

12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 か チキンカレー ゆでたまご チーズパイ あおないため</p> <p>フルーツ しろごはん 412kcal/10.8g</p>	<p>2 すい エビカツ わふうスパ いんげんソテー しのだに ミートボール フルーツ さけごはん 411kcal/11.0g</p>	<p>3 もく とりにくのからあげ やきうどん オーロラサラダ かぼちゃあげに しゅうまい フルーツ おにぎり 415kcal/12.0g</p>	<p>4 きん さかなのてりやき えだまめとコーンのグラッセ ツナとほうれんそうのあえもの あつやきたまご あかかぶさつま フルーツ・デザートプリン ふりかけごはん 460kcal/13.5g</p>
<p>7 げつ デミハンバーグ クリンクカットポテト はるさめサラダ しろみさかなのからあげ ソーセージ フルーツ クリームテニッシュ 413kcal/10.6g</p>	<p>8 か とんかつ プレーンスパ あおなのごまあえ コンソメポテト タコウインナー フルーツ おかかごはん 408kcal/10.5g</p>	<p>9 すい さかなのちゃんちゃんやきふう れんこんのはさみあげ ごもくしんじょう あつやきたまご</p> <p>フルーツ ふりかけごはん 403kcal/13.2g</p>	<p>10 もく めだまやきフライ やきそば かぼちゃのもの にくだんご あつあげに フルーツポンチ おさかなのりごはん 418kcal/11.8g</p>	<p>11 きん ぶたにくのしょうがやき ビーフソテー あげぎょうざ ふかしいも ハムステーキ フルーツ ごましおごはん 419kcal/11.1g</p>
<p>14 げつ ツナマヨフライ やさしいため マカロニサラダ さといもに カニカマ あんにとらふ さけごはん 409kcal/9.1g</p>	<p>15 か ハンバーグ ポパイスパ やさいのしらあえ グリーンピースぼうてん ひとくちアメリカドッグ フルーツ ふりかけごはん 418kcal/12.8g</p>	<p>16 すい とりにくのブルコギふう ひとくちさきみチーズフライ ヤングコーン フランクフルト</p> <p>フルーツ こんぶごはん 402kcal/13.7g</p>	<p>17 もく ビーフカレー あおなソテー しゅうまい はながんもに</p> <p>フルーツ しろごはん 410kcal/10.3g</p>	<p>18 きん やわらかイカてんぷら れんこんきんぴら きんちやくに あおのりポテト チンゲンさいとコーンのソテー フルーツ おかかごはん 405kcal/9.3g</p>
<p>21 げつ メンチカツ ケチャップマカロニ きりぼしだいこんに モロッコいんげん ほしなると フルーツ ふりかけごはん 413kcal/9.1g</p>	<p>22 か タンドリーチキン やきうどん あおなとベーコンのソテー エビフリッター にんじんグラッセ フルーツ・にゅうさんきんいんりょう カマンベールチーズパン 401kcal/12.8g</p>	<p>23 すい てりやきハンバーグ カレーやきそば コーンあげ まぐろのタルタルふうみカツ ブロッコリー フルーツ おにぎり 413kcal/12.0g</p>	<p>24 もく フライドチキン やさしいため カップグラタン ロマネスコカリフラワー</p> <p>フルーツ カレーピラフ 408kcal/10.4g</p>	<p>25 きん カニクリームコロッケ ミートスパ キャベツとにんじんのおかかあえ だいこんグラッセ あつやきたまご フルーツ こんぶごはん 402kcal/9.3g</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いただけます。

☆パン・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	愛知	オレンジ	オーストラリア・アメリカ
白菜	兵庫	りんご	青森
大根	千葉	鶏肉	ブラジル
じゃが芋	北海道	豚肉	カナダ
米	青森	牛肉	オーストラリア

