

10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>2 げつ メンチカツ やきそば あつやきたまご タコウィンナー ブロッコリー フルーツ おにぎり 413kcal/10.1g</p>	<p>3 か とりささみのチーズフライ れんこんきんぴら スイートポテトサラダ ★えだまめ ソーセージ フルーツ しろうごはん 438kcal/9.8g</p>	<p>4 すい キーマカレー やさいのにびたし フランクフルト チキンナゲット フルーツ しろうごはん 435kcal/13.5g</p>	<p>5 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 しろうごはん 400kcal/10.9g</p>	<p>6 きん ハンバーグ コーングラッセ あおなとベーコンのソテー エビフリッター トマトさつま フルーツ しろうごはん 401kcal/10.7g</p>
<p>9 げつ スポーツのひ </p>	<p>10 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>11 すい コーンコロッケ ★えだまめと にんじんのグラッセ オーロラサラダ タコウィンナー フルーツ しろうごはん 400kcal/10.3g</p>	<p>12 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 カニふうみさつまあげ エビフリッター フルーツ しろうごはん 402kcal/13.1g</p>	<p>13 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 しろうごはん 408kcal/10.3g</p>
<p>16 げつ ぶたにくのスタミナイため れんこんはさみあげ あつやきたまご ★えだまめ フルーツ しろうごはん 411kcal/12.3g</p>	<p>17 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 おにぎり 413kcal/10.6g</p>	<p>18 すい ハンバーグ フライドポテト スパゲティサラダ ブロッコリー ハムステーキ フルーツ しろうごはん 416kcal/9.8g</p>	<p>19 もく あきやさいかレー コーンソテー まぐろのタルタルふうみカツ にんじんグラッセ フルーツ しろうごはん 423kcal/10.2g</p>	<p>20 きん とりにくのあまずあん プレーンスパ ナムル にんじんしゅうまい なまあげのちゅうかに フルーツ しろうごはん 412kcal/10.9g</p>
<p>23 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 しろうごはん 400kcal/8.9g</p>	<p>24 か チキンステーキ やさしいため こまつなのおひたし ふんわりはながたどうふ ★ひとくちイカフライ フルーツ しろうごはん 407kcal/13.0g</p>	<p>25 すい かわらそチキンナゲット 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 フルーツ ふりかけごはん 417kcal/10.3g</p>	<p>26 もく ケチャップハンバーグ ミートスパ やさいのしおこんぶあえ ふかしいも フルーツ キャロットパン/ コーンクリーミーコロッケ 386kcal/12.3g</p>	<p>27 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 さといもに フルーツ しろうごはん 410kcal/11.3g</p>
<p>30 げつ エンゼルカレー やさいコロッケ コーンソテー てりやきハンバーグ フルーツ しろうごはん 425kcal/9.6g</p>	<p>31 か パンプキンキッシュ メンチカツ ホイールマカロニサラダ ウィンナー フルーツポンチ ハロウィンのりごはん 426kcal/9.3g</p>	<p></p>	<p></p>	<p></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・群馬	米	青森・石川
長葱	茨城	オレンジ	アメリカ
大根	群馬	鶏肉	ブラジル
人参	茨城	豚肉	カナダ