



# 3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	金	エビカツ ミニギョーザ・ペンネカレーソーテー おかかふりかけごはん・フルーツ	381	12.2	米・じゃが芋 油・小麦粉 ゴマ・マカロニ	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 エビ・イカ	コーン・キャベツ 人参・玉葱・インゲン	16	土	紫芋コロッケ エビ入りシューマイ・白いんげん豆煮 ふりかけごはん・フルーツ	384	12.3	米・紫芋・油 小麦粉・ゴマ じゃが芋・春雨	サケ・エビ・鶏肉 卵・白いんげん豆 豚肉・タラ・牛乳	コーン・玉葱・ワカメ キャベツ・フロッコリー
2	土	ベビーバターコロッケ 星真丈・ツナサラダ ふりかけごはん・フルーツ	382	12.1	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	豆腐・牛乳 サケ・ツナ 卵・サバ・タラ	千層菜・キャベツ レンコン・人参・ワカメ 玉葱・ほうれん草・インゲン	18	月	ポークカレー おからポテト・キャンディチーズ ごはん・フルーツ	382	12.2	じゃが芋 米・小麦粉 油・マカロニ	牛乳・チーズ 卵・豚肉・おから	玉葱 人参・コーン
4	月	クリームシチュー 千キントマトオムレツ・ウインナー たらこふりかけごはん・フルーツ	383	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉	鶏肉・牛乳 卵・生クリーム	トマト・ひじき・人参・枝豆 玉葱・コーン・フロッコリー	19	火	コーンコロッケ 千キントマトオムレツ・ウインナー おかかふりかけごはん・フルーツ	382	12.3	米・ゴマ 小麦粉 油・じゃが芋	牛乳・タラ 卵・鶏肉・豚肉	わけぎ・ワカメ・トマト コーン・フロッコリー
5	火	コーンメンチカツ 卵ロール・大根とほろ煮 おかかふりかけごはん・マンゴープリン	385	12.5	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳 豚肉・鶏肉 牛肉・ハム	コーン・大根・玉葱・人参 キャベツ・スナップエンドウ	21	木	南瓜のクリームシチュー バイクドエッグポテト・ペンネハムサラダ おかかふりかけごはん・杏仁豆腐	384	12.4	米・じゃが芋 ゴマ・小麦粉 油・マカロニ	卵・牛乳・ハム 鶏肉・生クリーム	玉葱・南瓜・人参 コーン・インゲン
6	水	照焼ハンバーグ カレーコロッケ・人参サラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	384	12.3	米・じゃが芋 油・小麦粉 ゴマ・スバゲティ	牛乳・牛肉 卵・鶏肉・豚肉	人参・玉葱・コーン トマト・フロッコリー	22	金	ハンバーグ・トマトソース ソーセージコンソメ炒め・青のりポテト たらこふりかけごはん・フルーツ	383	12.3	米・じゃが芋 ゴマ・小麦粉 油・マカロニ	牛乳・豚肉 鶏肉・牛肉	トマト・玉葱・パプリカ キャベツ・フロッコリー
7	木	千キンカレー 肉団子照煮・切干カニサラダ ごはん・イチゴアイスシュークリーム	385	12.5	米・油 小麦粉	鶏肉・牛乳 卵・カニ・タラ	玉葱・大根 人参・コーン	23	土	ホイコーロー オムレツ・コールスローサラダ ふりかけごはん・フルーツ	382	12.2	米・ゴマ 小麦粉・油	卵・牛乳 サケ・豚肉	キャベツ・コーン・ワカメ 人参・インゲン・フロッコリー
8	金	コーンクリームコロッケ 人参金平・肉シューマイ たらこふりかけごはん・フルーツ	384	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉	卵・鶏肉 牛乳・豚肉 生クリーム	コーン・枝豆・キャベツ 玉葱・人参・インゲン	25	月	星コロッケ 肉団子クリーム煮・切干大根サラダ おかかふりかけごはん・カクテルゼリー	382	12.2	米・じゃが芋 ゴマ・小麦粉 油・スバゲティ	卵・生クリーム 牛乳・鶏肉・豆 乳	玉葱・コーン・人参 大根・トマト・フロッコリー
9	土	おさつコロッケ・千草焼 チーズ入焼かまぼこ ふりかけごはん・フルーツ	383	12.1	米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・マカロニ さつま芋	チーズ・牛乳 卵・サケ・タラ	玉葱・コーン・人参 ネギ・インゲン・ワカメ	26	火	すき焼肉煮 たこウインナー・ツナサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	384	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉	牛乳・ツナ 卵・鶏肉・豚肉	人参・コーン キャベツ・白菜・玉葱
11	月	コーンたっぷりフライ オムレツ・肉団子トマト煮 おかかふりかけごはん・いちご杏仁豆腐	382	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・牛乳 鶏肉・ツナ	コーン・玉葱・トマト キャベツ・インゲン	27	水	メンチカツ 肉シューマイ・粉ふき芋 おかかふりかけごはん・フルーツ	383	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	牛乳・牛肉 卵・鶏肉・豚肉	人参・玉葱 白菜・フロッコリー
12	火	豚の生姜焼 花かんも煮・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・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ	卵・牛乳 豚肉・かんも	人参・コーン 玉葱・キャベツ	28	木	ポークチャップ 野菜コロッケ・千キンサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	383	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・豚肉 牛乳・鶏肉	キャベツ・人参・玉葱 トマト・コーン・フロッコリー
13	水	カニクリームコロッケ たこウインナー・茄子の甘味噌かけ おかかふりかけごはん・フルーツ	383	12.2	米・小麦粉 油・ゴマ じゃが芋	牛乳・鶏肉 卵・カニ・豚肉	玉葱・茄子・フロッコリー キャベツ・コーン・人参	29	金	豚肉と春雨の焼肉 肉団子照煮・枝豆コーンサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	382	12.2	米・ゴマ 油・春雨 小麦粉	卵・牛乳 鶏肉・豚肉	コーン・枝豆 玉葱・人参・キャベツ
14	木	八宝菜 豆腐ナゲット・三色サラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	384	12.5	米・ゴマ 油・小麦粉	卵・牛乳 サバ・おから 豆腐・鶏肉・豚 肉	白菜・人参・玉葱・フロッコリー 大根・グリーンピース・インゲン	30	土	南瓜コロッケ ビーフンポリタン・ワカメサラダ ふりかけごはん・フルーツ	382	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉 ビーフン	卵・牛乳・豚肉 ハム・サケ・鶏肉	コーン・ワカメ・インゲン 南瓜・人参・トマト・キャベツ
15	金	鶏の唐揚げ コンノメポテト・大根の煮付 おかかふりかけごはん・フルーツ	383	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋 スバゲティ	卵・油揚げ 鶏肉・牛乳	玉葱・人参・トマト 大根・スナップエンドウ								

※ 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。

