



10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
1	水	チキンカレー・肉シュマイ ハムサラダ・ごはん・フルーツ	386	12.2	米・小麦粉 油	卵・牛乳 ハム・鶏肉・豚肉	玉葱・人参 コーン・キャベツ	17	金	焼肉・エビカツ・肉団子甘酢あん おかかふりかけごはん・フルーツ	379	12.1	米・ゴマ 油・小麦粉	卵・牛乳 エビ・イカ 鶏肉・豚肉	玉葱・人参 トマト・インゲン・キャベツ
2	木	コトコカレーのクリームフライ ミニギョーザ・大根ツナサラダ さけふりかけごはん・フルーツ	382	11.8	米・ゴマ 油・小麦粉 スパゲティ	卵・牛乳・サケ ツナ・鶏肉・豚肉	玉葱・人参・大根・トマト コーン・ワカメ・キャベツ ピーマン・スナップエンドウ	18	土	カレーコロッケ 木の葉真丈・チキンソテー 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	卵・牛乳・鶏肉 豆腐・サバ・たら サケ・うぐいす豆	玉葱・人参 キャベツ・ワカメ レンコン・ほうれん草
3	金	ウインナー入ラタトゥイユ チキンマトオムレツ・ワカメカニサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	379	12.0	米・ゴマ 油・小麦粉	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 カニ・タラ	玉葱・人参 茄子・パプリカ ワカメ・トマト・スッキーニ	20	月	八宝菜・五目シュマイ・ワカメサラダ さけふりかけごはん・フルーツ	384	11.9	米・ゴマ 油・小麦粉	卵・サケ 鶏肉・豚肉 カキ・ホタテ	玉葱・人参 筍・生薑・ワカメ キャベツ・グリーンピース
4	土	野菜コロッケ・星真丈・野菜肉巻 ふりかけごはん・フルーツ	381	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳 豆腐・サケ 豚肉・サバ・タラ	玉葱・人参・コーン・ワカメ チンゲン菜・ほうれん草 ごぼう・レンコン・キャベツ インゲン・スナップエンドウ	21	火	コーンコロッケ たこウインナー・ちくわのゆめ煮 おかかふりかけごはん・フルーツ	377	11.6	米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・マカロニ	卵・牛乳 タラ・鶏肉・豚肉	玉葱・人参・大根 コーン・スナップエンドウ
6	月	クリームシチュー・ツナマヨ入ちくわ磯辺揚 シェルマカロニサラダ さけふりかけごはん・フルーツ	382	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 サケ・ツナ・チーズ タラ・生クリーム	玉葱・人参 枝豆・コーン・ワカメ	22	水	バンブキンクリームシチュー ハム克蘭チカツ・ミニギョーザ さけふりかけごはん・杏仁豆腐	382	11.8	米・ゴマ 油・小麦粉	卵・牛乳・サケ 鶏肉・豚肉・ハム チーズ・生クリーム	玉葱・人参 南瓜・ワカメ・キャベツ
7	火	ポークビーンズ・バンブキンキッシュ風 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	385	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	23	木	ほかほかおひさまコロッケ 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	381	12.2	米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・マカロニ	卵・牛乳・ハム 白いんげん豆	人参・トマト・キャベツ コーン・スナップエンドウ
8	水	紫芋コロッケ・肉団子照煮・コーンサラダ さけふりかけごはん・フルーツ	381	11.7	米・紫芋 油・じゃが芋 ゴマ・小麦粉 マカロニ	卵・牛乳 鶏肉・サケ	玉葱・人参・コーン トマト・スナップエンドウ	24	金	豚バラ大根・南瓜コロッケ・人参しいしり さけふりかけごはん・フルーツ	376	11.7	米・ゴマ 油・小麦粉	牛乳・豚肉 ツナ・サケ	玉葱・人参 南瓜・大根・コーン ワカメ・スナップエンドウ
9	木	ギョーザの中華あん オムレツフライ・カニサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	379	12.1	米・ゴマ 油・小麦粉	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 カニ・タラ	玉葱・人参・コーン キャベツ・ピーマン	25	土	オイスターソース炒め ポテトサラダ・赤カブさつま揚げ ふりかけごはん・フルーツ	375	11.9	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳 サケ・タラ カキ・豚肉	玉葱・人参・コーン キャベツ・インゲン ほうれん草・フロコリー
10	金	コーンたっぷりフライ カニ風味焼売・ワカメサラダ さけふりかけごはん・マンゴープリン	380	12.2	米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・スパゲティ	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	27	月	コーンクリームコロッケ 花かんも煮・カニサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	383	12.1	米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ	卵・牛乳 カニ・タラ・ツナ がんも・生クリーム	玉葱・人参 コーン・キャベツ トマト・スナップエンドウ
11	土	豆腐ハンバーグ さつま芋甘煮・トマトさつま揚げ ふりかけごはん・フルーツ	378	11.9	米・小麦粉 油・さつま芋 ゴマ・マカロニ	卵・牛乳 タラ・ツナ・サケ 鶏肉・豚肉・豆腐	玉葱・人参・ワカメ・トマト ひじき・キャベツ・ほうれん草 ネギ・キクラゲ・フロコリー	28	火	麻婆豆腐・チキンナゲット・春雨サラダ さけふりかけごはん・フルーツ	378	11.6	米・ゴマ 油・春雨 小麦粉	卵・豆腐 鶏肉・豚肉・サケ	玉葱・人参・ワカメ コーン・グリーンピース
14	火	照焼ハンバーグ・ウインナーソテー カレー風味粉ふき芋 さけふりかけごはん・フルーツ	384	12.0	米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・スパゲティ	鶏肉・豚肉 牛乳・サケ	玉葱・人参・トマト ピーマン・キャベツ ワカメ・スナップエンドウ	29	水	鶏の唐揚げ・肉団子トマト煮・粉ふき芋 おかかふりかけごはん・フルーツ	384	12.0	米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・マカロニ	卵・牛乳 鶏肉	玉葱・人参 トマト・フロコリー
15	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	11.9	米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ	卵・牛乳 豚肉	玉葱・人参 トマト・ピーマン	30	木	青のいコロッケ・ウインナー・ひじき煮 さけふりかけごはん・カクテルゼリー	382	12.2	米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・中華麺	卵・油揚げ 鶏肉・豚肉 サケ・豆乳	玉葱・人参 ひじき・ワカメ・ピーマン キャベツ・スナップエンドウ
16	木	ツナカレー・おからポテト ポパイソテー・ごはん・フルーツ	382	11.7	米・小麦粉 油	牛乳・ツナ 豆乳・ハム・おから	玉葱・人参 コーン・ほうれん草	31	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	卵・牛乳 豚肉・サケ	玉葱・コーン・キャベツ ピーマン・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。

