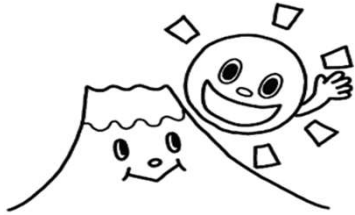


# 1月 ようちえんのおべんとう



れいわ4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>5 すい ちくぜんに あおなのあえもの にまめ エビフリッター</p> <p>フルーツ <b>ちらしずし</b> 420kcal/12.2g</p>	<p>6 もく はるまき キャベツソテー やさいのナムル</p> <p>フルーツ <b>ジャージャーめん</b> 400kcal/10.3g</p>	<p>7 きん さかなのごまだれやき やきうどん いんげんグラッセ にくだんご アンパンマンポテト フルーツ <b>ふりかけごはん</b> 411kcal/12.8g</p>
---	--	---

10 げつ

**せいじんのひ**

11 か  
エンゼルカレー  
エビフライ  
えだまめとコーンのグラッセ  
ふかしいも  
やきとり  
フルーツ  
**しろごはん**  
439kcal/12.0g

12 すい  
とりにくのからあげ  
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

13 もく  
てりやきハンバーグ  
わふうスパ  
ロールキャベツ  
ちくわのてんぷら  
さといもに  
フルーツ  
**こんぶごはん**  
434kcal/10.8g

14 きん  
プルコギふういため  
まぐろのタルタルふうみカツ  
こふきいも  
ヤングコーン  
あんにとんぷ  
**ごましおごはん**  
423kcal/12.0g

17 げつ

★やわらかイカてんぷら  
きんぴらごぼう  
さくらしゅうまい  
とろっとがんもに  
ブロッコリー  
フルーツ  
**おかかごはん**  
405kcal/10.8g

18 か  
チキンのピザソース  
プレーンスパ  
アスパラサラダ  
カレーポテト  
エビフリッター  
フルーツ  
**パセリライス**  
438kcal/12.3g

19 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  
あかカブさつま  
さつまいものあまに  
フルーツ  
**ふりかけごはん**  
411kcal/10.4g

20 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  
★チーズ  
フルーツ  
**さけごはん**  
413kcal/10.8g

21 きん  
ボルガライスふう  
(オムレツ・とんかつ)  
あおなのソテー  
てりやきチキン  
フルーツ  
**ピラフ**  
408kcal/11.7g

24 げつ  
チーズハンバーグ  
ペペロンチーノ  
こまつ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  
**ふりかけごはん**  
413kcal/11.1g

25 か  
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

26 すい  
チキンピカタ  
フライドポテト  
ポークチャップ  
※デザートゼリー  
フルーツ  
**たらこスパ/セサミパン**  
429kcal/14.3g

27 もく  
ドライカレー  
とんかつ  
はるさめサラダ  
あげしゅうまい  
フルーツ  
**しろごはん**  
426kcal/11.6g

28 きん  
カニクリームコロッケ  
ミートスパ  
やさいのしらあえ  
とりつくね  
フルーツ  
**こんぶごはん**  
422kcal/10.5g

31 げつ  
メンチカツ  
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



☆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ください。

☆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	神奈川	りんご	青森
白菜	兵庫・茨城	みかん	熊本
じゃが芋	北海道	オレンジ	アメリカ・オーストラリア
さつま芋	千葉	鶏肉	ブラジル
南瓜	北海道	豚肉	カナダ
米	石川・青森	牛肉	オーストラリア

