



# 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 おかかふりかけごはん・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	ポークピーンズ・パンフキンキッシュ風 大根とさくら玉葱の和え物 おかかふりかけごはん・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	根菜クリーミーフライ 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 おかかふりかけごはん・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・ブロッコリー
8	木	照焼ハンバーグ 野菜コロッケ・ツナサラダ スペゲティナポリタン・フルーツ	375	12.3	じゃが芋 油・小麦粉 スペゲティ	卵・ツナ 鶏肉・牛肉	玉葱・ブロッコリー 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・人参しいじい 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 カニ風味焼壳・人参サラダ サケふりかけごはん・マンゴーブラッド	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 ゴマ・ワカメ トマト・スナップエンドウ	24	土	マカロニグラタン 花真大・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 チアメリカンドッグ・木の葉真大 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 タラ・サバ・卵 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 ミートソーススペゲティ・フルーツ	371	12.0	じゃが芋 油・小麦粉 スペゲティ	鶏肉・豚肉 卵・ハム・牛乳	玉葱・人参・トマト・南瓜 キャベツ・ブロッコリー	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・牛乳 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 おかかふりかけごはん・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	ハムクラシカツ 肉団子トマト煮・大根サラダ おかかふりかけごはん・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・ブロッコリー
15	木	ツナカレー・星真大 ボパイソテー・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	コーンクリーミーコロッケ 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	スペゲティ 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	コーン入りメンチカツ・人参金平 ベイクドエッグボテト おかかふりかけごはん・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・ブロッコリー	30	金	ホイコーロー・コーンピースオムレツ ミニベンネサラダ おかかふりかけごはん・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 ツナトマトスペゲティ・フルーツ	372	12.1	じゃが芋 油・小麦粉 スペゲティ	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・ブロッコリー			HAPPY NEW YEAR 2026					

\* 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。

