

9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 きん オレンジチキン おつきさまハムカツ ★えだまめとコーンのグラッセ カニふうみさつまあげ</p> <p>フルーツ ドライカレーやきそば 415kcal/15.9g</p>
<p>4 げつ てりやきチキン ねじねじマカロニソー 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>5 か とんかつ やきそば あおなソテー あかかぶさつま あつやきたまご フルーツ しろごはん 408kcal/10.3g</p>	<p>6 すい ポパイカレー れんこんはさみあげ 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>7 もく ぶたにくのしょうがやき チンゲンさいソテー コーンのつまみあげ ソーセージ たこやき フルーツ しろごはん 414kcal/11.6g</p>	<p>8 きん タコスミート ボイルキャベツ あおなソテー エビボール じゃがいものからあげ フルーツ しろごはん 427kcal/14.6g</p>
<p>11 げつ とりにくのからあげ やきそば タコウイナー 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>12 か ほしのコロッケ 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>13 すい ケチャップハンバーグ フライドポテト あおなのにびたし 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>14 もく メンチカツ ミートマカロニ ゴロツとポトフ ブロッコリー</p> <p>フルーツポンチ あげパン 371kcal/9.6g</p>	<p>15 きん やきにく キャベツソテー ごもくまめに シュガーポテト</p> <p>フルーツ しろごはん 433kcal/10.3g</p>
<p>18 げつ けいろうのひ</p>	<p>19 か てりやきハンバーグ こまつないため タコウイナー きんぴらごぼう</p> <p>フルーツ しろごはん 409kcal/10.7g</p>	<p>20 すい はるまき やきビーフン スイートポテトサラダ カニカマ</p> <p>フルーツ そばろごはん 438kcal/10.4g</p>	<p>21 もく セサミチキン わふうしょうゆスパ キャベツとあげのにびたし グリーンピースぼうてん はながんもに フルーツ しろごはん 421kcal/14.2g</p>	<p>22 きん かわうそチキンナゲット やさしいため ポークビーンズ</p> <p>フルーツ しろごはん 403kcal/11.6g</p>
<p>25 げつ 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</p> <p>フルーツ しろごはん 410kcal/9.5g</p>	<p>26 か にくじゃが やさいのしおこんぶあえ うめササミフライ</p> <p>フルーツ しろごはん 407kcal/11.2g</p>	<p>27 すい 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>28 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>29 きん ミートマカロニ コーンソテー にんじんに フランクフルト</p> <p>フルーツ ミルクパン/コロッケ 377kcal/10.3g</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	群馬・長野	りんご	長野
人参	茨城	オレンジ	アメリカ
大根	群馬・長野	鶏肉	ブラジル
米	青森・石川	豚肉	カナダ