

# 11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 にくじゃが キャベツのしおこんぶあえ とりつくね カニカマてん フルーツ</p> <p><b>しろごはん</b> 420kcal/11.6g</p>	<p>2 もく はるまき いんげんソテー あかかぶさつま チャプチェふう フルーツ</p> <p><b>しろごはん</b> 417kcal/10.0g</p>	<p>3 きん <b>ぶんかのひ</b></p>
<p>6 げつ ささみチーズカツ ソーセージ ケチャップマカロニ やさいのあえもの にくだんご フルーツ</p> <p><b>しろごはん</b> 409kcal/11.2g</p>	<p>7 か キーマカレー キャベツのにびたし フランクフルト だいでんご フルーツ</p> <p><b>しろごはん</b> 435kcal/13.5g</p>	<p>8 すい 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</p> <p><b>しろごはん</b> 401kcal/10.2g</p>	<p>9 もく ★やわらかイカてんぷら れんこんきんぴら あおなとコーンのソテー こふきいも きんちやくに フルーツ</p> <p><b>しろごはん</b> 425kcal/13.5g</p>	<p>10 きん チキンカツ ミートスパ ふかしいも とりつくね コーンのつまみあげ フルーツ</p> <p><b>おにぎり</b> 405kcal/10.6g</p>
<p>13 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</p> <p><b>うさぎのりごはん</b> 405kcal/9.9g</p>	<p>14 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</p> <p><b>ふりかけごはん</b> 401kcal/14.5g</p>	<p>15 すい チキンなんばん ゆでキャベツ にんじんしりしり ふかしいも フルーツ</p> <p><b>しろごはん</b> 421kcal/10.6g</p>	<p>16 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</p> <p><b>しろごはん</b> 413kcal/9.7g</p>	<p>17 きん とりにくのてりやき マカロニソテー はるさめサラダ ハムステーキ フルーツ</p> <p><b>しろごはん</b> 408kcal/12.9g</p>
<p>20 げつ とりにくのからあげ やきそば あつやきたまご タコウインナー ブロッコリー フルーツ</p> <p><b>しろごはん</b> 413kcal/11.5g</p>	<p>21 か エンゼルカレー とんかつ ケチャップハンバーグ ★えだまめと コーンのソテー フルーツポンチ</p> <p><b>しろごはん</b> 408kcal/9.7g</p>	<p>22 すい やきにく ナムル あげぎょうざ ビーフソテー フルーツ</p> <p><b>しろごはん</b> 426kcal/11.5g</p>	<p>23 もく <b>きんろうかんしゃのひ</b></p>	<p>24 きん ★イカフライ 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</p> <p><b>そぼろごはん</b> 405kcal/10.7g</p>
<p>27 げつ ハンバーグ フライドポテト あおなソテー カニふうみさつまあげ フルーツ</p> <p><b>しろごはん</b> 414kcal/9.7g</p>	<p>28 か 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</p> <p><b>しろごはん</b> 411kcal/10.4g</p>	<p>29 すい メンチカツ とりにくのからあげ マカロニサラダ トマトさつま フルーツ</p> <p><b>きなこあげパン</b> 373kcal/10.8g</p>	<p>30 もく 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</p> <p><b>ふりかけごはん</b> 402kcal/12.8g</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・千葉	米	青森・石川
大根	千葉	オレンジ	アメリカ
人参	茨城	鶏肉	ブラジル
さつま芋	茨城・千葉	豚肉	カナダ

