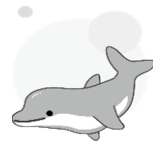


# 7月 ようちえんのおべんとう



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>1 すい ぶたにくのしょうがやき やきそば ゆでもろこし イカのりまき ミートボール フルーツポンチ <b>こんぶごはん</b> 426kcal/11.8g</p>	<p>2 もく セサミチキン マカロニソテー かぼちゃに しのだまき イカフリッター フルーツ <b>ゆかりごはん</b> 402kcal/12.8g</p>	<p>3 きん エビフライ ミートスパ さつまいものあまに ソーセージ ブロッコリー フルーツ <b>ふりかけごはん</b> 414kcal/9.3g</p>	
<p>6 げつ とりにくのコンソメやき やさしいため ポークビーンズ あげぎょうざ  ミニゼリー <b>おかかごはん</b> 419kcal/14.7g</p>	<p>7 か ほしのコロッケ ビーフソテー コーングラッセ ハムステーキ ほうれんそうしゅうまい フルーツ・こんべいとう <b>そぼろごはん</b> 432kcal/10.5g</p>	<p>8 すい なつやさいかレー いんげんのごまいため ゆでたまご てりやきハンバーグ  フルーツ <b>しろごはん</b> 405kcal/11.8g</p>	<p>9 もく さかなのいそふうみやき きんぴらごぼう とりつくね アンパンマンポテト ミニトマト フルーツ <b>ふりかけごはん</b> 403kcal/13.1g</p>	<p>10 きん チキンピカタふう チンゲンさいソテー なすのはさみあげ さといもに どうぶつえんこうやとうふ フルーツ <b>こんぶごはん</b> 416kcal/11.3g</p>
<p>13 げつ ブラウンシチュー ほうれんそうとウインナーのソテー コーンのつまみあげ チーズ フルーツ デザートプリン <b>しろごはん</b> 434kcal/10.3g</p>	<p>14 か とりにくのからあげ あおないため ラトウイユ フランクフルト  あんにととうふ <b>エンセルのりごはん</b> 404kcal/10.7g</p>	<p>15 すい デミハンバーグ パセリスパ えだまめとにんじんのグラッセ エビフリッター あかかぶさつま フルーツ <b>ふりかけごはん</b> 421kcal/11.6g</p>	<p>16 もく メンチカツ わふうしょうゆスパ きぬさやとベーコンのソテー カニふうみさつまあげ にんじんに フルーツ <b>ごましおごはん</b> 419kcal/10.3g</p>	<p>17 きん にくじゃが こまつないため とりとやさいのつつみあげ エビだんご  フルーツ <b>おかかごはん</b> 414kcal/10.8g</p>
<p>20 げつ とりにくのてりやき マカロニソテー ちくわのてんぷら いんげんグラッセ さといもに フルーツ <b>ふりかけごはん</b> 402kcal/11.7g</p>	<p>21 か めだまやきフライ やさしいため ロールキャベツ タコウインナー どうぶつえんこうやとうふ フルーツ <b>ゆかりごはん</b> 403kcal/11.0g</p>	<p>22 すい ぼうぎょうざ やきビーフン こふきいも ミートボール ほしがたしんじょうに フルーツ <b>おかかごはん</b> 403kcal/10.1g</p>	<p>23 もく  <b>うみのひ</b></p>	<p>24 きん  <b>スポーツのひ</b></p>
<p>27 げつ ミートコロッケ ナポリタン れんこんソテー さくらしゅうまい あつやきたまご フルーツ <b>こんぶごはん</b> 430kcal/10.7g</p>	<p>28 か ぶたにくのスタミナいため エビフリッター かぼちゃのにも ブロッコリー  フルーツ <b>ごましおごはん</b> 404kcal/11.0g</p>	<p>29 すい イカフライ きんぴらごぼう ほうれんそうとコーンのソテー ウインナー しのだに フルーツ <b>ふりかけごはん</b> 412kcal/10.2g</p>	<p>30 もく ポークカレー あおなソテー あげぎょうざ うずらのたまご  フルーツ <b>しろごはん</b> 415kcal/10.9g</p>	<p>31 きん はるまき にくやさしいため ハムステーキ コンソメポテト きんちゃくに フルーツ <b>おかかごはん</b> 448kcal/8.7g</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っていただけます。

今月の食材 主な産地			
キャベツ	長野	りんご	長野
白菜	長野	オレンジ	アメリカ
さつま芋	千葉・徳島	米	青森
南瓜	ニュージーランド	鶏肉	ブラジル
ニラ	千葉	豚肉	カナダ
ミニトマト	青森・愛知	牛肉	オーストラリア