

7月 ようちえんのおべんとう



れいわ6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 げつ なつやさいカレー ★ベーコンと えだまめのソテー ひとくちササミチーズカツ</p> <p>フルーツ しろごはん 421kcal/9.4g</p>	<p>2 か 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 おにぎり 413kcal/11.5g</p>	<p>3 すい タコスミート ポイルキャベツ 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>4 もく チキンステーキ やさしいため ポークビーンズ あげぎょうざ フルーツ しろごはん 412kcal/14.0g</p>	<p>5 きん ほしのコロッケ ビーフソテー てりやきハンバーグ にんじんグラッセ ブロッコリー フルーツ・こんべいとう そぼろごはん 432kcal/10.7g</p>
<p>8 げつ ★イカフライ こまつなソテー ラタトゥイユ</p> <p>フルーツ しろごはん 424kcal/10.0g</p>	<p>9 か デミハンバーグ フライドポテト あおなのびたし 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>10 すい エンゼルカレー とんかつ ジャーマンポテト れんこんはさみあげ</p> <p>フルーツポンチ しろごはん 400kcal/9.2g</p>	<p>11 もく やきにく ポイルやさい 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>12 きん にくじゃが やさいのしおこんぶあえ カニカマてんぷら とりつくね</p> <p>フルーツ しろごはん 420kcal/11.6g</p>
<p>15 げつ うみのひ </p>	<p>16 か はるまき ベーコンとあおなのソテー ミートボール コンソメポテト ヤングコーン フルーツ ふりかけごはん 402kcal/8.9g</p>	<p>17 すい さかなのたつたあげ ラタトゥイユかけ ★マセドアンサラダ ミートボール</p> <p>フルーツ しろごはん 426kcal/11.1g</p>	<p>18 もく とりにくのからあげ 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 フルーツ あげパン 346kcal/11.9g</p>	<p>19 きん ★ダルカレー (マメのカレー) タンドリーチキン イタリアンサラダ</p> <p>フルーツ しろごはん 423kcal/13.5g</p>
<p>22 げつ メンチカツ 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 おにぎり 413kcal/10.1g</p>	<p>23 か ポークチャップ ★ひじきとえだまめのサラダ ひとくちササミチーズカツ カニカマ</p> <p>フルーツ しろごはん 425kcal/13.7g</p>	<p>24 すい ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう あおなのあえもの あつやきたまご にくだんご フルーツ しろごはん 407kcal/9.8g</p>	<p>25 もく ハンバーグ コーンソテー トマトさつま チンゲンさいソテー エビフリッター フルーツ しろごはん 401kcal/10.7g</p>	<p>26 きん とりにくのやながわふうに あおなソテー おからポテト かいせんだんご</p> <p>フルーツ しろごはん 401kcal/15.3g</p>
<p>29 げつ かわうそチキンナゲット キャベツソテー じゃがいもとコーンのソテー さくらしゅうまい あつあげに フルーツ しろごはん 417kcal/10.3g</p>	<p>30 か ケチャップハンバーグ ナポリタン 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>31 すい チキンピカタ フライドポテト ポークチャップ</p> <p>フルーツ しろごはん 429kcal/14.3g</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	米	茨城・千葉
大根	青森・北海道	りんご	青森・山形
人参	千葉・茨城	オレンジ	アメリカ・オーストラリア
じゃが芋	長崎・鹿児島	鶏肉	ブラジル
さつま芋	茨城・徳島	豚肉	カナダ