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 刻みのり	米 ふりかけ 白玉麴 片栗粉 サラダ油	キャベツ しょうが にんにく はくさい もやし にんじん		448 21.8 9.8 65.9 2	
6 土	①焼肉丼 ②味噌汁(豆腐・ねぎ) ③中華サラダ ④野菜&果物ジュース(白ぶどう)	豚肉 豆腐 ロースハム	米 ごま油 片栗粉	キャベツ たまねぎ にんじん 長ねぎ もやし きゅうり 野菜&果物ジュース(白ぶどう)		457 17.9 13.6 62.9 1.6	
8 月	①けんちんうどん ②さつまいもの甘辛煮 ③鶏とキャベツのゴママヨ和え ④ヨーグルト(いちご)	鶏肉 ヨーグルト(いちご) 油揚げ	うどん ごま油 さつまいも マヨドレ すりごま	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり		463 22.8 10.6 69.8 1.1	
9 火	①ごはん ②味噌汁(じゃがいも・にら) ③トマトソースハンバーグ ④もやしとハムのサラダ ⑤ヤクルト	合い挽き肉 豆腐 ロースハム ヤクルト	米 じゃがいも パン粉 サラダ油 ごま油	にら たまねぎ トマト缶 もやし きゅうり にんじん		464 18.4 11.7 69.6 2.1	
10 水	①ピビンパ ②味噌汁(かぶ・油揚げ) ③わかめと大根のツナサラダ ④青りんごゼリー	豚肉 卵 油揚げ わかめ ツナ	米 片栗粉 ごま油 ゼリーの素(青りんご)	にんにく しょうが にんじん ほうれん草 かぶ だいこん きゅうり レモン汁		447 17.1 14.7 58.5 1.6	
11 木	①ふりかけごはん(おかか) ②味噌汁(わかめ・えのき) ③鮭のフライ ④華風和え ⑤りんご	わかめ さけ ロースハム	米 ふりかけ 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごま油	えのきたけ こまつな きゅうり にんじん りんご		452 19.5 13.8 61.7 2.1	
12 金	①黒糖ロール ②白菜スープ ③ハニーマチキン ④キャベツとツナのサラダ ⑤バナナ	ウィンナー 鶏肉 ツナ 牛乳	黒糖ロール 片栗粉 サラダ油 はちみつ	はくさい たまねぎ レモン汁 キャベツ にんじん きゅうり バナナ		404 21.4 15 46.3 1.5	
15 月	①ソース焼きそば ②味噌汁(小松菜・じゃがいも) ③大根サラダ ④ぶどうのムース	豚肉 ツナ 牛乳	中華麺 サラダ油 じゃがいも ごま油 ムースの素(ぶどう)	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン こまつな きゅうり だいこん		461 14.7 14.8 64.5 1.5	
16 火	①はちみつマーガリンサンド ②野菜スープ ③ポークチャップ ④お豆腐サラダ ⑤牛乳	ウィンナー 豚肉 豆腐 牛乳	食パン マーガリン はちみつ サラダ油 ねりごま 片栗粉	だいこん みずな たまねぎ ビーマン にんにく キャベツ きゅうり にんじん		400 18.4 18.8 39 1.5	
17 水	①親子丼 ②味噌汁(はくさい・おふ) ③ほうれん草の和風サラダ ④プリン	卵 鶏肉 刻みのり かつおぶし 牛乳	米 サラダ油 白玉麴 プリンの素(卵不使用)	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい ほうれん草		465 26.2 11.2 61.4 1.7	
18 木	①ごはん ②味噌汁(大根・キャベツ) ③さばのかば焼き ④切干大根の炒め煮 ⑤オレンジゼリー	さば 油揚げ	米 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素(オレンジ)	だいこん キャベツ しょうが 切干大根 にんじん いんげん		461 16.8 14.1 62.5 1	
19 金	①ごはん ②すまし汁(油揚げ・わかめ) ③鶏肉のごまみそ焼き ④コーンサラダ ⑤ジョア(ストロベリー)	油揚げ 鶏肉 ツナ ジョア(ストロベリー) わかめ	米 ごま油 すりごま サラダ油	ブロッコリー にんじん コーン		450 23.7 10.1 64 1.4	
22 月	①ごはん ②味噌汁(玉葱・ほうれん草) ③白身魚のカレー風味焼き ④筑前煮 ⑤ヨーグルト	ほき 鶏肉 ヨーグルト	米 カレー粉 小麦粉 バター さといも サラダ油	たまねぎ ほうれん草 にんじん ごぼう いんげん		448 23.8 9 65.5 1.2	
23 火	感謝の日						
24 水	①ポークカレーライス ②オニオンスープ ③マカロニサラダ ④ピーチゼリー	豚肉 ベーコン ロースハム	米 じゃがいも サラダ油 カレールー カレー粉 マヨドレ ゼリーの素(ピーチ) マカロニ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり		465 16.4 14.4 65.8 2.1	
25 木	①和風スパゲティ ②ココロ野菜のスープ ③小松菜サラダ ④オレンジ ⑤牛乳	鶏肉 ウィンナー ロースハム 牛乳	スパゲティ オリーブ油 マーガリン 片栗粉 じゃがいも マヨドレ	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん こまつな きゅうり オレンジ		453 23.2 14.3 58.9 1.5	
26 金	①ごはん ②味噌汁(たまねぎ・キャベツ) ③照り焼きチキン ④ブロッコリーのゴマサラダ ⑤野菜&果物ジュース(りんご)	鶏肉	米 サラダ油 片栗粉 ねりごま すりごま	たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン にんじん 野菜&果物ジュース(りんご)		450 21.7 7.5 71.5 1.1	
29 月	①みそラーメン ②青のりポテト ③もやしの甘酢サラダ ④フルーチェ(いちご)	豚肉 あおのり 鶏肉 牛乳	ラーメン ナチュラルポテト フルーチェ(いちご) サラダ油 ごま油	キャベツ にんじん 長ねぎ にら しょうが もやし きゅうり		463 22.6 13 62.2 1.5	
30 火	①ロールパン ②ほうれん草のスープ ③ポテトのミートソースグラタン ④コールスローサラダ ⑤バナナ	豚肉 チーズ ロースハム 牛乳	バターロール マカロニ じゃがいも バター 小麦粉 サラダ油	ほうれん草 たまねぎ トマト缶 キャベツ にんじん きゅうり レモン汁		441 19.8 15.8 55.8 1.7	

※ 肉加工品(ハム・ウィンナー・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。