



12月 キッズメニュー

(株)サンフース
 TEL 045(934)2600 担当栄養士
 FAX 045(934)2947 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	金	エビカツ ミニギョーザ・カレーマヨサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	381	12.2	米・じゃが芋 油・小麦粉 ゴマ・マカロニ	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 イカ・エビ	コーン・玉葱・キャベツ 人参・スナッフエンドウ	15	金	ハムカツ コンソメポテト・コーンサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	383	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋 スパゲティ	卵・牛乳 鶏肉・豚肉	コーン・玉葱・キャベツ 人参・トマト・インゲン
2	土	ベビーバターコロッケ もみじ真実・ツナサラダ ふりかけごはん・フルーツ	382	12.1	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳・ツナ サバ・豆腐	チンゲン菜・キャベツ 人参・玉葱・南瓜・インゲン	16	土	焼肉 春雨サラダ・豆腐シューマイ ふりかけごはん・フルーツ	384	12.3	米・ゴマ 油・春雨 小麦粉	牛乳・豆腐 卵・豚肉・タラ	キャベツ・人参 コーン・玉葱
4	月	ポークカレー ベイクドエッグポテト・ウインナー ごはん・フルーツ	383	12.2	米・じゃが芋 油・小麦粉	卵・牛乳 豚肉・鶏肉	人参・枝豆 玉葱・ひじき	18	月	クリームシチュー おからポテト・シェルマカロニサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	382	12.2	米・じゃが芋 ゴマ・小麦粉 油・マカロニ	卵・牛乳 鶏肉・おから 生クリーム	玉葱 人参・コーン
5	火	メンチカツ 卵ロール・大根とほろ煮 おかかふりかけごはん・マンゴーフリ ン	385	12.5	米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・さつまい 芋	卵・牛乳 豚肉・鶏肉 牛肉・ハム	キャベツ・コーン・大根 玉葱・トマト・人参・インゲン	19	火	コーンコロッケ ミートオムレツ・焼そば おかかふりかけごはん・フルーツ	383	12.3	米・じゃが芋 ゴマ・小麦粉 油・中華麺	卵・牛乳 鶏肉・豚肉	キャベツ・人参・ワカメ 玉葱・コーン・インゲン
6	水	照焼ハンバーグ カレーコロッケ・人参サラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	384	12.3	米・じゃが芋 油・小麦粉 ゴマ・スパゲティ	卵・牛乳・牛肉 鶏肉・豚肉	人参・玉葱・コーン トマト・フロッコリー	20	水	豚肉の春雨炒め 肉団子クリーム煮・枝豆コーンサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	382	12.2	米・ゴマ 油・春雨 小麦粉	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 生クリーム	コーン・枝豆 玉葱・人参・キャベツ
7	木	ポークチャップ 肉団子照煮・切干カニサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	383	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 カニ・タラ	トマト・玉葱・大根 キャベツ・人参・コーン	21	木	チキンカレー 牛肉コロッケ・ペンネハムサラダ ごはん・杏仁豆腐	384	12.4	米・じゃが芋 油・小麦粉 マカロニ	卵・牛乳・牛肉 鶏肉・ハム	玉葱・コーン 人参・フロッコリー
8	金	コーンクリームコロッケ 人参金平・肉シューマイ たらこふりかけごはん・フルーツ	384	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉	卵・鶏肉 牛乳・豚肉 生クリーム	コーン・枝豆・キャベツ 玉葱・人参・インゲン	22	金	ハンバーグ〜トマトソース コーンソテー・青のりポテト たらこふりかけごはん・フルーツ	383	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉・牛肉	トマト・玉葱・コーン 人参・フロッコリー
9	土	おさつコロッケ・千草焼 チーズ入焼かまぼこ ふりかけごはん・フルーツ	383	12.1	米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・マカロニ さつまい 芋	卵・牛乳 チーズ・タラ	玉葱・コーン・人参 ネギ・インゲン	23	土	ホイコーロー 青菜ソテー・ユールスローサラダ ふりかけごはん・フルーツ	383	12.3	米・ゴマ 小麦粉・油	牛乳 卵・豚肉	コーン・人参・キャベツ インゲン・チンゲン菜
11	月	コーンたっぷりフライ オムレツ・肉団子トマト煮 おかかふりかけごはん・いちご杏仁豆腐	382	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳 鶏肉・ツナ	コーン・玉葱・トマト キャベツ・インゲン	25	月	星コロッケ 肉団子照煮・切干大根サラダ おかかふりかけごはん・カクテルゼリー	382	12.2	米・じゃが芋 ゴマ・小麦粉 油・スパゲティ	卵・牛乳 鶏肉・豆乳	玉葱・コーン・人参 大根・トマト・フロッコリー
12	火	豚の生姜焼 花がんも煮・ミニペンネサラダ 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	卵・牛乳 豚肉・がんも	人参・コーン 玉葱・キャベツ	26	火	すき焼風煮 たこウインナー・ツナサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	384	12.3	米・ゴマ 油・春雨 小麦粉	卵・牛乳・ツナ 鶏肉・豚肉	人参・コーン キャベツ・白菜・玉葱
13	水	カニクリームコロッケ コーンピースオムレツ・茄子の甘味噌かけ おかかふりかけごはん・フルーツ	383	12.2	米・小麦粉 油・ゴマ じゃが芋	牛乳 卵・カニ	玉葱・コーン・茄子 キャベツ・人参・インゲン	27	水	グラタン風コロッケ 茄子のトマト煮・粉ふき芋 おかかふりかけごはん・フルーツ	382	12.2	米・じゃが芋 油・マカロニ ゴマ・小麦粉	おから・牛乳 鶏肉・豚肉 卵・チーズ	人参・玉葱 白菜・トマト・茄子
14	木	八宝菜 豆腐ナゲット・三色サラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	384	12.5	米・ゴマ 油・小麦粉	卵・牛乳 サバ・おから 豆腐・鶏肉・豚 肉	白菜・人参・玉葱・フロッコリー 大根・グリーンピース・インゲン	28	木	トマトクリームシチュー ベイクドパンフキン・チキンサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	383	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉	鶏肉・牛乳 卵・生クリーム	キャベツ・人参・南瓜・玉葱 トマト・コーン・フロッコリー

※ 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

