



# 3月キッズメニュー



(株)サンフース  
 TEL 045(934)2600 担当栄養士  
 FAX 045(934)2947 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
1	土	コーンコロッケ 茄子の甘味噌かけ・ホタテサラダ ふりかけごはん・フルーツ	372	11.6	米・ゴマ じゃが芋 油・小麦粉	豆腐・牛乳 サケ・タラ 卵・ホタテ	キャベツ・ワカメ・コーン フロccoliー・茄子・人参	17	月	チキンピンス さつま芋甘煮・野菜サラダ たらこふりかけごはん・杏仁豆腐	381	12.2	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・玉葱 人参・グリーンピース
3	月	南瓜コロッケ 大根人参煮・青のりポテト コーン枝豆とほろごはん・フルーツ	375	11.8	米・スバゲティ じゃが芋 小麦粉・油	ハム 牛乳・鶏肉	トマト・玉葱・人参 枝豆・スナツエンドウ 南瓜・大根・コーン	18	火	八宝菜 コーンピースオムレツ・肉団子照煮 おかかふりかけごはん・フルーツ	381	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ー 人参・グリーンピース
4	火	焼肉・肉団子クリーム煮 シェルマカロニサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	386	12.4	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	19	水	コーンコロッケ 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	376	12.2	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・スナツエンドウ
5	水	コーンたっぷりフライ・花かんも煮 ミートソーススバゲティ たらこふりかけごはん・フルーツ	375	11.9	米・小麦粉 ゴマ・じゃが芋 スバゲティ・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ccoliー	21	金	ハンバーグ〜トマトソース 野菜コロッケ・コーンソテー たらこふりかけごはん・フルーツ	384	12.3	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・スナツエンドウ
6	木	ポークピンス チーズ入り竹輪磯辺揚げ・カニサラダ おかかふりかけごはん・カクテルゼリー	383	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉	豚肉・チーズ 大豆・豆乳・卵 牛乳・カニ・タラ	コーン・人参 トマト・キャベツ グリーンピース	22	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	375	12.2	米・じゃが芋 ゴマ・小麦粉 油・スバゲティ	鶏肉・牛乳 サケ・タラ 卵・カニ・豚肉	キャベツ・玉葱・人参 フロccoliー・ワカメ
7	金	コーンクリームコロッケ 切干大根煮・野菜肉巻 たらこふりかけごはん・フルーツ	375	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 スナツエンドウ・大根 玉葱・コーン・キャベツ	24	月	ペンネ入ビーフシチュー エビシュウマイ・春雨サラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	384	12.3	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・コーン トマト・フロccoliー
8	土	星コロッケ・チキントマトオムレツ 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・卵 牛乳・鶏肉 サケ・タラ	玉葱・ワカメ・コーン トマト・チンゲン菜・インゲン	25	火	ホイコーロー 肉団子トマト煮・人参しいしり たらこふりかけごはん・カクテルゼリー	385	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉	鶏肉・ツナ 牛乳・豆乳・豚肉	玉葱・人参 トマト・キャベツ
10	月	クリームシチュー 星真丈・ワカメサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	381	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉	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ccoliー・枝豆・玉葱 レンコン・ワカメ・人参	26	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	381	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
11	火	豚の生姜焼・肉団子トマト煮 カレー風味粉ふき芋 たらこふりかけごはん・フルーツ	385	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	牛乳 豚肉・鶏肉	人参・トマト 玉葱・キャベツ	27	木	ポークチャップ 花かんも煮・大根ツナサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	382	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
12	水	カレーコロッケ ミニ餃子・ウインナー おかかふりかけごはん・フルーツ	379	12.0	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	牛乳・卵 鶏肉・豚肉	玉葱・フロccoliー キャベツ・茄子・人参	28	金	コーン入メンチカツ オムレツ・人参金平 おかかふりかけごはん・フルーツ	383	12.1	米・じゃが芋 油・スバゲティ ゴマ・小麦粉	牛乳・豚肉 鶏肉・牛肉・卵	人参・玉葱・コーン トマト・スナツエンドウ
13	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	384	12.5	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	29	土	カレーコロッケ たこウインナー・焼とほ ふりかけごはん・フルーツ	373	11.8	米・じゃが芋 ゴマ・小麦粉 油・中華麺	鶏肉・牛乳 サケ・卵・豚肉	キャベツ・玉葱・チンゲン菜 インゲン・ワカメ・人参
14	金	鶏の唐揚げ たこウインナー・人参金平 おかかふりかけごはん・マンゴープリン	383	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉 スバゲティ	豚肉・卵 鶏肉・牛乳	玉葱・トマト インゲン・人参	31	月	照焼ハンバーグ マカロニケチャップソテー・昆布豆煮 たらこふりかけごはん・イチゴ杏仁豆腐	383	12.3	米・じゃが芋 マカロニ・油 ゴマ・小麦粉	鶏肉・大豆 牛乳・牛肉	玉葱・フロccoliー トマト・コーン・昆布
15	土	さつま芋フライ オムレツ・コーンサラダ ふりかけごはん・フルーツ	374	11.6	米・ゴマ さつま芋 小麦粉・油	サケ・牛乳・卵 白いんげん豆	コーン・ワカメ 玉葱・フロccoli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。

