２０１７年１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
5	木	①ごはん	②すまし汁（えのき・わかめ）	わかめ　あおのり	米　さつまいも	えのきだけ　しょうが	419				
		③松風焼き	④栗きんとん	鶏ひき肉	パン粉	たまねぎ　栗甘露煮		18.5	5.7		
		⑤りんご		木綿豆腐	白ごま	にんじん　りんご		72.8	1.6		
6	金	①照り焼きチキンサンド	②卵スープ	鶏肉	食パン　マヨネーズ	キャベツ　ほうれん草	462				
		③ポテトフライ	④桃の缶詰	卵	サラダ油	にんじん　黄桃缶		15.4	21.5		
		⑤牛乳		牛乳	ナチュラルポテト	しめじ		50.4	2		
9	月	祝 成人の日									
10	火	①野菜とんこつラーメン	②海藻サラダ	豚肉　牛乳	ラーメン　白ごま　ココア	白菜　生しいたけ	465				
		③ココア蒸しパン	④牛乳	卵	ラーメンスープ　小麦粉	にんじん　大根		13.5	9.6		
				海藻サラダ	ゴマ油　ベーキングパウダー	もやし　きゅうり		79.9	2		
11	水	①麻婆豆腐丼	②具だくさん春雨スープ	木綿豆腐	米　片栗粉	長ねぎ　しょうが　白菜　小松菜　コーン	418				
		③中華和え	④青りんごゼリー	豚ひき肉	サラダ油　春雨	にんじん　にんにく　生しいたけ　もやし　黄桃缶		13.5	9.6		
						干しいたけ　グリンピース　にんじん　きゅうり　キウイ		79.9	2		
12	木	①ごはん	②お麸入りけんちん汁	鶏肉	米　ゴマ油	大根　生しいたけ　もやし	418				
		③さわらのネギ味噌焼き	④青菜のツナマヨ和え	さわら	車麸　マヨネーズ	にんじん　長ねぎ　にんじん		19.9	14.3		
		⑤キウイフルーツ		ツナ	さといも	ごぼう　小松菜　キウイ		49.8	2		
13	金	①ロールパン	②大根のコンソメスープ	豚ひき肉	ロールパン　バター	大根　きぬさや　トマト缶	428				
		③ポテトミートグラタン	④りんご	チーズ	マカロニ　小麦粉	にんじん　しめじ　りんご		18.3	14.2		
		⑤牛乳		牛乳	じゃがいも	白菜　にんにく		56	1.9		
14	土	①ごはん	②味噌汁（じゃがいも・わかめ）	わかめ　ひじき	米　ピザソース	たまねぎ　バナナ	403				
		③鮭のピザチーズ焼き	④ひじきの炒め煮	さけ　油揚げ	じゃがいも	にんじん		21.8	10		
		⑤バナナ		チーズ　ちくわ	サラダ油	えだまめ		56.2	1.7		
16	月	①ごはん	②豚汁	豚肉　きざみ海苔	米　サラダ油	大根　生しいたけ　えのきだけ　もやし	440				
		③白身魚のあんかけ	④磯香和え	油揚げ	さといも　グレープゼリー	にんじん　長ねぎ　キャベツ		18.8	14.1		
		⑤グレープゼリー		カラスガレイ	片栗粉	ごぼう　ほうれん草　白菜		57.8	1.8		
17	火	①あんかけ卵とじうどん	②さつまいもスティック	鶏肉　かつおぶし	うどん　小麦粉	にんじん　長ねぎ	432				
		③おかか和え	④ヨーグルト	わかめ　ヨーグルト	片栗粉　サラダ油	白菜　キャベツ		14.2	10.7		
				卵	さつまいも	生しいたけ　ブロッコリー		69.5	1.4		
18	水	①ひき肉カレーライス	②わかめスープ	豚ひき肉	米　カレールー	たまねぎ　にんにく　きゅうり	421				
		③コールスローサラダ	④ジョア（白ぶどう）	わかめ	じゃがいも　白ごま	にんじん　しょうが　コーン		14.5	11.9		
