



# 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	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 サケふりかけごはん・フルーツ	372	12.2	米・マカロニ ゴマ・小麦粉 油・じゃが芋	鶏肉・卵・おから サケ・チーズ・牛乳 豆乳・生クリーム	玉葱・人参 枝豆・コーン・ワカメ	20	火	エビカツ コーンソテー・ちくわの炒め煮 おからふりかけごはん・フルーツ	372	12.3	米・小麦粉 油・ゴマ マカロニ	卵・牛乳 タラ・エビ・イカ	玉葱・人参・大根 コーン・スナップエンドウ
6	火	ポークビーンズ・パンフキンキッシュ風 大根とさくら玉葱の和え物 おからふりかけごはん・フルーツ	374	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉	卵・牛乳 鶏肉・豚肉・大豆	玉葱・人参 大根・南瓜・コーン トマト・グリーンピース	21	水	パンフキンクリームシチュー ヒレカツ・ミニギョーザ サケふりかけごはん・杏仁豆腐	374	12.1	米・ゴマ 油・小麦粉	牛乳・チーズ 鶏肉・豚肉 サケ・生クリーム	玉葱・人参・南瓜 ワカメ・キャベツ
7	水	根菜クリームフライ 肉団子照煮・枝豆サラダ サケふりかけごはん・フルーツ	373	12.1	米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ	卵・牛乳 鶏肉・サケ	玉葱・人参・ワカメ ゴボウ・レンコン・枝豆 トマト・スナップエンドウ	22	木	鶏の唐揚げ 白いんげん豆・ハムサラダ おからふりかけごはん・フルーツ	379	12.5	米・小麦粉 油・ゴマ マカロニ	卵・鶏肉 牛乳・ハム 白いんげん豆	トマト・キャベツ コーン・フロccoli
8	木	照焼ハンバーグ 野菜コロッケ・ツナサラダ スパゲティ・ポリタン・フルーツ	375	12.3	じゃが芋 油・小麦粉 スパゲティ	卵・ツナ 鶏肉・牛肉	玉葱・フロccoli キャベツ・トマト・人参 コーン・グリーンピース	23	金	豚すき煮 さつま芋コロッケ・人参しいし サケふりかけごはん・フルーツ	376	12.4	米・じゃが芋 ゴマ・小麦粉 油・さつま芋	豚肉 ツナ・サケ	玉葱・人参・コーン ワカメ・スナップエンドウ
9	金	カレーコロッケ カニ風味焼売・人参サラダ サケふりかけごはん・マンゴープリン	372	12.2	米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・マカロニ	卵・牛乳 カニ・エビ・タラ 鶏肉・豚肉・サケ	玉葱・人参 コーン・ワカメ トマト・スナップエンドウ	24	土	マカロニグラタン 花真丈・コーン枝豆ソテー ふりかけごはん・フルーツ	370	11.9	米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ	豆腐・牛乳 サケ・タラ・サバ 卵・生クリーム	玉葱・ワカメ・枝豆・人参 コーン・ひじき・レンコン
10	土	豚バラ大根 フキアメリカンドッグ・木の葉真丈 ふりかけごはん・フルーツ	378	12.8	米・ゴマ 小麦粉・油	牛乳・サケ タラ・サバ・卵 豚肉・鶏肉・豆腐	玉葱・人参・ワカメ レンコン・ほうれん草 大根・インゲン・トマト	26	月	ポークカレー チキンナゲット・肉シュウマイ ごはん・フルーツ	383	12.1	米・油 小麦粉	牛乳 豚肉・鶏肉	玉葱・人参
13	火	南瓜コロッケ・ウインナー カレー風味粉ふき芋 ミートソーススパゲティ・フルーツ	371	12.0	じゃが芋 油・小麦粉 スパゲティ	鶏肉・豚肉 卵・ハム・牛乳	玉葱・人参・トマト・南瓜 キャベツ・フロccoli	27	火	ハンバーグ・トマトソース 粉ふき芋・春雨サラダ サケふりかけごはん・フルーツ	378	12.3	米・油・小麦粉 春雨・じゃが芋 ゴマ・マカロニ	卵・牛肉 サケ・鶏肉	玉葱・トマト・ワカメ コーン・スナップエンドウ
14	水	ポークチャップ・オムレツ シェルマカロニカレー・マヨサラダ おからふりかけごはん・フルーツ	381	12.7	米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ	牛乳 卵・豚肉	玉葱 トマト・人参	28	水	ハムクランチカツ 肉団子・トマト煮・大根サラダ おからふりかけごはん・フルーツ	374	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳 鶏肉・ハム	玉葱・人参・大根 トマト・フロccoli
15	木	ツナカレー・星真丈 ポパイソテー・ごはん・フルーツ	382	12.4	米・油 小麦粉	牛乳・ツナ 豆腐・ハム サバ・タラ	玉葱・人参・レンコン コーン・ほうれん草	29	木	コーンクリームコロッケ ウインナー・ツナサラダ ジャージャー麺・カクテルゼリー	370	12.2	スパゲティ 油・小麦粉	卵・牛乳・鶏肉 生クリーム・豚肉 ツナ・豆乳	玉葱・人参・コーン キャベツ・スナップエンドウ
16	金	コーン入メンチカツ・人参金平 ベイクドエッグポテト おからふりかけごはん・フルーツ	376	12.5	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	牛乳・牛肉 卵・鶏肉・豚肉	玉葱・人参・コーン ワカメ・フロccoli	30	金	ホイコーロー・コーンピースオムレツ ミニペンネサラダ おからふりかけごはん・フルーツ	381	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ	鶏肉・牛乳 卵・豚肉・サケ	玉葱・パプリカ・コーン キャベツ・グリーンピース
17	土	豚の生姜焼 人参さつま揚げ・スマイルポテト 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	牛乳・豚肉 卵・タラ・サケ	玉葱・ほうれん草 キャベツ・ワカメ・人参	31	土	焼肉 さつま芋甘煮・おからポテト ふりかけごはん・フルーツ	382	12.3	米・じゃが芋 ゴマ・小麦粉 油・さつま芋	卵・おから 牛乳・サケ 豚肉・豆乳	玉葱・人参 キャベツ・ワカメ
19	月	コーンたっぷりフライ たこさんウインナー・チキンサラダ ツナトマトスパゲティ・フルーツ	372	12.1	じゃが芋 油・小麦粉 スパゲティ	卵・ツナ 鶏肉・豚肉 牛肉・牛乳	玉葱・トマト・コーン 人参・キャベツ・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。

