



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 | チキンピース さつまいも甘煮・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 さつまいも 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・スナッフエンドウ 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・スナッフエンドウ |
| 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・スナッフエンドウ |
| 6 | 木 | ポークピース 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 スナッフエンドウ・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・スナッフエンドウ |
| 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 | さつまいもフライ 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 さつまいも 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。

