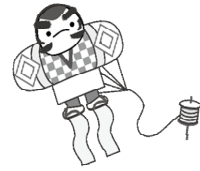


1月

ようちえんのおべんとう



れいわ3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>4 げつ チキンスターキ プレーンスパ にくだんご おからポテト しまじろうのこうやとうふ フルーツ しおこんぶごはん 420kcal/14.0g</p>	<p>5 か ちくぜんに ほうれんそうのあえもの にまめ エビフリッター フルーツ ちらしずし 420kcal/12.2g</p>	<p>6 すい とんかつ やさしいため ウインナー はながんもに ごもくまめに フルーツ パンダのりごはん 403kcal/12.4g</p>	<p>7 もく さかなのごまだれやき やきうどん アンパンマンポテト にくだんご いんげんグラッセ フルーツ ふりかけごはん 411kcal/12.8g</p>	<p>8 きん ごもくあんかけ まぐろのタルタルふうみカツ レモンハーブチキン えだまめ プチケーキ ちゃうかめん 400kcal/14.8g</p>
<p>11 げつ せいじんのひ</p>	<p>12 か ポークカレー れんこんいため ひとくちアメリカンドッグ ゆでたまご フルーツ しろごはん 424kcal/11.7g</p>	<p>13 すい チキンピカタ フライドポテト ポークチャップ フルーツ にゅうさんきんいんりょう たらこスパ・セサミパン 429kcal/14.3g</p>	<p>14 もく てりやきハンバーグ わふうスパ ロールキャベツ さといもに ちくわのてんぷら フルーツ こんぶごはん 434kcal/10.8g</p>	<p>15 きん とりにくのからあげ ソースやきそば タコウインナー あつやきたまご ブロッコリー フルーツ おにぎり 417kcal/11.5g</p>
<p>18 げつ サーモンマヨカツ ビーフソテー やさしいあえもの こふきいも しまじろうのこうやとうふ フルーツ おかかごはん 420kcal/10.4g</p>	<p>19 か チーズタッカルビ チヨレギサラダ かいせんチヂミ フルーツポンチ かんこくふうごはん 411kcal/11.3g</p>	<p>20 すい ぶたにくのしょうがやき キャベツソテー れんこんはさみあげ あかかぶさつま さつまいものかんろに フルーツ ふりかけごはん 411kcal/10.4g</p>	<p>21 もく めだまやきフライ ミートマカロニ フレンチサラダ フランクフルト ★キャンディチーズ フルーツ さけごはん 413kcal/10.8g</p>	<p>22 きん ぎゅうどんふうに コーングラッセ ミニアメリカンドッグ ほうれんそうシユウマイ あんにととうふ ごましおごはん 416kcal/11.1g</p>
<p>25 げつ チーズハンバーグ ペペロンチーノ あおなとコーンのソテー えびだんごあげ にんじんグラッセ フルーツ・デザートゼリー ふりかけごはん 413kcal/11.1g</p>	<p>26 か はるまき やきビーフン ポテトサラダ カニカマ フルーツ そばろごはん 438kcal/10.4g</p>	<p>27 すい メンチカツ ソースやきそば タコウインナー あつやきたまご ブロッコリー フルーツ おにぎり 413kcal/10.1g</p>	<p>28 もく ★かいぞくカレー はるさめサラダ しるみさかなのからあげ ソーセージ フルーツ しろごはん 429kcal/13.3g</p>	<p>29 きん カニクリームコロッケ ミートスパ やさしいしらあえ とりつくね フルーツ こんぶごはん 422kcal/10.5g</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。

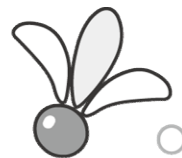
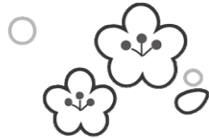
☆魚料理は極力骨を取っていますが、気を付けて召し上がって下さい。

☆迷子のスプーン・フォークが増えていきます。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お召し上がりいただけます。

☆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。

☆☆印は誤嚥の無い様、気を付けてお召し上がり下さい。



今月の食材 主な産地			
キャベツ	愛知	りんご	青森
白菜	兵庫	みかん	愛媛
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