

# 7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>1 もく エンゼルカレー なつやさい ベーコンとえだまめのソテー とんかつ</p> <p>フルーツ <b>しろごはん</b> 421kcal/9.4g</p>	<p>2 きん とりにくのコンソメやき やさしいため あげぎょうざ ポークビーンズ</p> <p>フルーツ <b>おかかごはん</b> 412kcal/14.0g</p>			
<p>5 げつ 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 あかカブさつま フルーツ <b>ふりかけごはん</b> 421kcal/11.6g</p>	<p>6 か ミラノふうカツレツ ツイストマカロニソテー なつやさいのトマトにこみ ぶたさんかまぼこ</p> <p>フルーツ <b>ごましおごはん</b> 417kcal/7.9g</p>	<p>7 すい ほしのコロッケ ビーフソテー コーングラッセ ほうれんそうしゅうまい ハムステーキ フルーツ・※こんべいとう <b>とほろごはん</b> 432kcal/10.5g</p>	<p>8 もく さかなのちゃんちゃんやき ミニハンバーグ アンパンマンポテト にんじんさつま</p> <p>フルーツ <b>ふりかけごはん</b> 423kcal/14.9g</p>	<p>9 きん チキンピカタ チンゲンさいソテー なすのはさみあげ さといもに しまじろうのこうやとうふ フルーツ <b>こんぶごはん</b> 405kcal/11.4g</p>
<p>12 げつ とりにくのからあげ やきそば あつやきたまご タコウイナー ブロッコリー フルーツ <b>おにぎり</b> 413kcal/11.5g</p>	<p>13 か にくじゃが こまつないため とりとやさいのつみあげ エビだんごあげ</p> <p>フルーツ <b>おかかごはん</b> 414kcal/10.8g</p>	<p>14 すい ドライカレー ゆでたまご やさいのにびたし フランクフルト ★チーズ フルーツポンチ <b>しろごはん</b> 437kcal/15.0g</p>	<p>15 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>16 きん エビフライ やきビーフン ハンバーグ にんじんしりしりふう</p> <p>フルーツ <b>チョコデニッシュ</b> 400kcal/11.0g</p>
<p>19 げつ ドーナツコロッケ ナポリタン やさいのしおこんぶあえ ちぐさやき えだまめ フルーツ・※プリン <b>ごましおごはん</b> 459kcal/8.9g</p>	<p>20 か セサミチキン マカロニソテー かぼちゃのもの しのだに ★イカフリッター フルーツ <b>ゆかりごはん</b> 402kcal/12.8g</p>	<p>21 すい エビカツ キャベツソテー ごもくまめに モロッコいんげん ウイナー フルーツ <b>おかかごはん</b> 400kcal/11.0g</p>	<p>22 もく <b>うみのひ</b> </p>	<p>23 きん <b>スポーツのひ</b> </p>
<p>26 げつ ぶたにくのプルコギふう ひとくちさきみチーズカツ ソーセージ さといもに</p> <p>あんにととうふ <b>ふりかけごはん</b> 402kcal/12.1g</p>	<p>27 か うめささみフライ コーンのつまみあげ いんげんのごまあえ きりぼしだいこんに しゅうまい フルーツ <b>おさかなのりごはん</b> 414kcal/10.2g</p>	<p>28 すい てりやきチキン ねじねじマカロニ ナムル ふんわりはながたとうふ ★ひとくちイカフライ フルーツ <b>こんぶごはん</b> 407kcal/13.1g</p>	<p>29 もく ケチャップハンバーグ やきそば ちくわのカレーあげ タコウイナー ブロッコリー フルーツ <b>ゆかりごはん</b> 405kcal/11.0g</p>	<p>30 きん はるまき ベーコンとおおなのソテー ミートボール コンソメポテト ヤングコーン フルーツ <b>ふりかけごはん</b> 402kcal/7.8g</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、魚皮ですのでご安心してお召し上がりいただけます。

☆おにぎりを食べる時はしっかりと手を洗いましょう！！

※メニューに★印がついているおかずは、誤嚥が無いよう、気をつけてお召し上がりください。

今月の食材 主な産地			
キャベツ	長野	りんご	長野・青森
大根	北海道・青森	オレンジ	アメリカ
じゃが芋	北海道	鶏肉	ブラジル
南瓜	ニュージーランド	豚肉	カナダ
米	石川・青森	牛肉	オーストラリア

