



1月キッズメニュー



(株)サンフース
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
5	金	エビカツ・千草焼・コンソメポテト さけふりかけごはん・フルーツ	384	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳 鶏肉・エビ イカ・サケ	玉葱・ネギ・人参 枝豆・大根・ワカメ スナッフエンドウ	19	金	真っ赤なトマトのコク旨ソースフライ 花がんと煮・春雨サラダ さけふりかけごはん・フルーツ	383	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 春雨 中華麺	卵・牛乳 力キ・鶏肉 豚肉 サケ・がん も	玉葱・インゲン・トマト キャベツ・コーン・人参 椎茸・ワカメ
6	土	野菜コロッケ・彩り豆腐サンド 茄子の甘味噌かけ 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 豆腐・サケ 鶏肉・タラ	人参・コーン・ワカメ 玉葱・フロッコリー 茄子・キャベツ	20	土	南瓜コロッケ・人参金平・ワカメサラダ ふりかけごはん・フルーツ	383	12.2	米・油 ゴマ 小麦粉 ピーフン	卵・牛乳 サケ	人参・南瓜・コーン キャベツ・インゲン ワカメ
9	火	ポークカレー・ベイクドエッグポテト シェルマカロニサラダ ごはん・フルーツ	382	12.2	米・ゴマ マカロニ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳 チーズ 豚肉	人参 コーン・玉葱	22	月	南瓜クリームシチュー カレーコロッケ・枝豆ソテー おかかふりかけごはん・カクテルゼリー	384	12.3	米・小麦粉 油・じゃが 芋 ゴマ	卵・牛乳 生クリーム 鶏肉・豆乳	玉葱・コーン 人参・枝豆・南瓜
10	水	千キンカツ・オムレツ・ミニギョーザ おかかふりかけごはん・フルーツ	385	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 スパゲティ	卵・鶏肉 豚肉・牛乳 カニ・タラ	インゲン・コーン・トマト 玉葱・人参・キャベツ	23	火	コーンクリームコロッケ 大根サラダ・たこウインナー さけふりかけごはん・フルーツ	383	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉	卵・牛乳 生クリーム サケ 鶏肉・豚肉	コーン・玉葱・ワカメ 大根・人参・インゲン
11	木	コーンたっぷりフライ 肉団子トマト煮・たこウインナー さけふりかけごはん・フルーツ	383	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 サケ	コーン・玉葱 枝豆・ひじき・ワカメ トマト・フロッコリー	24	水	豚肉生姜焼・コーンサラダ カレー風味粉ふき芋 おかかふりかけごはん・フルーツ	382	12.3	じゃが芋 米・ゴマ 油・小麦粉	卵・牛乳 豚肉	キャベツ・玉葱 人参・コーン
12	金	クリームシチュー おからポテト・コールスローサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	384	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳 鶏肉・おから 生クリーム 豆乳	玉葱・コーン キャベツ・人参	25	木	すき焼風・ひじきサラダ ベビーバターコロッケ さけふりかけごはん・フルーツ	381	12.1	米・ゴマ 油・春雨 小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳 サケ・豚肉	白菜・玉葱・ワカメ ひじき・人参・コーン
13	土	コーンメンチカツ フナカリ大葉芋・春雨サラダ ふりかけごはん・フルーツ	382	12.4	米・小麦粉 ゴマ・油 春雨 さつま芋	卵・牛乳 鶏肉・牛肉 豚肉・サケ	コーン・玉葱・人参 ワカメ インゲン・フロッコリー	26	金	千キンカレー・ふんわり豆腐ナゲット 枝豆サラダ・ごはん・フルーツ	385	12.4	米・油 小麦粉	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 サバ・豆腐 おから	玉葱・人参 枝豆・コーン キャベツ・フロッコリー
15	月	ポークビーンズ・肉シューマイ ペンネカレーマヨサラダ さけふりかけごはん・フルーツ	382	12.1	米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ	卵 鶏肉・豚肉 サケ・大豆	グリーンピース・人参 コーン・トマト・玉葱 ワカメ	27	土	ハムカツ 厚焼卵・青菜コーンソテー ふりかけごはん・フルーツ	383	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 サケ	玉葱・チンゲン菜 ワカメ コーン・人参・インゲン
16	火	照焼ハンバーグ・野菜サラダ 粉ふき芋 おかかふりかけごはん・フルーツ	383	12.2	米・小麦粉 スパゲティ ゴマ・油 じゃが芋	卵・牛乳 鶏肉・牛肉	玉葱・大根・トマト コーン・キャベツ・人参 フロッコリー	29	月	ギョーザの野菜あん さつま芋甘煮・ミニペンネサラダ さけふりかけごはん・フルーツ	383	12.2	米・小麦粉 油 マカロニ さつま芋	卵・牛乳 豚肉・鶏肉 サケ	キャベツ・人参・白菜 ワカメ・コーン・玉葱 グリーンピース
17	水	焼肉・コーンコロッケ・千キンサラダ さけふりかけごはん・フルーツ	384	12.4	米・油 じゃが芋 ゴマ 小麦粉	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 サケ	キャベツ・人参 玉葱・コーン・ワカメ	30	火	豚と卵の中華炒め 肉団子のカレー煮・ハムサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	382	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉	卵・牛乳 鶏肉・豚肉	玉葱・人参 キャベツ・コーン
18	木	ポークチャップ・ツナマヨサラダ 肉団子照煮 おかかふりかけごはん・いちご杏仁豆腐	382	12.4	ゴマ・米 小麦粉・油	卵・牛乳 鶏肉 豚肉・ツナ	玉葱・人参・トマト キャベツ・コーン	31	水	星コロッケ・玉子ロール・大根サラダ さけふりかけごはん・フルーツ	383	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉 スパゲティ じゃが芋	卵・サケ	大根・人参 トマト・玉葱 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。

