

11月 ようちえんのおべんとう



れいわ2ねん

★仕入れ材料の都合による献立の変更はご了承下さい。

<p>2 げつ メンチカツ きぬさやソテー はるさめサラダ ハムステーキ</p> <p>フルーツ おかかごはん 410kcal/9.5g</p>	<p>3 か ぶんかのひ</p>	<p>4 すい ケチャップハンバーグ くるくるマカロニソテー やさいのナムル アンパンマンポテト とうにゅういりごもくしんじょうに</p> <p>フルーツ さけごはん 401kcal/10.2g</p>	<p>5 もく エビフライ <small>キャベツとひきにくのいためもの</small> コーングラッセ フランクフルト きんちやくに フルーツ こんぶごはん 417kcal/11.4g</p>	<p>6 きん さかなのしおやき きんぴらごぼう チキンナゲット あつやきたまご あおのりポテト フルーツ ふりかけごはん 401kcal/14.5g</p>
<p>9 げつ とりてんカツ パセリスパ カニカマ こまつなソテー にんじんしゅうまい フルーツ ごましおごはん 408kcal/10.8g</p>	<p>10 か ぶたにくのしょうがやき キャベツソテー まぐろのタルタルふうみカツ えだまめ だいこんグラッセ フルーツ おにぎり 408kcal/12.2g</p>	<p>11 すい タンドリーチキン ポテトフライ フレンチサラダ タコウインナー フルーツ <small>にゅうさんきんいんりょう やきそば・フレンチトースト</small> こんぶごはん 404kcal/11.6g</p>	<p>12 もく ポークカレー いんげんのごまあえ とうふナゲット あつやきたまご</p> <p>フルーツ しろごはん 406kcal/10.2g</p>	<p>13 きん ツナマヨフライ ミートスパ とりつくね ふかしいも とうもろこしのつまみあげ フルーツ さけごはん 405kcal/10.6g</p>
<p>16 げつ やわらかイカてんぷら わふうしょうゆスパ にんじんグラッセ グリーンピースぼうてん やきとり あんこんとうふ ふりかけごはん 425kcal/13.5g</p>	<p>17 か さかなのたつたあげ ポパイスパ <small>キャベツとあげのびたし</small> フランクフルト がんもに フルーツ そぼろごはん 419kcal/14.6g</p>	<p>18 すい とりにくのやながわふうに おからポテト チンゲンさいソテー エビだんご</p> <p>フルーツ こんぶごはん 401kcal/15.3g</p>	<p>19 もく ぼうぎょうざ れんこんきんぴら しまじろうのこうやとうふ わふうサラダ ウインナー フルーツ おかかごはん 411kcal/10.5g</p>	<p>20 きん ハンバーグ フライドポテト いんげんソテー ロールキャベツ ちぐさやき フルーツ おにぎり 413kcal/9.8g</p>
<p>23 げつ きんろうかんしゃのひ</p>	<p>24 か メンチカツ やさいのナムル <small>じゃがいもとエビのチリソースかけ</small> しゅうまい</p> <p>フルーツ ごましおごはん 408kcal/9.5g</p>	<p>25 すい かいぞくカレー コールスローサラダ さつまあげ</p> <p>フルーツポンチ しろごはん 406kcal/13.2g</p>	<p>26 もく ミートオムレツ やきビーフン ひとくちあじメンチカツ さといもに ブロッコリー フルーツ・デザートゼリー チョコデニッシュ 401kcal/9.3g</p>	<p>27 きん ささみチーズカツ ソーセージ ケチャップマカロニ やさいのしおこんぶあえ にくだんご フルーツ さけごはん 409kcal/11.2g</p>
<p>30 げつ コーンコロッケ ビーフンソテー ごもくまめに モロッコいんげん ウインナー フルーツ うさぎのりごはん 405kcal/9.9g</p>				

☆カロリー量とタンパク質量は(kcal/g)で表記しております。

☆魚料理は極力骨を取っていますが、気を付けて召し上がって下さい。

☆迷子のスプーン・フォークが増えています。みんなのかわいいスプーンやフォークには園名とお名前の記入を必ずお願い致します！

☆練り物(さつま揚げ、ちくわ、はんぺんなど)の中に見られる黒や赤、または黄色の点や線状のものは、魚皮ですので安心して召し上がりがいただけます。

☆おにぎりを食べる時には、手洗いをしっかりしましょう。

今月の食材 主な産地			
キャベツ	千葉	りんご	青森・長野
白菜	長野	オレンジ	アメリカ・オーストラリア
じゃが芋	北海道	鶏肉	ブラジル
さつま芋	千葉	豚肉	カナダ
米	青森	牛肉	オーストラリア