

# 7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>1 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>4 げつ デミハンバーグ パセリスパ <small>えだまめとにんじんのグラッセ</small> エビフリッター あかカブさつま フルーツ <b>しろごはん</b> 421kcal/11.6g</p>	<p>5 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>ごましろごはん</b> 417kcal/7.9g</p>	<p>6 すい さかなのちゃんちゃんやき てりやきハンバーグ アンパンマンポテト にんじんさつま</p> <p>フルーツ <b>しろごはん</b> 423kcal/14.9g</p>	<p>7 もく ほしのコロケ ビーフソテー コーングラッセ しゅうまい ハムステーキ フルーツ※こんぺいとう <b>そばろごはん</b> 432kcal/10.5g</p>	<p>8 きん とりにくのこうみソース ゆでやさい なまあげのちゅうかに チンゲンさいいため れんこんまんじゅう フルーツ <b>しろごはん</b> 405kcal/12.5g</p>
<p>11 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>12 か なつやさいとぶたにくの ケチャップソテー ひじきとえだまめのごまいため まぐろのタルタルふうみカツ チーズカニカマ フルーツ <b>しろごはん</b> 425kcal/13.7g</p>	<p>13 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>14 もく にくじゃが こまつないため とりとやさいのつつみあげ えびだんごフライ</p> <p>フルーツ <b>おかかごはん</b> 414kcal/10.8g</p>	<p>15 きん チキンピカタ フライドポテト ポークチャップ</p> <p>※プリン フルーツ <b>セサミパン/たらこスパ</b> 429kcal/14.3g</p>
<p>18 げつ <b>うみのひ</b> </p>	<p>19 か やきにく やさいのナムル あげぎょうざ やきビーフン</p> <p>フルーツ <b>しろごはん</b> 431kcal/11.5g</p>	<p>20 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>にくまん/やきそば</b> 400kcal/11.8g</p>	<p>21 もく エンゼルカレー エビフライ <small>えだまめとコーンのグラッセ</small> やきとり ふかしいも フルーツ <b>しろごはん</b> 439kcal/12.0g</p>	<p>22 きん れんこんつくねバーグ やさいのおひたし タコウイナー きんぴらごぼう</p> <p>フルーツ <b>ふりかけごはん</b> 409kcal/10.7g</p>
<p>25 げつ ぶたにくのブルコギふう ひとくちさきみチーズカツ ソーセージ さといもに あんにととうふ <b>しろごはん</b> 402kcal/12.1g</p>	<p>26 か ハンバーグ フライドポテト いんげんソテー ちぐさやき ロールキャベツ フルーツ <b>おにぎり</b> 413kcal/9.8g</p>	<p>27 すい テリヤキチキン 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>しろごはん</b> 407kcal/13.0g</p>	<p>28 もく はるまき ベーコンとあおなのソテー 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>	<p>29 きん メンチカツ わふうしょうゆスパ きぬさやソテー カニふうみさつまあげ にんじんに フルーツ <b>ごましろごはん</b> 419kcal/10.3g</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を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	米	石川・青森
さつま芋	千葉・徳島	オレンジ	アメリカ
南瓜	ニュージーランド	鶏肉	ブラジル
人参	北海道・青森	豚肉	カナダ