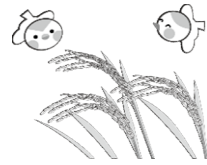


10月 ようちえんのおべんとう

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。



		1 もく <small>しろみざかなのチーズクリームソース</small> いんげんグラッセ しまじろうのこうやとうふ ロールキャベツ フランクフルト フルーツ そばろごはん 406kcal/13.9g	2 きん ぎゅうどんふう こまつなソテー チキンナゲット ハートかまぼこ フルーツ しろごはん 403kcal/13.9g	
		5 げつ ハンバーグ <small>えだまめとコーンのグラッセ</small> ポムピン カリフラワーカレーに にんじんに フルーツ おかかごはん 412kcal/11.9g	6 か とんかつ キャベツソテー ポテトサラダ さくらしゅうまい あつあげに あんにんとうふ パンダのりごはん 409kcal/10.3g	7 すい ビーフカレー グリンピースぼうてん チンゲンさいソテー たこやき フルーツ しろごはん 415kcal/10.5g
12 げつ てりやきチキン マカロニくるくる <small>ツナとほうれんそうのあえもの</small> ふんわりもみじとうふ チーズパイ フルーツ さけごはん 415kcal/12.5g	13 か さかなのごまだれやき わふうしょうゆスパ <small>とうにゅういりごもくしんじょう</small> ごもくまめに ひとくちカフライ フルーツ くりごはん 423kcal/15.2g	14 すい とりささみのチーズフライ えだまめ れんこんきんぴら スイートポテトサラダ ソーセージ フルーツ ごましおごはん 438kcal/9.8g	15 もく ブラウンシチュー ナムル ちぐさやき ウインナー フルーツ しろごはん 401kcal/9.5g	16 きん わふうハンバーグ ビーフソテー やさいのしおこぶあえ ハムステーキ おからポテト フルーツ おにぎり 423kcal/11.8g
19 げつ あきやさいカレー あげぎょうざ チンゲンさいソテー とうろつがなんもに フルーツポンチ しろごはん 406kcal/9.3g	20 か とりにくのからあげ やきうどん かぼちゃあげに ふかしいも だいこんグラッセ フルーツ こんぶごはん 413kcal/10.7g	21 すい ぶたにくのしょうがやき マカロニソテー ちくわのてんぷら あおないため さといもに フルーツ おかかごはん 410kcal/11.4g	22 もく キャベツメンチカツ ナポリタン まめサラダ おとうふフィッシュ フルーツ エンゼルのりごはん 412kcal/10.3g	23 きん さかなのなんばんづけ ロールキャベツ コンソメポテト とうもろこしだま フルーツ ごましおごはん 400kcal/10.3g
26 げつ エビクリームコロッケ にくやさしいため あつやきたまご ブロッコリー ほしがたさつまに フルーツ ふりかけごはん 414kcal/9.3g	27 か オムレツ ミートソース プレーンスパ さといものからあげ コールスローサラダ チーズ <small>フルーツ・にゅうさんきんいんりょう</small> チョコクロワッサン 404kcal/9.6g	28 すい エビフライ <small>あおなとベーコンのソテー</small> こふきいも ヤングコーン ミートボール フルーツ おにぎり 400kcal/8.9g	29 もく タンドリーチキン やさいいため にんじんしゅうまい カニふうみさつま エビフリッター フルーツ さけごはん 402kcal/13.1g	30 きん ハロウィンシチュー ほうれんそうとチーズのサラダ ひとくちアメリカンドッグ タコウインナー フルーツ バターライス 401kcal/10.2g

☆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	青森	りんご	青森
大根	千葉	オレンジ	アメリカ
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