

12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 さかなのたつたあげ きんぴらごぼう ふかしいも かいせんだんご えだまめ フルーツ そぼろごはん 405kcal/12.9g</p>	<p>2 きん エンゼルカレー とんかつ ケチャップハンバーガー えだまめとコーンのグラッセ フルーツ しろごはん 408kcal/9.7g</p>
<p>5 げつ にくじゃが カニカマてんぷら とりつくね やさいのしおこんぶあえ フルーツ しろごはん 420kcal/11.6g</p>	<p>6 か チーズインハンバーガー ペペロンチーノふう こまつなソテー えびだんごフライ にんじんグラッセ フルーツ しろごはん 413kcal/10.1g</p>	<p>7 すい ★やわらかイカてんぷら れんこんいため きんちゃくに あおのりポテト <small>チンゲンさいとコーンのソテー</small> フルーツ おかかごはん 405kcal/9.3g</p>	<p>8 もく 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 おにぎり 413kcal/11.5g</p>	<p>9 きん プルコギふういため まぐろのタルタルふうみカツ ソーセージ さといもに フルーツ しろごはん 402kcal/12.1g</p>
<p>12 げつ カニクリームコロッケ ミートスパ キャベツのおかかあえ だいこんに あつやきたまご フルーツ こんぶごはん 402kcal/9.3g</p>	<p>13 か ごまだれとんかつ ペーコンと いんげんのソテー おでん フルーツ ちゃめし 415kcal/12.9g</p>	<p>14 すい 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 フルーツ しろごはん 409kcal/10.7g</p>	<p>15 もく エビカツ わふうしょうゆスパ いんげんのあえもの しのだに ミートボール フルーツ ふりかけごはん 411kcal/11.0g</p>	<p>16 きん トルコライスふう (とんかつ・ナポリタン) コールスローサラダ ゆでたまご フルーツ ピラフ 417kcal/10.2g</p>
<p>19 げつ ケチャップハンバーガー ポパイスパ やさいのしらあえ グリーンピースほうてん たこやき フルーツ しろごはん 418kcal/12.8g</p>	<p>20 か チキンカレー ブロッコリー ウイナー とんかつ フルーツ しろごはん 426kcal/10.4g</p>	<p>21 すい めだまやきフライ やきそば かぼちゃのもの にくだんご あつあげに フルーツポンチ おさかなのりごはん 418kcal/11.8g</p>	<p>22 もく チーズチキンカツ トマトスパ ふゆやさいの クリームに フルーツ さけごはん 424kcal/12.9g</p>	<p>23 きん マカロニグラタン てりやきハンバーガー かわつきポテトフライ ロマネスコカリフラワー ※デザートゼリー フルーツ れんにゅういちごはん 401kcal/9.5g</p>
<p>26 げつ とりにくのてりやき やきビーフン フレンチサラダ ハムステーキ フルーツ ふりかけごはん 418kcal/12.8g</p>	<p>27 か ぶたにくのしょうがやき ポイルキャベツ マカロニソテー だいたナゲット フルーツ しろごはん 426kcal/10.4g</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	愛知	りんご	青森
白菜	兵庫・茨城	オレンジ	オーストラリア
大根	千葉	鶏肉	ブラジル
米	石川・青森	豚肉	カナダ

