

10月 ようちえんのおべんとう



エンゼルフーズ株式会社

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>3 げつ メンチカツ やきそば あつやきたまご タコウインナー ブロッコリー フルーツ おにぎり 413kcal/10.1g</p> | <p>4 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</p> | <p>5 すい ミニぎょうざの あまずあんかけ ベーコンとこまつなのソテー ちぐさやき はながたかまぼこ フルーツ しろごはん 408kcal/10.6g</p> | <p>6 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</p> | <p>7 きん ドライカレー ゆでたまご フランクフルト だいでんぱ やさいのにびたし フルーツポンチ しろごはん 435kcal/13.5g</p> |
| <p>10 げつ スポーツのひ </p> | <p>11 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</p> | <p>12 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</p> | <p>13 もく タンドリーチキン やさしいため にんじんしゅうまい かにふうみさつまあげ エビフリッター フルーツ しろごはん 402kcal/13.1g</p> | <p>14 きん はるまき ぶたにくとチンゲンさいのソテー はるさめサラダ チヂミ こんさいつみれ フルーツ さけごはん 408kcal/10.3g</p> |
| <p>17 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</p> | <p>18 か とりにくのからあげ やきうどん さつまあげ 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</p> | <p>19 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 ※にゅうさんきんいりりょう キャロットパン 404kcal/9.6g</p> | <p>20 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かつ にんじんに フルーツ パセリごはん 423kcal/10.2g</p> | <p>21 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 さいとみに フルーツ おかかごはん 410kcal/11.4g</p> |
| <p>24 げつ 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 しろごはん 400kcal/8.9g</p> | <p>25 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ティ 408kcal/12.3g</p> | <p>26 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</p> | <p>27 もく かわうそチキンナゲット 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 あんにんとうふ ふりかけごはん 417kcal/10.3g</p> | <p>28 きん わふうハンバーグ ビーフソテー やさしいしおこんぶあえ ハムステーキ おからポテト フルーツ おにぎり 423kcal/11.8g</p> |
| <p>31 げつ ハロウィンシチュー イカリングフライ やきビーフン フルーツ ごましおごはん 404kcal/12.4g</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 | 米 | 石川・青森 |
| 白菜 | 茨城 | りんご | 青森 |
| 人参 | 青森 | オレンジ | オーストラリア |
| 大根 | 青森 | 鶏肉 | ブラジル |
| 南瓜 | 群馬 | 豚肉 | カナダ |