				ロースハム	サラダ油　ジョア（白ぶどう）	干しいたけ　キャベツ		62.6	1.6		
19	木	**～お弁当給食～**	①ごま塩ごはん	鶏肉	米　サラダ油　ヤクルト	サラダ菜　みかん	432				
		②チキンピカタ	③ポテトのきんぴら	卵	ごま塩　じゃがいも	にんじん		13.9	12.3		
		④みかん	④ヤクルト	ベーコン	小麦粉　白ごま	ピーマン		64.4	1.6		
20	金	①ロールパン	②かぼちゃのポタージュ	牛乳	ロールパン　サラダ油	かぼちゃ　トマト缶　マッシュルーム	465				
		③サバのトマト煮込み	④りんご	サバ	バター　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー		19.1	17.4		
		⑤牛乳			小麦粉	パセリ　セロリ　りんご		56.9	1.9		
23	月	①ごはん	②味噌汁	鶏ひき肉	米　片栗粉	キャベツ　にんじん　オレンジ	427				
		③ひじき入り照り焼きつくね	④かぼちゃのいとこ煮	木綿豆腐	パン粉　ゆであずき	たまねぎ　しょうが		17.6	9.3		
		⑤オレンジ		ひじき	サラダ油	干しいたけ　かぼちゃ		65.9	1.6		
24	火	①ベーコントマトスパゲティ	②コロコロ野菜のスープ	ベーコン　牛乳	スパゲティ　マヨネーズ	たまねぎ　しめじ　トマト缶　きゅうり	453				
		③ポテトサラダ	④いちご	ウインナー	サラダ油	にんじん　ピーマン　大根　コーン		14.9	18.5		
		⑤牛乳		ハム	じゃがいも	キャベツ　にんにく　セロリ　いちご		57.2	1.9		
25	水	①焼肉丼	②味噌汁（豆腐・油揚げ）	豚肉　油揚げ	米　白ごま　マヨネーズ	たまねぎ　大根	442				
		③大根ツナサラダ	④ヤクルト	錦糸卵　わかめ	ごま油　サラダ油　ヤクルト	にんじん　きゅうり		17.4	15.7		
				絹豆腐　ツナ	コチジャン　片栗粉	ピーマン　コーン		55.8	1.5		
26	木	①ごはん	②どさんこ汁	かれい	米　白ごま　チョコソース	たまねぎ　コーン　もやし	416				
		③かれいの煮付け	④ほうれん草のゴマ和え		じゃがいも　ババロアの素	にんじん　しょうが		19.8	8.7		
		⑤チョコババロア			バター　生クリーム	しめじ　ほうれん草		63.2	1.6		
27	金	①ツナサンド	②キャベツスープ	ツナ　ベーコン　ヨーグルト	食パン　大豆水煮	たまねぎ　にんじん　オレンジジュース（100%）	436				
		③ブロッコリーのチーズオムレツ	④お芋とお豆のサラダ	卵　チーズ	マヨネーズ　さつまいも	きゅうり　ブロッコリー		16.6	18.7		
		⑤オレンジジュース		牛乳　ロースハム	サラダ油　オリーブ油	キャベツ　コーン		50.3	2		
30	月	①ごはん	②味噌汁（キャベツ・豆腐）	絹豆腐	米	キャベツ　にんじん　バナナ	451				
		③豚の生姜焼き	④切干大根の炒め煮	豚肉	サラダ油	たまねぎ　切干大根		16.9	14.8		
		⑤バナナ		油揚げ	片栗粉	生姜　いんげん		61.1	1.7		
31	火	①ちゃんぽんうどん	②甘辛揚げじゃが	豚肉	うどん　じゃがいも　生クリーム	たまねぎ　もやし　しょうが　ゆかり	414				
		③ゆかり和え	④りんごのコンポート	調整豆乳	サラダ油　片栗粉	キャベツ　コーン　白菜　りんご		12.7	12.2		
					ごま油　白ごま	生しいたけ　にんにく　にんじん		65.2	1.8		

※　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。

保護者氏名　　印