

2022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	ひょうび	献立名	使用食材			エネルギー		
			あか 赤の食材 赤の食材	きいろ 黄色の食材 黄色の食材	みどり 緑の食材 緑の食材	タンパク質 たんぱく質	脂質 しじつ	
1	月	①ナポリタン ③小松菜おかつサラダ	②ポテトスープ ④ヤクルト	ウインナー かつおぶし ヤクルト 鶏肉	スパゲティ オリーブ油 ジャがいも サラダ油	にんにく たまねぎ にんじん はくさい こまつな きゅうり ビーマン	463 194 129 67.7 1.9	
2	火	①ごはん ③赤魚のみぞれ煮 ⑤青りんごゼリー	②味噌汁 (ほうれん草・えのき) ④ひじきの煮物	あかうお ひじき 油揚げ	米 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素 (青りんご)	ほうれん草 えのきだけ しょうが しいたけ 大根おろし にんじん	462 19.3 10 70.3 1.5	
3	水	①タコライス ③もやしとハムのサラダ	②白菜スープ ④オレンジ	豚肉 チーズ ウインナー ロースハム	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 はくさい もやし きゅうり オレンジ	446 216 144 57.2 1.8	
4	木	①ごはん ③松風焼き ⑤ヨーグルト (いちご)	②すまし汁 (わかめ・ねぎ) ③磯香和え	わかめ 鶏肉 豆腐 あおのり ヨーグルト (いちご) のり	米 パン粉 サラダ油 すりごま	長ねぎ たまねぎ にんじん しょうが はくさい もやし	448 28.1 7.9 65.6 1.4	
5	金	①ロールパン ③バーベキューチキン ⑤牛乳	②野菜スープ ④フレンチサラダ ⑥バナナ	ウインナー 鶏肉 ロースハム 牛乳	バターロール サラダ油	だいこん みすな たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン汁 パナナ	438 22.6 17.3 49.2 2.1	
8	月	①ごはん ③白身魚のねぎ味噌焼き ⑤フルーチェ (ピーチ)	②すまし汁 (えのき・油揚げ) ④筑前煮	油揚げ ほき 鶏肉 牛乳	米 サラダ油 さといも フルーチェ	えのきだけ 長ねぎ にんじん ごぼう いんげん	452 24.7 10 63.7 1.8	
9	火	①あんかけ焼きそば ③ほうれん草の和風サラダ	②味噌汁 (豆腐・ねぎ) ④プリン	豚肉 豆腐 鶏肉 のり かつおぶし 牛乳	中華麺 ごま油 サラダ油 プリンの素 (卵不使用)	キャベツ もやし にんじん にら 長ねぎ ほうれん草	452 22.2 13.5 56.9 1.7	
10	水	①麻婆豆腐丼 ③キャベツとツナのサラダ	②中華コーンスープ ④すいか	豆腐 豚肉 鶏肉 ツナ	米 サラダ油 片栗粉 クリームコーン缶	長ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく グリーンピース 長ねぎ キャベツ きゅうり すいか	457 19.4 13.4 63.4 1.8	
11	木							
12	金							
15	月	①トマトチキンカレーライス ③ブロッコリーとツナのサラダ	②オニオンスープ ④野菜&果物ジュース (白ぶどう)	鶏肉 ベーコン ツナ	米 ジャがいも サラダ油 カレールー	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 ブロッコリー カリフラワー 野菜と果物のジュース (白ぶどう)	449 17.2 12.2 66.6 1.7	
16	火	①ごはん ③白身魚の野菜あんかけ ⑤ヨーグルト	②味噌汁 (油揚げ・小松菜) ④さつまいもの甘辛煮	油揚げ からすかい ヨーグルト	米 サラダ油 さつまいも 片栗粉	こまつな たまねぎ にんじん はくさい	452 17 10.4 69.8 1.2	
17	水	①肉うどん ③わかめと大根のツナサラダ	②ポテトフライ ④フルーチェ (いちご)	豚肉 わかめ ツナ 牛乳	うどん シューストリングポテト サラダ油 フルーチェ	たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり レモン汁	446 15.9 15.3 61.1 2.1	
18	木	①ふりかけごはん (のり) ③鶏のからあげ ⑤オレンジゼリー	②味噌汁 (もやし・わかめ) ④華風和え	わかめ 鶏肉	米 ふりかけ 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素 (オレンジ) ごま油	もやし しょうが にんにく こまつな きゅうり にんじん	452 18.9 10.6 68.1 1.3	
19	金	①ココアサンド ③豚肉のトマト煮 ④ジョア (ブルーベリー)	②大根のコンソメスープ ④コールスローサラダ	ウインナー 豚肉 ロースハム ジョア (ブルーベリー)	食パン ココア マーガリン ジャがいも サラダ油	だいこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン汁 トマト缶	453 21.9 14.3 60 1.8	
22	月	①ジャージャー麺 ③ブロッコリーのゴマサラダ	②もやしの中華スープ ④ヤクルト	豚肉 鶏肉 ロースハム ヤクルト	ラーメン ごま油 片栗粉 すりごま ねりごま	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ブロッコリー コーン	456 23.5 10.2 66.7 2.3	
23	火	①黒糖ロール ③豚とポテトのカレー炒め ⑤バナナ	②マカロニスープ ④鶏とキャベツのゴママヨ和え ⑥牛乳	ウインナー 豚肉 鶏肉 牛乳	黒糖ロール マカロニ ジャがいも サラダ油 カレー粉 マヨドレ すりごま	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり バナナ	433 18.8 16.2 52.5 1.2	
24	水	①ピピンパザ ③もやしの甘酢サラダ	②味噌汁 (油揚げ・大根) ④ジョア (白ぶどう)	豚肉 卵 油揚げ 鶏肉 ジョア (白ぶどう)	米 ごま油 片栗粉	にんにく にんじん ほうれん草 もやし きゅうり しょうが だいこん	464 27.3 11.7 59.8 1.4	
25	木	①ごはん ③トマトソースハンバーグ ⑤みかんの缶詰	②味噌汁 (かぶ・水菜) ④キャベツのバターソテー	合いびき肉 豆腐 ベーコン	米 パン粉 サラダ油 バター	かぶ みすな たまねぎ トマト缶 キャベツ にんじん みかん缶	452 16.1 12.7 66.8 1.8	
26	金	①ごはん ③白身魚のから揚げ ⑤ぶどうのゼリー	②味噌汁 (たまねぎ・小松菜) ④鶏と大根の煮物	ほき 鶏肉	米 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素 (ぶどう)	たまねぎ こまつな 大根おろし 大根 にんじん	445 19.4 8.9 68.5 1.6	
29	月	①ごはん ③さばのかば焼き ⑤ピーチゼリー	②味噌汁 (ねぎ・わかめ) ④切干大根の炒め煮	わかめ さば 油揚げ	米 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素 (ピーチ)	長ねぎ しょうが 切干大根 にんじん いんげん	460 15.7 12.3 67.4 1.1	
30	火	①ミートソースパゲティ ③ポパイサラダ	②キャベツスープ ④野菜&果物ジュース (りんご)	豚肉 ロースハム	スパゲティ バター 小麦粉 オリーブ油	たまねぎ ビーマン にんじん しいたけ にんにく トマト缶 キャベツ ほうれん草 コーン 野菜と果物のジュース (りんご)	457 21.1 11.2 68.7 1.5	
31	水	①豚丼 ③大根サラダ	②味噌汁 (えのき・豆腐) ④すいか	豚肉 豆腐 ツナ	米 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース えのきだけ だいこん きゅうり すいか	445 19.9 12.6 60.9 1.2	

※ 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。