

3月 ようちえんのおべんとう



れいわ7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>3 げつ とりにくのてりやき パセリスパ なのはなのあえもの エビチリふう フルーツ ふりかけごはん ※ひなあられ 424kcal/12.0g</p>	<p>4 か カツに あおなソテー さつまあげ ふかしいも だいこんグラッセ フルーツ しろごはん 418kcal/9.7g</p>	<p>5 すい チキンカツ トマトスパ はるやさいの クリームに フルーツ しろごはん 434kcal/11.8g</p>	<p>6 もく マーボーなす バンバンジー あげぎょうざ フルーツ しろごはん 407kcal/10.2g</p>	<p>7 きん とりにくのからあげ やきそば ゆでもろこし ブロッコリー タコウイナー フルーツ おにぎり 406kcal/11.3g</p>
<p>10 げつ エンゼルカレー エビフライ ★えだまめとコーンのソテー やきとり ふかしいも フルーツ しろごはん 439kcal/12.0g</p>	<p>11 か 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 あつあげに フルーツ しろごはん 417kcal/10.3g</p>	<p>12 すい ホイコーロー ミートボール ブロッコリー エビフリッター フルーツ しろごはん 411kcal/10.8g</p>	<p>13 もく チキンピカタ フライドポテト ポークチャップ フルーツ しろごはん 429kcal/14.3g</p>	<p>14 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 ほしがたしんじょうに フルーツ しろごはん 419kcal/11.2g</p>
<p>17 げつ やわらかイカてんぷら れんこんきんぴら あおなのあえもの こふきいも きんちやくに フルーツ しろごはん 427kcal/9.2g</p>	<p>18 か セサミチキン わふうしょうゆスパ キャベツとあげのおひたし グリーンピースぼうてん はながんもに フルーツ しろごはん 421kcal/14.2g</p>	<p>19 すい カレーコロッケ ★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 しろごはん 406kcal/9.6g</p>	<p>20 もく しゅんぶんのひ </p>	<p>21 きん はるまき いんげんソテー チャプチェふう あかかぶさつま フルーツ しろごはん 417kcal/10.0g</p>
<p>24 げつ メンチカツ ビーフいため やさいのしおこんぶあえ ちくさやき とりつくね フルーツ おにぎり 421kcal/10.9g</p>	<p>25 か とりにくのやながわふう ほうれんそういため おからポテト エビボール フルーツ しろごはん 401kcal/15.3g</p>	<p>26 すい 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 しろごはん 415kcal/10.2g</p>	<p>27 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 しろごはん 424kcal/9.9g</p>	<p>28 きん カレーライス (とんかつ) フルーツ 410kcal/8.5g</p>
<p>31 げつ てりやきハンバーグ にくやさしいため ホイールマカロニサラダ ほしがたハムステーキ フルーツ とうふパン/コロッケ 369kcal/10.7g</p>	<p></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	茨城・愛知	米	青森・茨城
人参	北海道・千葉	オレンジ	アメリカ
大根	群馬・千葉	りんご	青森
じゃが芋	北海道	鶏肉	ブラジル
さつま芋	茨城・千葉	豚肉	カナダ