

2017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。

ひ よ う び 日・曜日		こ ん だ て め い 献立名		使 用 食 材						エネルギー			
				あか し ょくざい 赤の食材		きいろ し ょくざい 黄色の食材		みどり し ょくざい 緑の食材		たんぱく し じつ タンパク質		し じつ 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 ち ょうし ど の 体の調子を整える		たんすい か ぶ つ 炭水化物		えんぶん 塩分	
1	水	①キーマカレーライス ③キャベツひじきサラダ	②白菜スープ ④フルーツポンチ	豚ひき肉 ひじき ロースハム	米 サラダ油 カレールー	たまねぎ にんじん しめじ	生姜 にんにく はくさい	キャベツ きゅうり みかん缶	キウイ 黄桃缶	442 11.5 65.1	14.7 2.2		
2	木	①ごはん ③肉団子の甘酢あん ⑤バナナ	②中華コーンスープ ④もやしとハムのサラダ	卵 豚ひき肉 ロースハム	米 ごま油 片栗粉 サラダ油 ドライパン粉	クリームコーン缶 たまねぎ しいたけ	にんじん パイナップル たけのこ水煮	バナナ もやし きゅうり		461 16.2 55.9	18.5 1.5		
3	金	 文化の日 											
6	月	①ふりかけごはん ③鮭の塩焼き ⑤プリン	②味噌汁（わかめ・豆腐） ④かぼちゃのそぼろあん	わかめ 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 牛乳 鮭	米 サラダ油 片栗粉 プリンミックス（卵不使用）	長ねぎ かぼちゃ グリーンピース				440 23.7 58.6	11.3 2		
7	火	①ごはん ③バーベキューチキン ⑤みかんの缶詰	②ジョア（白ぶどう） ④大学いも	鶏肉	米 サラダ油 さつまいも	黒ゴマ ジョア（白ぶどう）	たまねぎ にんにく みかん缶			430 14.4 69.1	10 0.9		
8	水	①ビビンバ丼 ③ブロッコリーのゴマサラダ	②味噌汁（はくさい・人参） ④ヨーグルト（いちご）	豚肉 錦糸卵 ヨーグルト（いちご）	米 しらだき サラダ油	ごま油 白ゴマ 片栗粉	にんにく 生姜 もやし	にんじん ほうれん草 はくさい	ブロッコリー きゅうり	441 18.2 55.4	16.1 2.2		
9	木	①ごはん ③白身魚のから揚げ ⑤ヤクルト	②味噌汁（キャベツ・油揚げ） ④マセドアンサラダ	油揚げ たら ロースハム	米 片栗粉 サラダ油	じゃがいも マヨネーズ ヤクルト	キャベツ にんじん きゅうり	コーン		413 14.2 52.3	15.1 1.4		
10	金	①はちみつマーガリンサンド ③豚とポテトのカレー炒め ⑤牛乳	②マカロニスープ ④バナナ	ウィンナー 豚肉 牛乳	食パン マーガリン はちみつ	マカロニ じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん いんげん	バナナ		474 17.6 55.9	19.7 2.3		
13	月	①ごはん ③サバのみぞれ煮 ⑤オレンジ	②味噌汁（人参・たまねぎ） ④青のりポテト	さば あおのり	米 片栗粉 ナチュラルポテト	サラダ油	にんじん たまねぎ 生姜	大根おろし オレンジ		425 13.5 55.8	14.1 1.4		
14	火	①チキンのトマトクリームスパゲティ ③ミモザサラダ	②コンソメスープ ④ヨーグルト	鶏肉 牛乳 卵 粉チーズ ヨーグルト	スパゲティ 片栗粉 オリーブ油 サラダ油 小麦粉	片栗粉	たまねぎ マッシュルーム トマト缶	ブロッコリー にんにく にんじん	えのき しいたけ キャベツ	きゅうり レタス こまつな	417 18.1 53.1	14.7 1.9	
