

10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。



1 きん
たこキャベツカツ
やしそば
いんげんとにんじんのグラッセ
しのだまき
ほしがたしんじょうに
フルーツ
さけごはん
426kcal/10.3g

4 げつ
わふうハンバーグ
ビーフソテー
やさいのしおこんぶあえ
ハムステーキ
おからポテト
フルーツ
おにぎり
423kcal/11.8g

5 か
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

6 すい
ぎゅうどんふうに
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

7 もく
とりにくのからあげ
ケチャップマカロニ
きりぼしだいこんに
にくだんご
フルーツ
ふりかけごはん
400kcal/10.9g

8 きん
ドライカレー
ゆでたまご
フランクフルト
だいたいナゲット
やさいのにびたし
フルーツポンチ
しろごはん
435kcal/13.5g

11 げつ
タンドリーチキン
やさしいため
にんじんしゅうまい
カニふうみさつまあげ
エビフリッター
フルーツ
さけごはん
402kcal/13.1g

12 か
さかなのごまだれやき
わふうしょうゆスパ
このはしんじょうに
ごもくまめに
★ひとくちイカフライ
フルーツ
くりごはん
423kcal/15.2g

13 すい
コーンクリームコロッケ
えだまめとにんじんのグラッセ
オーロラサラダ
タコウインナー
フルーツ
ふりかけごはん
405kcal/10.4g

14 もく
オムレツ
プレーンスパ
さといものからあげ
★チーズ
コールスローサラダ・フルーツ
※にゅうさんきんいんりょう
チョコクロワッサン
425kcal/9.7g

15 きん
エビフライ
あおなとベーコンのソテー
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

18 げつ
ぶたにくのスタミナいため
れんこんはさみあげ
あつやきたまご
えだまめ
フルーツ
ふりかけごはん
411kcal/12.3g

19 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

20 すい
ハンバーグ
アンパンマンポテト
チンゲンさいソテー
スパサラダ・ブロッコリー
ハムステーキ・フルーツ
※デザートゼリー
キャロットパン
404kcal/9.6g

21 もく
あきやさいかレー
コーングラッセ
まぐろのタルタルふうみカツ
にんじんグラッセ
フルーツ
パセリごはん
423kcal/10.2g

22 きん
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

25 げつ
さかなのなんばんづけ
ロールキャベツ
コンソメポテト
とうもろこしのつまみあげ
フルーツ
ごましおごはん
400kcal/10.3g

26 か
オムレツ
メンチカツ
れんこんと
えだまめのサラダ
フルーツ
ミートボールスパゲッティ
408kcal/12.3g

27 すい
てりやきチキン
マカロニくるくる
あおなとツナのあえもの
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

28 もく
きょうりゅうチキンナゲット
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
あんにととうふ
ふりかけごはん
417kcal/10.3g

29 きん
ハロウィンシチュー
★イカリングフライ
ビーフソテー
フルーツ
ごましおごはん
404kcal/12.4g

☆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	青森・岩手・愛知	りんご	青森・山形
大根	青森・北海道・千葉	オレンジ	アメリカ・チリ
じゃが芋	北海道	鶏肉	ブラジル・岩手・青森
さつま芋	千葉	豚肉	カナダ・アメリカ
米	石川・青森	牛肉	オーストラリア

