



# 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
2	月	カレーコロッケ オムレツ・二色サラダ ツナトマトスパゲティ・フルーツ	382	12.3	小麦粉・油 スパゲティ じゃが芋	卵 ツナ	玉葱・人参・大根・コーン トマト・スナッパエンドウ	17	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	386	12.5	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	火	焼肉 さつま芋甘煮・ミニペンネサラダ たらこふりかけごはん・フルーツ	385	12.7	米・小麦粉 油・さつま芋 ゴマ・マカロニ	豚肉 卵・牛乳	玉葱・人参 コーン・キャベツ	18	水	コーンクリームコロッケ マカロニケチャップソーテー・青のりポテト おかかふりかけごはん・フルーツ	384	12.3	米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・マカロニ	牛乳・鶏肉 卵・生クリーム	玉葱・人参・コーン トマト・キャベツ・フロコリー
4	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	384	12.4	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・スナッパエンドウ	19	木	マカロニグラタン ハムサラダ・人参金平 たらこふりかけごはん・フルーツ	383	12.1	米・小麦粉 油・ゴマ マカロニ	牛乳・ハム 卵・生クリーム	玉葱・コーン キャベツ・人参
5	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	385	12.6	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								
6	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	387	12.5	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								
7	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	384	12.4	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	21	土	焼肉 赤カツさつま揚げ・チキンナゲット ふりかけごはん・フルーツ	384	12.6	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
9	月	ポークチャップ 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	386	12.5	米・小麦粉 油・ゴマ じゃが芋	かんも 牛乳・豚肉	玉葱・人参 トマト・フロコリー	23	月	南瓜クリームシチュー コーンサラダ・おさつコロッケ たらこふりかけごはん・フルーツ	383	12.4	米・小麦粉 油・さつま芋 ゴマ・じゃが芋	牛乳・チーズ 卵・鶏肉 生クリーム	玉葱・人参 コーン・南瓜
10	火	チキンカレー コーンたっぷりフライ・野菜サラダ ごはん・フルーツ	385	12.4	米・小麦粉 油・じゃが芋	牛乳 卵・鶏肉	玉葱・コーン キャベツ・人参	24	火	マーボー豆腐 コーン入メンチカツ・ミニペンネサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	384	12.5	米・小麦粉 油・じゃが芋 ゴマ・マカロニ	卵・牛乳 豚肉・鶏肉 牛肉・豆腐	玉葱・人参・コーン グリーンピース
11	水	クリーミーポテトコロッケ ウインナー・茄子の甘味噌かけ たらこふりかけごはん・フルーツ	383	12.3	米・小麦粉 油・ゴマ じゃが芋	牛乳 卵・鶏肉	玉葱・人参・コーン 茄子・スナッパエンドウ	25	水	ポークカレー・エビカツ パンフキンキッシュ風 ごはん・杏仁豆腐	387	12.9	米・油 小麦粉	卵・牛乳 鶏肉・豚肉 イカ・エビ	南瓜 玉葱・人参
12	木	照焼ハンバーグ 野菜コロッケ・カレーソーテー ウインナー入ナポリタンスパゲティ・フルーツ	381	12.5	小麦粉・油 スパゲティ じゃが芋	卵・豚肉 鶏肉・牛肉	玉葱・人参・大根・キャベツ トマト・グリーンピース コーン・スナッパエンドウ	26	木	照焼ハンバーグ カレー風味粉ふき芋・ワカメサラダ ナポリタンスパゲティ・フルーツ	384	12.3	小麦粉 油・じゃが芋 スパゲティ	鶏肉 卵・牛肉	コーン・トマト・ワカメ フロコリー・人参・玉葱
13	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	12.6	米・小麦粉 油・ゴマ マカロニ	牛乳 卵・鶏肉	玉葱・人参 フロコリー	27	金	チキンチャップ コーンピースオムレツ・切干大根煮 たらこふりかけごはん・フルーツ	386	12.6	米・小麦粉 油・ゴマ	卵・牛乳・鶏肉 タラ・油揚げ	玉葱・人参・コーン・大根 トマト・グリーンピース
14	土	オイスターソース炒め 木の葉真丈・さつま芋甘煮 ふりかけごはん・フルーツ	386	12.5	米・小麦粉 油・ゴマ さつま芋	牛乳・豚肉 卵・サバ・豆腐 サケ・タラ・カキ	玉葱・人参・レンコン ほうれん草・たけのこ ワカメ・パプリカ	28	土	豚バラ大根 スマイルポテト・星真丈 ふりかけごはん・フルーツ	384	12.4	米・ゴマ 小麦粉・油 じゃが芋	牛乳・豆腐 タラ・サバ 卵・豚肉・サケ	玉葱・人参・ワカメ レンコン・インゲン ほうれん草・大根
16	月	コーンコロッケ オムレツ・ミニ餃子 ミートソーススパゲティ・いちご杏仁豆腐	385	12.4	油・小麦粉 じゃが芋 スパゲティ	牛乳・ツナ 卵・豚肉・鶏肉	玉葱・人参・コーン トマト・キャベツ スナッパエンドウ	30	月	ハムクラッシュカツ 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・油・ビーフン 小麦粉・じゃが芋 ゴマ・マカロニ	卵・牛乳 ハム・鶏肉	玉葱・人参・コーン・トマト キャベツ・スナッパエンドウ
								31	火	チキンカツ コーンソーテー・ちくわの炒め煮 たらこふりかけごはん・フルーツ	384	12.5	米・小麦粉 油・ゴマ マカロニ	卵・牛乳 タラ・鶏肉	玉葱・人参・大根 コーン・スナッパエンドウ

※ 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。

