



9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 |
|----|----|--|-----------------|-------------|--------------------------------|------------------------------|---|----|----|---|-----------------|-------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 2 | 月 | 照焼ハンバーグ コーン枝豆ソテー・青のいポテト おかかふりかけごはん・イチゴ杏仁豆腐 | 383 | 12.2 | 米・スパゲティ ゴマ・じゃが芋 小麦粉・油 | 鶏肉・卵 牛乳・牛肉 | トマト・玉葱・コーン 枝豆・スナッフエンドウ | 17 | 火 | 八宝菜 コーンピースオムレツ・肉団子照煮 たらこふりかけごはん・フルーツ | 382 | 12.3 | 米・ゴマ 油・小麦粉 | 鶏肉・豚肉 卵・牛乳・サケ | キャベツ・コーン 玉葱・フロccoli 人参・グリーンピース |
| 3 | 火 | 焼肉 オムレツ・シェルマカロニサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ | 385 | 12.5 | 米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ | 牛乳 卵・豚肉 | コーン・人参 キャベツ・玉葱 | 18 | 水 | ポークカレー チキンリング・さつま芋甘煮 ごはん・フルーツ | 384 | 12.4 | 米・さつま芋 油・小麦粉 | 卵・牛乳・カニ 豚肉・鶏肉・タラ | 玉葱・コーン キャベツ・人参 |
| 4 | 水 | 紫芋コロッケ・花かんも煮 ミートソーススパゲティ おかかふりかけごはん・フルーツ | 383 | 12.3 | 米・小麦粉・油 紫芋・じゃが芋 スパゲティ・ゴマ | 牛乳・かんも 卵・豚肉・ハム | キャベツ・トマト・コーン 玉葱・人参・フロccoli | 19 | 木 | 南瓜コロッケ ハムコーンサラダ・粉ふき芋 たらこふりかけごはん・フルーツ | 383 | 12.3 | 米・じゃが芋 ゴマ・小麦粉 油・スパゲティ | 牛乳 卵・ハム | トマト・玉葱・コーン 人参・南瓜・フロccoli |
| 5 | 木 | チキンカレー 肉団子照煮・おからポテト ごはん・カクテルゼリー | 385 | 12.5 | 米・じゃが芋 油・小麦粉 | 鶏肉・牛乳 おから・豆乳 卵・カニ・タラ | 玉葱・コーン 人参・キャベツ | 20 | 金 | ハンバーグ〜トマトソース 野菜コロッケ・コーンソテー おかかふりかけごはん・フルーツ | 385 | 12.4 | 米・マカロニ ゴマ・じゃが芋 小麦粉・油 | 卵・鶏肉 牛乳・牛肉 | トマト・コーン・玉葱 人参・スナッフエンドウ |
| 6 | 金 | コーンクリームコロッケ 切干大根煮・野菜肉巻 おかかふりかけごはん・フルーツ | 384 | 12.2 | 米・ゴマ マカロニ 油・小麦粉 | 牛乳・豚肉 生クリーム 卵・油揚げ | インゲン・人参・ゴボウ スナッフエンドウ・大根 玉葱・コーン・キャベツ | 21 | 土 | カニクリームコロッケ 花さつま揚げ・ジャージャー麺 ふりかけごはん・フルーツ | 384 | 12.3 | 米・じゃが芋 ゴマ・小麦粉 油・スパゲティ | 鶏肉・牛乳 サケ・タラ 卵・カニ・豚肉 | キャベツ・玉葱・人参 フロccoli・ワカメ |
| 7 | 土 | 星コロッケ・千草焼 チーズ入焼かまぼこ ふりかけごはん・フルーツ | 381 | 12.1 | 米・ゴマ じゃが芋 小麦粉・油 | チーズ・牛乳 卵・サケ・タラ | 玉葱・ワカメ・コーン・人参 ネギ・チンゲン菜・インゲン | 24 | 火 | ホイコーロー 肉団子トマト煮・人参しいし おかかふりかけごはん・カクテルゼリー | 381 | 12.0 | 米・ゴマ 油・小麦粉 | 卵・鶏肉・ツナ 牛乳・豆乳・豚肉 | 玉葱・人参 トマト・キャベツ |
| 9 | 月 | クリームシチュー 花真丈・ワカメサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ | 382 | 12.2 | 米・ゴマ 油・小麦粉 | 卵・生クリーム 牛乳・豆腐 鶏肉・サバ・タラ | コーン・玉葱・人参 フロccoli・枝豆 レンコン・ワカメ・ひじき | 25 | 水 | 南瓜キノコクリームシチュー スマイルポテト・春雨サラダ たらこふりかけごはん・フルーツ | 384 | 12.3 | 米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・春雨 | 生クリーム 卵・鶏肉・牛乳 | 南瓜・玉葱・椎茸・人参 マッシュルーム・しめじ |
| 10 | 火 | 豚の生姜焼・肉団子トマト煮 カレー風味粉ふき芋 おかかふりかけごはん・フルーツ | 384 | 12.4 | 米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋 | 卵・牛乳 豚肉・鶏肉 | 人参・トマト 玉葱・キャベツ | 26 | 木 | ポークチャップ 花かんも煮・マカロニサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ | 382 | 12.2 | 米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ | 卵・牛乳 かんも・豚肉 | 人参・玉葱 コーン・トマト |
| 11 | 水 | コーンたっぷりフライ ミニ餃子・茄子の甘味噌かけ たらこふりかけごはん・フルーツ | 383 | 12.2 | 米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋 | 牛乳 鶏肉・豚肉 | 玉葱・フロccoli・人参 キャベツ・茄子・コーン | 27 | 金 | エビカツ バイクドエッグポテト・大根とほろ煮 たらこふりかけごはん・フルーツ | 383 | 12.3 | 米・ビーフン ゴマ・小麦粉 油・じゃが芋 | エビ・イカ 卵・牛乳・鶏肉 | キャベツ・人参・玉葱 枝豆・ワカメ・大根 |
| 12 | 木 | ポークビーンズ 肉シューマイ・シェルマカロニサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ | 384 | 12.5 | 米・ゴマ マカロニ 油・小麦粉 | 牛乳・大豆 卵・鶏肉・豚肉 | 人参・玉葱 コーン・トマト | 28 | 土 | ビーンズカレー 赤たごウインナー・ハートポテト ごはん・フルーツ | 382 | 12.2 | 米・じゃが芋 油・小麦粉 | 牛乳・おから 豚肉・豆乳・鶏肉 卵・インゲン豆 | コーン・人参 枝豆・玉葱・大根 |
| 13 | 金 | 鶏の唐揚げ たごウインナー・人参金平 たらこふりかけごはん・マンゴープリン | 383 | 12.4 | 米・ゴマ 油・小麦粉 スパゲティ | 豚肉 鶏肉・牛乳 | 玉葱・トマト インゲン・人参 | 30 | 月 | チキンビーンズ さつま芋甘煮・枝豆サラダ おかかふりかけごはん・フルーツ | 382 | 12.0 | 米・ゴマ さつま芋 油・小麦粉 | 卵・牛乳 大豆・鶏肉 | キャベツ・枝豆・玉葱・人参 トマト・グリーンピース |
| 14 | 土 | さつま芋フライ 彩り豆腐サンド・コーンサラダ ふりかけごはん・フルーツ | 381 | 12.1 | 米・ゴマ さつま芋 小麦粉・油 | サケ・豆腐 白いんげん豆 卵・牛乳・タラ | コーン・ワカメ 玉葱・フロccoli | | | | | | | | |

※ 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。