

# 11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 か ケチャップハンバーグ くるくるマカロニソテー やさいのごまあえ アンパンマンポテト はながたしんじょうに フルーツ <b>ふりかけごはん</b> 401kcal/10.2g</p>	<p>2 すい とりにくのやながわふう おからポテト チンゲンさいソテー かいせんだんご フルーツ <b>しろごはん</b> 401kcal/15.3g</p>	<p>3 もく <b>ぶんかのひ</b> </p>	<p>4 きん ツナマヨフライ ミートスパ とりつくね ふかしいも とうもろこしのつまみあげ フルーツ <b>ふりかけごはん</b> 405kcal/10.6g</p>
<p>7 げつ ササミチーズカツ ケチャップマカロニ ソーセージ やさいのしおこんぶあえ にくだんご フルーツ <b>さけごはん</b> 409kcal/11.2g</p>	<p>8 か キーマカレー ゆでたまご コーングラッセ ブロッコリー フルーツポンチ <b>しろごはん</b> 412kcal/13.3g</p>	<p>9 すい はるまき いんげんソテー あかカブさつま チャプチェふう フルーツ <b>おかかごはん</b> 417kcal/10.0g</p>	<p>10 もく きのこストロガノフ タラモサラダ エビフリッター フルーツ <b>パセリライス</b> 413kcal/9.7g</p>	<p>11 きん とりてんカツ プレーンスパ カニカマ こまつなソテー にんじんしゅうまい フルーツ <b>ごましおごはん</b> 408kcal/10.8g</p>
<p>14 げつ コーンロケット やきビーフン ごもくまめに モロッコいんげん ウインナー フルーツ <b>うさぎのりごはん</b> 405kcal/9.9g</p>	<p>15 か さかなのしおやき きんぴらごぼう チキンナゲット あつやきたまご あおのりポテト フルーツ <b>ふりかけごはん</b> 401kcal/14.5g</p>	<p>16 すい ササミフライの トマトソースかけ キャベツのしおこんぶあえ ちぐさやき えだまめ フルーツ※デザートゼリー フレンチトースト・やきそば</p>	<p>17 もく めだまやきフライ ナポリタン しまじろうのこうやとうふ やさいのおかかあえ さつまあげ フルーツ <b>こんぶごはん</b> 427kcal/11.5g</p>	<p>18 きん ホイコーロー エビフリッター ミートボール ブロッコリー フルーツ <b>しろごはん</b> 411kcal/10.4g</p>
<p>21 げつ チキンカレー たこやき ふんわりもみじとうふ きんちゃくに フルーツ <b>しろごはん</b> 422kcal/10.5g</p>	<p>22 か ★やわらかイカてんぷら わふうしょうゆスパ にんじんグラッセ グリーンピースほうてん やきとり あんにととうふ <b>ごましおごはん</b> 425kcal/13.5g</p>	<p>23 すい <b>きんろうかんしゃのひ</b> </p>	<p>24 もく やきにく ナムル あげぎょうざ ビーフソテー フルーツ <b>しろごはん</b> 426kcal/11.5g</p>	<p>25 きん ★イカフライのレモンに プレーンスパ キャベツとあぶらあげのにびたし フランクフルト フルーツ <b>そぼろごはん</b> 405kcal/10.7g</p>
<p>28 げつ ハンバーグ フライドポテト いんげんソテー ロールキャベツ ちぐさやき フルーツ <b>おにぎり</b> 413kcal/9.8g</p>	<p>29 か たらこスパゲティ れんこんのあえもの とりにくのからあげ えだまめしゅうまい トマトさつま・フルーツ ※にゅうさんきんいんりょう <b>ごまロールパン</b> 404kcal/12.9g</p>	<p>30 すい メンチカツ きぬさやソテー はるさめサラダ ハムステーキ フルーツ <b>おかかごはん</b> 410kcal/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
人参	青森	りんご	青森
大根	青森	オレンジ	オーストラリア
南瓜	群馬	鶏肉	ブラジル
さつま芋	千葉	豚肉	カナダ

