



6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 |
|----|----|--|-----------------|-------------|-----------------------------|----------------------------------|--|----|----|--|-----------------|-------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| 2 | 月 | 青のいこロッケ 大根人参煮・たこウインナー たらこふりかけごはん・フルーツ | 375 | 11.8 | 米・スパゲティ じゃが芋 小麦粉・油 | ハム・豚肉 牛乳・鶏肉 | トマト・玉葱・人参 スナッフエンドウ・大根 | 17 | 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・フロッコリー 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 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 卵・生クリーム チーズ・鶏肉 | 人参・玉葱 キャベツ・コーン | 18 | 水 | コーンコロケ ペイグドエッグポテト・大根そぼろ煮 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・大根・ワカメ スナッフエンドウ |
| 4 | 水 | コーンたっぷりフライ ハムサラダ・花かんも煮 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 スパゲティ・油 | 牛乳・鶏肉 卵・かんも 豚肉・ハム | キャベツ・コーン 玉葱・フロッコリー | 19 | 木 | お豆と人参のしりしり 千キンカツ・シェルマカロニサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ | 376 | 12.2 | 米・ゴマ マカロニ 油・小麦粉 | 牛乳・卵 インゲン豆 鶏肉・ツナ | コーン・玉葱 枝豆・人参 |
| 5 | 木 | ポークビーンズ 千キンナゲット・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・タラ 大豆・豆乳・卵 牛乳・カニ・鶏肉 | コーン・人参 トマト・キャベツ グリーンピース | 20 | 金 | ハンバーグ〜トマトソース 野菜コロケ・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 | 金 | コーンクリームコロケ 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・コボウ スナッフエンドウ・大根 玉葱・コーン・キャベツ | 21 | 土 | 豆腐ハンバーグ・赤カフさつま揚げ ミートソーススパゲティ ふりかけごはん・フルーツ | 375 | 12.2 | 米・ゴマ 油・小麦粉 スパゲティ | 鶏肉・牛乳 サケ・豆腐 卵・豚肉・タラ | 玉葱・キャベツ フロッコリー・トマト ワカメ・人参・ひじき |
| 7 | 土 | ハートコロケ・花真丈 チンゲン菜コーンソテー 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 | 豆腐・牛乳 鶏肉・サバ 卵・サケ・タラ | ワカメ・コーン・ひじき 玉葱・枝豆・チンゲン菜 インゲン・レンコン・人参 | 23 | 月 | 南瓜コロケ・春雨サラダ マカロニそぼろカレーソテー 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 | 牛乳・豚肉 卵・かんも | 玉葱・人参・コーン 南瓜・フロッコリー |
| 9 | 月 | クリームシチュー 星真丈・カレー風味粉ふき芋 おかかふりかけごはん・フルーツ | 381 | 12.3 | 米・ゴマ じゃが芋 油・小麦粉 | 豆腐・生クリーム 卵・牛乳・チーズ 鶏肉・サバ・タラ | フロッコリー・玉葱・人参 レンコン・ほうれん草 | 24 | 火 | ホイコーロー 肉団子トマト煮・人参金平 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・豚肉 牛乳・豆乳 | 玉葱・人参 トマト・キャベツ |
| 10 | 火 | 豚の生姜焼・肉団子トマト煮 ツナサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ | 385 | 12.4 | 米・ゴマ 油・小麦粉 | 牛乳・ツナ 卵・豚肉・鶏肉 | 人参・トマト・生姜 玉葱・キャベツ | 25 | 水 | 千キンカレー 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 | キャベツ 玉葱・人参 |
| 11 | 水 | カレーコロケ 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・フロッコリー キャベツ・茄子・人参 | 26 | 木 | ポークチャップ・千キントマトオムレツ 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 | 鶏肉・牛乳 卵・ツナ・豚肉 | 人参・玉葱・大根・トマト コーン・スナッフエンドウ |
| 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 | 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 | 27 | 金 | コーン入メンチカツ オムレツ・粉ふき芋 おかかふりかけごはん・フルーツ | 383 | 12.1 | 米・油 じゃが芋 ゴマ・小麦粉 | 牛乳・豚肉 鶏肉・牛肉・卵 | 人参・玉葱・コーン・枝豆 ワカメ・スナッフエンドウ |
| 13 | 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 スパゲティ | 豚肉・卵 鶏肉・牛乳 | 玉葱・トマト・人参 スナッフエンドウ | 28 | 土 | カレーコロケ 赤たこウインナー・焼ビーフン 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・ビーフン | 鶏肉・牛乳 サケ・卵・豚肉 | キャベツ・玉葱・チンゲン菜 フロッコリー・ワカメ・人参 |
| 14 | 土 | 焼肉・ハートおからポテト 白いんげん豆煮 ふりかけごはん・フルーツ | 374 | 11.6 | 米・ゴマ じゃが芋 小麦粉・油 | サケ・牛乳・豚肉 卵・豆乳・おから 白いんげん豆 | 人参・ワカメ キャベツ・玉葱 | 30 | 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・フロッコリー トマト・コーン・昆布 |
| 16 | 月 | 千キンビーンズ エビカツ・大根ハムサラダ たらこふりかけごはん・杏仁豆腐 | 381 | 12.2 | 米・ゴマ 油・小麦粉 | 鶏肉・大豆 卵・エビ・イカ ハム・牛乳 | 大根・コーン・人参・玉葱 トマト・グリーンピース | | | | | | | | |

※ 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。

