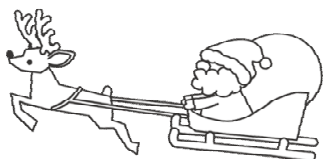


12月 ようちえんのおべんとう



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。



1 きん
エンゼルカレー
とんかつ
ハンバーグ
★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

4 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

5 か
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
しろごはん
401kcal/10.7g

6 すい
★やわらかイカてんぷら
れんこんいため
あおのりポテト
チンゲンさいとコーンのソテー
きんちゃくに
フルーツ
しろごはん
405kcal/9.3g

7 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

8 きん
ブルコギふういため
まぐろのタルタルふうみカツ
ソーセージ
さいもに

フルーツ
しろごはん
402kcal/12.1g

11 げつ
カニクリーミーコロッケ
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
しろごはん
402kcal/9.3g

12 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

13 すい
ハンバーグ
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

14 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
しろごはん
411kcal/11.0g

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

フルーツ
しろごはん
433kcal/10.3g

18 げつ
チキンスターキー
ねじねじマカロニソテー
あおなのあえもの
ふんわりはながたとうふ
★ひとくちイカフライ
フルーツ
しろごはん
407kcal/13.0g

19 か
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
しろごはん
420kcal/12.5g

20 すい
エビフライ
あおなソテー
ミートボール
コンソメポテト
ヤングコーン
フルーツ
おにぎり
402kcal/8.6g

21 もく
ミートマカロニ
コーンソテー
フランクフルト
にんじんグラッセ

フルーツ
ミルクパン/コロッケ
377kcal/10.3g

22 きん
とりにくのからあげ
ハンバーグ
さつまいもとりんごのサラダ
ブロッコリー

フルーツ
ドリア
433kcal/12.6g

25 げつ
オムハヤシ
ハムカツ
マカロニサラダ
にんじんさつま

フルーツ
しろごはん
421kcal/11.4g

26 か
コーンコロッケ
にくやさしいため
あつやきたまご
しゅうまい
ふかしいも
フルーツ
しろごはん
429kcal/9.8g

27 すい
チキンピカタ
プレーンスープ
やさいのあえもの
おからポテト
グリーンピースほうてん
フルーツ
しろごはん
420kcal/10.9g



★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・茨城	米	青森・石川
白菜	長野	オレンジ	アメリカ
人参	北海道	りんご	青森・長野
大根	群馬	鶏肉	ブラジル
南瓜	北海道	豚肉	カナダ

