

3月 ようちえんのおべんとう



れいわ5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 すい とりにくのからあげ ナポリタン ちぐさやき にんじんさつま だいこんグラッセ フルーツ しろごはん 408kcal/11.9g</p>	<p>2 もく にくじゃが チーズカニカマ れんこんはさみあげ にくだんご フルーツ ふりかけごはん 409kcal/11.0g</p>	<p>3 きん とりにくのてりやき パセリスパ なのはなのあえもの エビチリふう ひなあられ フルーツ えだまめごはん 429kcal/13.1g</p>
<p>6 げつ エンゼルカレー やさいコロッケ コーングラッセ てりやきハンバーグ フルーツ しろごはん 451kcal/9.6g</p>	<p>7 か さかなのたつたあげ きんぴらごぼう やきとり グリーンピースぼうてん にんじんに フルーツ ふりかけごはん 402kcal/12.8g</p>	<p>8 すい めだまやきフライ ねじねじマカロニ かぼちゃのそぼろに コーンのつまみあげ フルーツ しろごはん 414kcal/10.5g</p>	<p>9 もく ケチャップハンバーグ プレーンスパ ポテトサラダ ハムステーキ フルーツ しろごはん 444kcal/11.1g</p>	<p>10 きん はるまき ぶたにくとチンゲンさいのソテー ちゅうかふうはるまきサラダ チヂミ こんさいつみれ フルーツ しろごはん 451kcal/10.3g</p>
<p>13 げつ ガーリックチキンのクリームに ツナとにんじんのしりしり ロールキャベツ ほしがたしんじょうに フルーツ しろごはん 436kcal/14.1g</p>	<p>14 か ロースカツ やきそば タコウインナー あつやきたまご ブロッコリー フルーツ おにぎり 407kcal/10.6g</p>	<p>15 すい やきにく チンゲンさいソテー やきビーフン あげぎょうざ フルーツ しろごはん 431kcal/11.5g</p>	<p>16 もく とりにくのブルコギふう ひとくちささみチーズカツ フランクフルト ヤングコーン フルーツ しろごはん 402kcal/13.7g</p>	<p>17 きん ジャンボしゅうまい あおなとコーンのソテー マカロニナポリタン ちぐさやき フルーツ さけごはん 401kcal/9.8g</p>
<p>20 げつ ぶたにくのしょうがやき マカロニソテー あおなのあえもの ちくわのてんぷら さといもに フルーツ おかかごはん 410kcal/11.4g</p>	<p>21 か しゅんぶんのひ </p>	<p>22 すい エビカツ ミートスパ しまじろうのこうやとうふ ナムル にくだんご フルーツ しろごはん 430kcal/12.9g</p>	<p>23 もく キーマカレー エビフリッター あおなのサラダ フルーツポンチ しろごはん 430kcal/13.0g</p>	<p>24 きん さかなのてりやき やきうどん チキンナゲット えだまめ はながたしんじょうに フルーツ そぼろごはん 414kcal/15.4g</p>
<p>27 げつ メンチカツ とりにくのからあげ マカロニサラダ ふかしいも あつやきたまご フルーツ キャロットパン 361kcal/10.7g</p>	<p>28 か セサミチキン やきビーフン こまつなのあえもの あげぎょうざ フルーツ しろごはん 410kcal/11.3g</p>	<p>29 すい ハンバーグ チーズソース くるくるマカロニソテー スイートポテトサラダ あげしゅうまい フルーツ パセリごはん 438kcal/10.5g</p>	<p>30 もく とりにくのからあげ やきそば タコウインナー あつやきたまご ブロッコリー フルーツ おにぎり 413kcal/11.3g</p>	<p>31 きん ハッシュドポーク コーンソテー ソーセージ ちくわのいそべてん フルーツ しろごはん 423kcal/13.3g</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	茨城	りんご	青森
人参	千葉	オレンジ	オーストラリア
大根	千葉	米	石川・青森
玉葱	北海道	鶏肉	ブラジル
南瓜	メキシコ	豚肉	カナダ