



# 11月キッズメニュー



(株)サンフーズ  
TEL 045(934)2600  
FAX 045(934)2947

担当栄養士  
山田 由紀

日付	曜日	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	日付	曜日	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品
1	水	メンチカツ・オムレツ・コーン枝豆サラダ さけふりかけごはん・フルーツ	385	12.5	米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・さつまい	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 牛肉・サケ・タラ	トマト・玉葱 人参・コーン・枝豆 キャベツ・インゲン	16	木	ミートマカロニソテー ベイクドエッグポテト・大根人参煮 たらこふりかけごはん・フルーツ	382	12.2	米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・マカロニ	卵 牛乳・豚肉	人参・大根 玉葱・コーン・トマト
2	木	照焼ハンバーグ 南瓜コロケ・ひじきサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	382	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 ピーファン	卵・牛乳 鶏肉・牛肉	玉葱・人参・キャベツ 南瓜・ひじき・枝豆 トマト・フロッキー	17	金	豚肉の味噌炒め 枝豆サラダ・粉ふき芋 さけふりかけごはん・フルーツ	383	12.1	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵 牛乳・豚肉 サケ・タラ	インゲン・枝豆 キャベツ・玉葱 大根・人参
4	土	コーンたっぷりフライ ミニ豆腐サンド・大根の甘味噌かけ ふりかけごはん・フルーツ	383	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳 豚肉・鶏肉 タラ・豆腐	人参・大根・玉葱 コーン・フロッキー	18	土	カレーコロケ・さくらシューマイ 青菜ソテー・ふりかけごはん・フルーツ	382	12.3	油・小麦粉 米・じゃが芋 ゴマ・中華種	卵・牛乳 鶏肉・豚肉	玉葱・チンゲン菜 キャベツ・人参・インゲン
6	月	エビカツ・ウインナー・花かんも煮 たらこふりかけごはん・フルーツ	384	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ	卵・牛乳 鶏肉・エビ イカ・かんも	大根・玉葱・人参 コーン・トマト・フロッキー	20	月	ハンバーグ〜トマトソース コーンコロケ・ちくわのカレー炒め たらこふりかけごはん・フルーツ	384	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ じゃが芋	卵・鶏肉 牛乳・牛肉 タラ・豚肉	玉葱 インゲン・トマト フロッキー・コーン
7	火	コーンクリームコロケ 卵ロール・肉団子トマト煮 さけふりかけごはん・フルーツ	382	12.4	米・ゴマ 油・春雨 小麦粉	卵・牛乳 鶏肉・生クリーム カニ・タラ・サケ	玉葱・コーン インゲン・トマト	21	火	肉じゃが・肉団子トマト煮・コーンサラ ダ さけふりかけごはん・杏仁豆腐	381	12.2	米・小麦粉 油・ゴマ じゃが芋	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 サケ・タラ	玉葱・コーン 人参・キャベツ・トマト
8	水	ポークビーンズ さつまい芋煮・チキンサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	383	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉 さつまい	卵・牛乳 豚肉・大豆・鶏 肉	人参・コーン・玉葱 トマト・キャベツ	22	水	ハムカツ・カニ入シューマイ・ひじき煮 たらこふりかけごはん・フルーツ	382	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 ピーファン	卵・牛乳・エビ 油揚げ・カニ 鶏肉・豚肉・タラ	玉葱 キャベツ・ひじき 人参・インゲン
9	木	鶏の唐揚げ・カレー風味粉ふき芋 ちくわのマヨネーズ和え さけふりかけごはん・マンゴープリン	382	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 サケ・タラ	大根・人参 インゲン	24	金	ポークチャップ しまじろう高野豆腐煮・大根サラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	383	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉	卵・牛乳 豚肉・豆腐	キャベツ 人参・トマト 大根・コーン
10	金	南瓜のクリームシチュー 肉シューマイ・ペンネハムサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	381	12.2	油・ゴマ 米・小麦粉 マカロニ	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 生クリーム	南瓜・人参 玉葱・インゲン	25	土	チキンカツ・ウインナー・ワカメサラダ ふりかけごはん・フルーツ	381	12.1	米・ゴマ 油・小麦粉	牛乳 卵・鶏肉	コーン・キャベツ ワカメ・インゲン・人参
11	土	コーン入メンチカツ 厚焼卵・チーズ入りかまぼこ ふりかけごはん・フルーツ	382	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳 豚肉・チーズ タラ・鶏肉・牛肉	コーン・玉葱 キャベツ・スナッフエンドウ	27	月	コーンクリームシチュー たこウインナー・粉ふき芋 さけふりかけごはん・カクテルゼリー	382	12.3	米・油 小麦粉 ゴマ・じゃが芋	卵・牛乳・サケ 鶏肉・豚肉・タラ 豆乳・生クリーム	人参・コーン 玉葱
13	月	ポークカレー・野菜コロケ コーンサラダ・ごはん・フルーツ	384	12.4	米 油・小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳 鶏肉・豚肉	玉葱 コーン・人参	28	火	すき焼風煮 花かんも煮・人参サラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	384	12.4	米・ゴマ 小麦粉 油・春雨	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 かんも	玉葱・白菜 コーン・人参
14	火	八宝菜・キャーザ・切干ツナサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	381	12.1	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳 鶏肉・ツナ 豚肉・タラ	コーン・大根 玉葱・キャベツ 白菜・人参・グリーンピース	29	水	豚肉と卵の中華炒め 春雨サラダ・さつまい芋煮 さけふりかけごはん・フルーツ	383	12.1	米・小麦粉 油・さつまい ゴマ・春雨	卵・牛乳 豚肉・鶏肉 サケ・タラ	白菜 玉葱・人参
15	水	カニクリームコロケ 肉団子照煮・野菜サラダ さけふりかけごはん・いちご杏仁豆腐	383	12.2	米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・スパゲティ	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 カニ・サケ・タラ	玉葱・枝豆・人参・コーン トマト・キャベツ・フロッキー	30	木	コーンコロケ 肉シューマイ・肉団子のクリーム煮 たらこふりかけごはん・フルーツ	382	12.2	米・スパゲティ 油・小麦粉 じゃが芋・ゴマ	牛乳 鶏肉・豚肉 生クリーム	玉葱・人参 コーン・トマト フロッキー

※ 食材の仕入の都合上、メニューを変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。