15	水	①そぼろ丼 ③さつまいものりんご煮	②味噌汁（小松菜・お麴） ④キウイフルーツ	鶏ひき肉 卵	米 白玉麴 さつまいも		生姜 こまつな りんご	キウイ		399 15.8 62.3	8.7 1.3		
16	木	①ごはん ③豚肉のスタミナ炒め ⑤フルーツゼリー	②豆腐のスープ ④キャベツの味噌サラダ	木綿豆腐 わかめ 豚肉	米 片栗粉 サラダ油	白ゴマ ゼリーの素	だいこん たまねぎ にんじん	もやし にら にんにく	キャベツ きゅうり フルーツカクテル	コーン	479 13.3 76.6	12.3 1.6	
17	金	①ロールパン ③ツナひじきサラダ ⑤牛乳	②ビーフシチュー ④バナナ	牛肉 ツナ 牛乳 ひじき	バターロール バター サラダ油 小麦粉 じゃがいも デミソース		たまねぎ にんじん マッシュルーム	グリーンピース キャベツ きゅうり	バナナ	427 16.4 57.2	15.3 1.7		
20	月	①ごはん ③鶏のからあげ ⑤みかん	②味噌汁（大根・油揚げ） ④青菜のごま和え ⑥牛乳	油揚げ 鶏肉 牛乳	米 小麦粉 片栗粉	サラダ油 すりごま	だいこん 生姜 にんにく	こまつな にんじん もやし	みかん	441 16.9 47.5	19.1 1.6		
21	火	①カレーうどん ③フレンチサラダ	②のりチーズ卵焼き ④フルーチェ（いちご）	豚肉 あおのり 牛乳 油揚げ チーズ 卵 ロースハム	うどん カレー粉 フルーチェ サラダ油 片栗粉 カレールー ストロベリーソース		にんじん たまねぎ 長ねぎ	キャベツ トマト		441 19 47.3	17.9 2.3		
22	水	①チキンライス ③マカロニサラダ	②ほうれん草のスープ ④オレンジゼリー	鶏肉 ベーコン ツナ	米 バター マカロニ	マヨネーズ ゼリーの素	たまねぎ しめじ グリーンピース	ほうれん草 えのき きゅうり	にんじん	442 9.4 71.6	12.4 1.6		
23	木	 勤労感謝の日 											
24	金	①食パン ③かぼちゃのグラタン ⑤ジョア（ストロベリー）	②コンソメスープ ④ゴマサラダ	ベーコン ロースハム 牛乳 ピザ用チーズ	食パン 小麦粉 すりごま マカロニ サラダ油 ごま油 バター ジョア（ストロベリー）		たまねぎ キャベツ かぼちゃ	きゅうり トマト はくさい		419 15.6 57.3	14.1 1.7		
25	土	①ごはん ③ポークチャップ ⑤ヨーグルト	②味噌汁（じゃがいも・わかめ） ④コーンサラダ	わかめ ヨーグルト 豚肉 ツナ	米 じゃがいも サラダ油		たまねぎ にんじん ピーマン	にんにく キャベツ きゅうり	コーン	435 16.8 57.1	14.3 1.6		
27	月	①鮭の炊き込みごはん ③千草卵焼き ⑤桃の缶詰	②味噌汁（なす・豆腐） ④大根の煮物	さけそぼろ 卵 油揚げ 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ひじき	米 サラダ油		にんじん しめじ なす	たけのこ水煮 長ねぎ だいこん	いんげん 黄桃缶	396 15.7 57.1	10 2.3		
28	火	①鶏塩うどん ③小松菜サラダ	②ツナじゃがが煮 ④ヤクルト	鶏肉 ツナ ロースハム	うどん マヨネーズ じゃがいも ヤクルト サラダ油		はくさい にんじん しいたけ	長ねぎ たまねぎ グリーンピース	こまつな きゅうり トマト	393 11.9 61.6	11.3 2.2		
29	水	①麻婆豆腐丼 ③中華和え	②春雨スープ ④りんご	木綿豆腐 ロースハム 豚ひき肉 鶏肉	米 サラダ油 片栗粉	はるさめ ごま油	長ねぎ にんじん 干しいたけ	生姜 にんにく グリーンピース	こまつな もやし きゅうり	りんご	412 13.7 56.1	14.1 1.6	
30	木	①ごはん ③さばのみそ煮 ⑤バナナ	②すまし汁（ほうれん草・ねぎ） ④野菜の海苔和え	さば 刻みのり	米		生姜 もやし キャベツ	にんじん バナナ ほうれん草	長ねぎ	371 16.5 52.5	9.4 1.8		