



12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	コトコカレークリームフライ コーン枝豆ソテー・青のいもポテト おかかふりかけごはん・フルーツ	380	12.1	米・スパゲティ ゴマ・じゃが芋 小麦粉・油	ハム 牛乳・卵	トマト・玉葱・人参 枝豆・スナッフエンドウ キャベツ・コーン	16	月	チキンピース さつま芋甘煮・枝豆サラダ おかかふりかけごはん・杏仁豆腐	383	12.3	米・ゴマ さつま芋 油・小麦粉	鶏肉・大豆 卵・牛乳	キャベツ・コーン トマト・枝豆 人参・グリーンピース
3	火	焼肉・肉団子クリーム煮 シェルマカロニサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	386	12.5	米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ	牛乳・豚肉 生クリーム 卵・鶏肉	人参・玉葱 キャベツ・コーン	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・フロッキー 人参・グリーンピース
4	水	コーンたっぷりフライ・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 ゴマ・じゃが芋 スパゲティ・油	牛乳・かんも 卵・豚肉・ハム	キャベツ・トマト・コーン 玉葱・人参・フロッキー	18	水	コーンコロケ バイクドエッグポテト・大根とほろ煮 おかかふりかけごはん・フルーツ	384	12.4	米・ゴマ じゃが芋 油・小麦粉	牛乳・カニ 卵・鶏肉・タラ	コーン・キャベツ 大根・スナッフエンドウ
5	木	ポークピース チキンゲット・カニサラダ たらこふりかけごはん・カクテルゼリー	383	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉	豚肉・牛乳 大豆・豆乳・卵 鶏肉・カニ・タラ	コーン・人参 トマト・キャベツ グリーンピース	19	木	エビカツ 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	382	12.2	米・じゃが芋 ゴマ・小麦粉 油・スパゲティ	牛乳・エビ 卵・ハム・イカ	トマト・玉葱・コーン 人参・フロッキー
6	金	コーンクリームコロケ 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	20	金	ハンバーグ〜トマトソース 野菜コロケ・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
7	土	星コロケ・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	21	土	カニクリームコロケ 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 フロッキー・ワカメ
9	月	クリームシチュー 星真実・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・ほうれん草 フロッキー・枝豆・玉葱 レンコン・ワカメ・人参	23	月	ペンネ入ビーフシチュー エビシューマイ・春雨サラダ たらこふりかけごはん・マンゴー	384	12.5	米・春雨 マカロニ・油 ゴマ・小麦粉	鶏肉・エビ 牛乳・カニ・卵 タラ・牛肉・豚肉	玉葱・人参 トマト・コーン
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	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	382	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
11	水	カレーコロケ 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・フロッキー キャベツ・茄子・人参	25	水	南瓜キコチキンカレー スマイルポテト・カニサラダ ごはん・フルーツ	384	12.3	米・じゃが芋 油・小麦粉	牛乳・カニ 卵・鶏肉・タラ	南瓜・玉葱・椎茸 マッシュルーム キャベツ・しめじ・人参
12	木	ポークカレー・星型ハムステーキ シェルマカロニサラダ ごはん・フルーツ	385	12.6	米・マカロニ 油・小麦粉	牛乳・卵 鶏肉・豚肉	人参・玉葱 コーン・枝豆	26	木	ポークチャップ 花かんも煮・大根ツナサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	385	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉	卵・牛乳・ツナ かんも・豚肉	人参・玉葱・大根 コーン・トマト
13	金	鶏の唐揚げ たこウインナー・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	27	金	コーン入メンチカツ オムレツ・人参金平 たらこふりかけごはん・フルーツ	384	12.4	米・じゃが芋 油・スパゲティ ゴマ・小麦粉	牛乳・豚肉 鶏肉・牛肉・卵	人参・玉葱・コーン トマト・スナッフエンドウ
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。