



12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	月	カレーコロッケ タコウインナー・二色サラダ ツナトマトスパゲティ・フルーツ	380	12.1	小麦粉・油 スパゲティ じゃが芋	卵・ツナ 豚肉・鶏肉	玉葱・人参・大根・コーン トマト・スナツエンドウ	15	月	真っ赤なトマトのコク旨ソースフライ オムレツ・昆布豆 マーボー麺・いちご杏仁豆腐	381	12.3	小麦粉 油・ゴマ スパゲティ	卵・牛乳 豚肉・鶏肉 大豆・カキ	玉葱・人参・大根・コーン トマト・昆布・椎茸 ニラ・スナツエンドウ
2	火	焼肉 さつまいも甘煮・ミニペンネサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	384	12.4	米・小麦粉 油・さつまいも ゴマ・マカロニ	卵・牛乳 豚肉	玉葱・人参 コーン・キャベツ	16	火	八宝菜 星ハムステーキ・カレーマヨサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	381	12.2	米・小麦粉 油・ゴマ マカロニ	卵・牛乳 豚肉・鶏肉	玉葱・人参 コーン・キャベツ
3	水	南瓜コロッケ 焼ビーフン・肉シュウマイ おかかふりかけごはん・フルーツ	381	12.1	米・小麦粉 油・ビーフン ゴマ・マカロニ	卵・牛乳 豚肉・鶏肉	玉葱・人参・トマト・キャベツ 南瓜・スナツエンドウ	17	水	コーンクリームコロッケ マカロニケチャップ・ノド・青のりポテト おかかふりかけごはん・フルーツ	382	12.0	米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・マカロニ	卵・牛乳・ハム 生クリーム	玉葱・人参・コーン トマト・キャベツ・フロッキー
4	木	ポークビーンズ 肉団子照煮・おからポテト たらこふりかけごはん・カクテルゼリー	384	12.3	米・小麦粉 油・ゴマ じゃが芋	牛乳・おから 豚肉・鶏肉 大豆・豆乳	玉葱・人参・コーン トマト・グリーンピース	18	木	ツナカレー コーンピースオムレツ・枝豆サラダ ごはん・フルーツ	373	12.3	米・油 小麦粉	卵・牛乳 ツナ・サケ	玉葱・人参・コーン 枝豆・グリーンピース
5	金	クリームシチュー ヒレカツ・シェルマカロニサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	375	12.6	米・小麦粉 油・ゴマ マカロニ	卵・牛乳・豚肉 鶏肉・チーズ 生クリーム	玉葱・人参 コーン・枝豆	19	金	エビカツ カレービーフン・肉団子トマト煮 おかかふりかけごはん・フルーツ	382	12.2	米・小麦粉 油・ビーフン ゴマ・マカロニ	卵・牛乳・鶏肉 エビ・イカ	玉葱・人参・コーン・トマト キャベツ・スナツエンドウ
6	土	豚すき煮 花真丈・キャベツボール ふりかけごはん・フルーツ	382	12.3	米・小麦粉 油・ゴマ	卵・牛乳・豚肉 鶏肉・サバ・タラ サケ・豆腐	玉葱・人参・レンコン ひじき・ワカメ・枝豆 インゲン・キャベツ	20	土	焼肉 赤カツさつまいも揚げ・チキンナゲット ふりかけごはん・フルーツ	382	12.3	米・小麦粉 油・ゴマ	卵・牛乳 豚肉・鶏肉 タラ・サケ	玉葱・人参・キャベツ ほうれん草・ワカメ
8	月	チキンチャップ 花かんも煮・カレー風味粉ふき芋 たらこふりかけごはん・フルーツ	383	12.2	米・小麦粉 油・ゴマ じゃが芋	牛乳・鶏肉 かんも	玉葱・人参 トマト・フロッキー	22	月	南瓜クリームシチュー タコウインナー・コーンたっぷりフライ たらこふりかけごはん・フルーツ	374	12.2	米・小麦粉 油・ゴマ じゃが芋	牛乳・チーズ 豚肉・鶏肉 生クリーム	玉葱・人参 コーン・南瓜
9	火	チキンカレー ハムカツ・枝豆サラダ ごはん・フルーツ	373	12.3	米・油 小麦粉	卵・牛乳 豚肉・鶏肉	玉葱・人参・コーン キャベツ・枝豆	23	火	豚肉のオイスターソース炒め 肉団子照煮・ミニペンネサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	384	12.4	米・小麦粉 油・ゴマ マカロニ	卵・牛乳・カキ 豚肉・鶏肉	玉葱・人参・コーン キャベツ・インゲン
10	水	コーンコロッケ ミニ餃子・茄子の甘味噌がけ たらこふりかけごはん・フルーツ	380	12.1	米・小麦粉 油・ゴマ じゃが芋	牛乳 豚肉・鶏肉	玉葱・人参・コーン・キャベツ 茄子・スナツエンドウ	24	水	コーン入メンチカツ 粉ふき芋・ひじき煮 たらこふりかけごはん・杏仁豆腐	385	12.3	米・小麦粉 油・ゴマ じゃが芋	牛乳・豚肉 鶏肉・牛肉 油揚げ	玉葱・人参・キャベツ ひじき・スナツエンドウ
11	木	照焼ハンバーグ 野菜コロッケ・人参サラダ ジャージャー麺・フルーツ	383	12.3	小麦粉・油 スパゲティ じゃが芋	卵・豚肉 鶏肉・牛肉	玉葱・人参・コーン・キャベツ トマト・グリーンピース スナツエンドウ	25	木	星型コロッケ コーン・ノド・ワカメサラダ ミートソーススパゲティ・フルーツ	379	11.8	小麦粉・油 スパゲティ じゃが芋	卵・豚肉	玉葱・人参・コーン・トマト ワカメ・フロッキー
12	金	鶏の唐揚げ 肉団子甘酢・人参金平 たらこふりかけごはん・マンゴープリン	385	12.2	米・小麦粉 油・ゴマ マカロニ	卵・牛乳 鶏肉	玉葱・人参 フロッキー	26	金	ポークチャップ チキントマトオムレツ・切干大根煮 たらこふりかけごはん・フルーツ	384	12.3	米・小麦粉 油・ゴマ	卵・牛乳 豚肉・鶏肉 油揚げ	玉葱・人参 大根・トマト
13	土	オイスターソース炒め 木の葉真丈・さつまいも甘煮 ふりかけごはん・フルーツ	381	11.8	米・小麦粉 油・ゴマ さつまいも	卵・牛乳・豚肉 サバ・タラ・カキ サケ・豆腐	玉葱・人参・レンコン ひじき・枝豆・たけのこ ワカメ・パプリカ								

※ 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。

