

9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 もく ほしのコロツケ ポークジンジャー マカロニサラダ さくらしゅうまい</p> <p>フルーツ ゆかりごはん 431kcal/11.8g</p>	<p>2 きん さかなのさいきょうやき れんこんきんぴら きりぼしだいこんに カニカマてんぷら</p> <p>フルーツ こんぶごはん 412kcal/10.6g</p>
<p>5 げつ ぶたにくのしょうがやき こまつなソテー しるみさかなのからあげ ちぐさやき ロールキャベツ フルーツ うさぎのりごはん 400kcal/12.9g</p>	<p>6 か めだまやきフライ くるくるマカロニソテー コーンとえだまめの つまみあげ かぼちやのそぼろあんかけ フルーツ ふりかけごはん 414kcal/10.5g</p>	<p>7 すい デミハンバーグ パセリスパ さといもに チキンナゲット にんじんグラッセ フルーツ しろごはん 412kcal/11.0g</p>	<p>8 もく かわうそチキンナゲット やさしいため ポークビーンズ ブロッコリー</p> <p>あんにととうふ ふりかけごはん 406kcal/11.9g</p>	<p>9 きん とりにくのてりやき ねじねじマカロニソテー 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 ごましおごはん 407kcal/13.1g</p>
<p>12 げつ ピザふうハンバーグ プレーンスパ イタリアンサラダ おからポテト</p> <p>フルーツ しろごはん 434kcal/9.9g</p>	<p>13 か とりにくのからあげ やきそば ゆでもろこし タコウイナー ブロッコリー フルーツ おにぎり 406kcal/11.3g</p>	<p>14 すい ポパイカレー れんこんのはさみあげ にんじんしゅうまい しまじろうのこうやとうふ</p> <p>フルーツ しろごはん 415kcal/11.1g</p>	<p>15 もく ミートソース・スパゲティ シャキシャキサラダ とりにくのからあげ コンソメポテト ※デザートゼリー フルーツ ミルクパン 411kcal/10.2g</p>	<p>16 きん とんかつ やきそば チンゲンさいソテー あかカブさつま あつやきたまご フルーツ おかかごはん 408kcal/10.3g</p>
<p>19 げつ けいろうのひ</p> 	<p>20 か ケチャップハンバーグ フライドポテト あおなのびたし カニふうみさつまあげ</p> <p>フルーツ しろごはん 414kcal/9.7g</p>	<p>21 すい メンチカツ やきビーフン ポパイエッグ とりつくね やさしいおこんぶあえ フルーツ おにぎり 421kcal/10.9g</p>	<p>22 もく セサミチキン わふうしょうゆスパ キャベツとあけのびたし はながんもに グリーンピースぼうてん フルーツ エンゼルのりごはん 421kcal/14.2g</p>	<p>23 きん しゅうぶんのひ</p> 
<p>26 げつ とりにくのからあげ あおなとベーコンのソテー ツナポテト にんじんに ※にゅうさんきんいんりょう フルーツ ふりかけごはん 439kcal/11.1g</p>	<p>27 か ビビンバ おからポテト ミートボール きんちゃくに フルーツポンチ しろごはん 432kcal/11.6g</p>	<p>28 すい ポークチャップ キャベツいため ゆでたまご ★ひとくちイカフライ ナムル フルーツ ごましおごはん 414kcal/12.7g</p>	<p>29 もく エンゼルカレー エビフライ コーンとえだまめのグラッセ やきとり ふかしいも フルーツ しろごはん 439kcal/12.0g</p>	<p>30 きん とりてんカツ いんげんソテー ロールキャベツ にんじんグラッセ ほしがたしんじょうに フルーツ さけごはん 401kcal/9.5g</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召し上がりがいただけます。

☆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・青森	りんご	青森
南瓜	北海道・メキシコ	オレンジ	アメリカ
さつま芋	千葉	鶏肉	ブラジル
米	石川・青森	豚肉	カナダ