



11月キッズメニュー



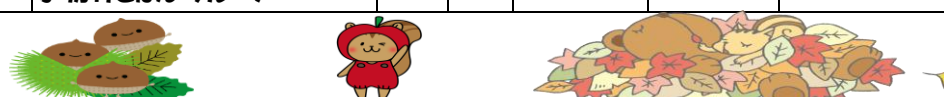
(株)サンフース

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	コーンたっぷりフライ 木の葉真丈・田舎煮 ふりかけごはん・フルーツ	371	11.9	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	豆腐・サバ 卵・サケ・タラ 牛乳・油揚げ	コーン・ワカメ ほうれん草・玉葱 レンコン・大根・人参	17	月	ポークカレー・お月様ハムカツ シェルマカロニサラダ ごはん・フルーツ	378	12.4	米・マカロニ 油・小麦粉	豚肉・牛乳 鶏肉・卵	コーン 玉葱・人参
4	火	チキンカレー キャベツボール・切干大根サラダ ごはん・フルーツ	375	12.4	米 油・小麦粉	牛乳 卵・鶏肉	人参・玉葱 大根・キャベツ	18	火	ハンバーグ〜トマトソース カレーコロッケ・白いんげん豆煮 たらこふりかけごはん・カクテルゼリー	375	12.4	米・スパゲティ 油・小麦粉 ゴマ・じゃが芋	鶏肉・牛肉 豆乳・牛乳 白いんげん豆	玉葱・トマト スナッフエンドウ
5	水	豚肉の生巻焼 野菜コロッケ・オムレツ サケふりかけごはん・フルーツ	374	12.6	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	豚肉 卵・サケ	玉葱・人参・ニラ・ワカメ キャベツ・コーン・生巻	19	水	コーンクリームコロッケ レンコンひじき煮・たこウインナー サケふりかけごはん・フルーツ	374	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	牛乳・油あげ 生クリーム・サケ 豚肉・鶏肉	玉葱・コーン・ワカメ レンコン・ひじき・人参 スナッフエンドウ
6	木	照焼ハンバーグ コーン枝豆ソテー・ナポリタン たらこふりかけごはん・フルーツ	375	12.5	米・ゴマ 油・小麦粉 スパゲティ	牛乳・卵 鶏肉・牛肉	玉葱・人参・トマト スナッフエンドウ コーン・枝豆・大根	20	木	ポークチャップ スマイルポテト・チキンサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	384	12.5	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	牛乳・豚肉 卵・鶏肉	人参・玉葱・キャベツ グリーンピース・トマト
7	金	鶏の唐揚げ 人参金平・ウインナー サケふりかけごはん・フルーツ	381	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ	鶏肉 卵・サケ	フロコリー・人参 玉葱・ワカメ	21	金	南瓜コロッケ・チキンマトオムレツ 枝豆コーンサラダ サケふりかけごはん・フルーツ	372	12.1	米・ゴマ 油・小麦粉 スパゲティ	牛乳・卵 鶏肉・サケ	南瓜・枝豆・キャベツ フロコリー・コーン トマト・ワカメ
8	土	コーンコロッケ 花真丈・かぼちゃのレモン煮 ふりかけごはん・フルーツ	372	12.0	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	豆腐・サバ サケ・タラ 卵・牛乳	コーン・ワカメ・ひじき チンゲン菜・玉葱・枝豆 レンコン・南瓜・人参	22	土	ハートコロッケ チンゲン菜ソテー・紅白さつま煮 ふりかけごはん・フルーツ	371	12.0	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	卵・タラ サケ・牛乳	コーン・玉葱・ワカメ スナッフエンドウ 人参・チンゲン菜
10	月	ホイールマカロニ入タトウイユ ハムクランチカツ・さつま芋甘煮 たらこふりかけごはん・フルーツ	376	12.3	米・マカロニ・油 じゃが芋・小麦粉 ゴマ・さつま芋	豚肉 卵・牛乳	玉葱・茄子・パプリカ トマト・ズッキーニ	25	火	エビカツ・肉団子照煮 ジャージャー麺 サケふりかけごはん・フルーツ	376	12.5	米・ゴマ 油・小麦粉 スパゲティ	豚肉・サケ エビ・イカ 牛乳・鶏肉	玉葱・ワカメ・コーン スナッフエンドウ・人参
11	火	マーボー豆腐 ハムサラダ・肉団子甘酢 サケふりかけごはん・フルーツ	373	12.5	米・ゴマ 油・小麦粉	豚肉・豆腐・サケ 鶏肉・卵・牛乳	玉葱・キャベツ グリーンピース ワカメ・コーン・人参	26	水	豚バラ大根 カニ風味シュウマイ・ミニベンネサラダ たらこふりかけごはん・いちご杏仁豆腐	378	12.6	米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ	豚肉・卵 牛乳・カニ エビ・タラ・鶏肉	大根・人参・コーン スナッフエンドウ・玉葱
12	水	コーンメンチカツ 花がも煮・カニサラダ たらこふりかけごはん・マンゴープリン	376	12.4	米・マカロニ 油・小麦粉 ゴマ・じゃが芋	牛乳・鶏肉・豚肉 がんも・牛肉 卵・カニ・タラ	玉葱・人参・トマト スナッフエンドウ キャベツ・コーン	27	木	コーンたっぷりフライ 野菜肉巻・ひじき煮 サケふりかけごはん・フルーツ	371	12.3	米・スパゲティ 油・小麦粉 ゴマ・じゃが芋	サケ・豚肉 油揚げ	玉葱・トマト・インゲン・人参 コーン・フロコリー・ひじき ワカメ・キャベツ・ゴボウ
13	木	クリームシチュー おからポテト・大根ツナサラダ サケふりかけごはん・フルーツ	373	12.2	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	生クリーム・サケ・卵 牛乳・鶏肉・おから 豆乳・チーズ・ツナ	玉葱・コーン・枝豆 大根・人参・ワカメ	28	金	八宝菜 コーンピースオムレツ・大根サラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	377	12.4	米・ゴマ 油・小麦粉	鶏肉・豚肉 サケ・卵・牛乳	キャベツ・人参・玉葱・大根 グリーンピース・コーン
14	金	焼肉 カレーマヨサラダ・チキンナゲット たらこふりかけごはん・フルーツ	387	12.7	米・ゴマ 油・小麦粉 マカロニ	豚肉・卵 牛乳・鶏肉	玉葱・人参・コーン インゲン・キャベツ	29	土	鶏の唐揚げ 大根金平・ミートソーススパゲティ ふりかけごはん・フルーツ	382	12.5	米・スパゲティ 油・小麦粉 ゴマ・さつま芋	サケ・豚肉 牛乳・鶏肉・卵	トマト・玉葱・ワカメ 人参・フロコリー・大根
15	土	さつま芋フライ 赤カズさつま揚げ・人参ツナしいり ふりかけごはん・フルーツ	370	11.9	米・ゴマ 油・小麦粉 さつま芋	鶏肉・卵 サケ・牛乳 タラ・ツナ	ワカメ・ほうれん草 フロコリー・コーン・人参								

※ 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。

