

# 10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 か メンチカツ 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 429kcal/10.7g</p>	<p>2 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 428kcal/13.5g</p>	<p>3 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 ふりかけごはん 403kcal/13.7g</p>	<p>4 きん ハンバーグ(BBQ) コーングラッセ トマトさつま あおなとベーコンのソテー エビフリッター フルーツ しろうごはん 412kcal/10.3g</p>
<p>7 げつ 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 424kcal/9.9g</p>	<p>8 か 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 411kcal/9.8g</p>	<p>9 すい チキンステーキ やさしいため あおなのおひたし 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 406kcal/12.8g</p>	<p>10 もく 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 419kcal/9.8g</p>	<p>11 きん 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 タコウイナー フルーツ しろうごはん 415kcal/9.4g</p>
<p>14 げつ <b>スポーツのひ</b> </p>	<p>15 か チンジャオロース コーングラッセ ひとくちささみチーズカツ にんじんに  フルーツ しろうごはん 407kcal/11.1g</p>	<p>16 すい さかなの ちゃんちゃんやき わふうハンバーグ アンパンマンポテト にんじんさつま フルーツ しろうごはん 426kcal/13.2g</p>	<p>17 もく にくじやが やさいの しおこんぶあえ とりつくね カニカマてん フルーツ しろうごはん 420kcal/10.9g</p>	<p>18 きん チキンのピザソース フライドポテト コールスローサラダ フランクフルト  フルーツ しろうごはん 404kcal/11.5g</p>
<p>21 げつ エンゼルカレー とんかつ 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 426kcal/9.9g</p>	<p>22 か タンドリーチキン あおなのナムル マーボーとうふ  フルーツ しろうごはん 404kcal/12.6g</p>	<p>23 すい きょうりゅうチキンナゲット 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 428kcal/10.7g</p>	<p>24 もく 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 ほしがたしんじょうに フルーツ しろうごはん 419kcal/11.2g</p>	<p>25 きん エビフライ にくやさしいため ささかま ひじきのもの  フルーツ しろうごはん 404kcal/11.5g</p>
<p>28 げつ ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう こまつなのあえもの あつやきたまご ミートボール フルーツ しろうごはん 403kcal/9.6g</p>	<p>29 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 371kcal/9.6g</p>	<p>30 すい チーズポテトフライ ミートマカロニ コーングラッセ ほしがたハムステーキ ブロッコリー フルーツ しろうごはん 417kcal/9.9g</p>	<p>31 もく 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 ウイナー  フルーツポンチ ハロウィンのりごはん 426kcal/9.3g</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！！

☆唐揚げ・チキンステーキ等の鶏肉において、肉の成分の反応により加熱後でも赤みが残る場合があります。また、飼育時の打ち身や玉葱等野菜の成分によるものもあります。気になる場合はご連絡ください。

※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・北海道	オレンジ	アメリカ
人参	北海道	りんご	青森・山形
さつま芋	千葉・茨城	鶏肉	ブラジル
米	茨城・千葉	豚肉	カナダ