

9月 ようちえんのおべんとう



へいせい29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。

FAX048-872-0146

	<p>エンゼルフーズ ホームページで 当日のカラーメニューが ご覧いただけます。 詳しくは、 こちらをクリック！ http://www.angel-foods.com</p>		<p>1 きん コーンコロッケ やきそば あかカブさつま ふきに かぼちやに フルーツ おかかごはん 422kcal 11.8g</p>
<p>4 げつ とりにくのからあげ ビーフソテー いんげんに さといもに しゅうまい フルーツ もみのりごはん 422kcal 11.5g</p>	<p>5 か にくだんご トマトソース アスパラソテー さつまいもあまに ハートかまぼこ ミニゼリー じゃこごはん 427kcal 11.4g</p>	<p>6 すい エビカツ きんぴらごぼう ブロッコリー ウィンナー いかのてりやき フルーツ こんぶごはん 416kcal 12.1g</p>	<p>7 もく ポークカレー ちんげんさいソテー フランクフルト ミニトマト フルーツ 発芽米入りご飯 416kcal 11.8g</p>
<p>11 げつ ハンバーグ フライドポテト こまつなとコーンのソテー カリフラワー かぼちやに フルーツ ふりかけごはん 417kcal 12.5g</p>	<p>12 か カニクリームコロッケ ミートスパ にびたし ウィンナー フルーツ おかかごはん 429kcal 12.2g</p>	<p>13 すい タンダーチキン やさしいため さつまいもあまに このはがたしんじょう えだまめ ミニゼリー じゃこごはん 414kcal 11.4g</p>	<p>14 もく メンチカツ やきうどん いんげんのおかかあえ あつあげ のりまきたまごロール フルーツ さけひじきごはん 425kcal 11.5g</p>
<p>18 げつ けいろうのひ </p>	<p>19 か とりにくのからあげ ゆでもろこし アンパンマンこうやとうふ ブロッコリー さつまいもあまに フルーツ こんぶごはん 424kcal 11.6g</p>	<p>20 すい さかなのてりやき ビーフソテー だいこんのにくみそがけ ミニトマト フルーツ ひじきごはん 411kcal 12.2g</p>	<p>21 もく にくじゃが しゅうまい えだまめ えびフリッター フルーツ ごましおごはん 422kcal 11.8g</p>
<p>25 げつ ちゅうかどんぶうに だいがくいも にんじんとコーンのソテー えだまめ フルーツ しろごはん 416kcal 11.5g</p>	<p>26 か えびフライ やきうどん あつあげ コロコロきゅうり しゅうまい フルーツ ふりかけごはん 422kcal 12.2g</p>	<p>27 すい あきやさいかレー なると ウィンナー ブロッコリー フルーツ 発芽米入りご飯 421kcal 11.6g</p>	<p>28 もく ドーナツコロッケ やさしいスパ チーズいりちくわ にんじんグラッセ ロマネスコカリフラワー フルーツ・デザートゼリー イタリアンパン 421kcal 11.1g</p>

★まれにパンの中に黒点がある場合がありますが、イーストの固まりによるものなので品質には異常ありません。
★29日の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。

<p>14日のメンチカツは、厚生労働省の推奨値より、食物繊維を1.25g、鉄分を1.25mg、付加しております。</p> <p>※ 鉄分について ※ 鉄分は、赤血球の中にあるヘモグロビンの原料となり、全身の組織のすみずみにまで酸素を運ぶという大切な役割があります。鉄分が不足すると、酸素が全身に十分に運搬されないため、疲れやすい・めまい・頭痛などの様々な症状がでてきてしまいます。</p>	<p>22日のハンバーグは、厚生労働省の推奨値より、じゃが芋由来の食物繊維を1.5g、付加しております。</p> <p>※ 食物繊維について ※ 食物繊維は、水に溶けるか否かで、水溶性と不溶性とに分類されます。働きが、若干異なるため両方をバランスよくとるのが理想的です。とりすぎると下痢や便秘を起こし、ミネラルの吸収が阻害されるので、サプリメントの利用には、要注意です。</p>
--	---

【お野菜】

材 料 名	生 産 地	備 考
玉ねぎ	北海道	
人参	北海道	
じゃが芋	北海道	
ミニトマト	青森県 岩手県	
キャベツ	長野県	
胡瓜	岩手県	
南瓜	北海道	
白菜	長野県	
大根	北海道 青森県	
水煮野菜・乾燥野菜	台湾	リンゴ・バナナ・白滝・ゴボウ・ふき
冷凍野菜	タイ エクアドル アメリカ	いんげん・青梗菜・小松菜・カリフラワー・ポト・枝豆・ブロッコリー コーン・ササゲ・アスパラ・里芋・ピーマン・ローストカリフラワー
国産果実	青森県 愛媛県	
輸入果実	カルフォルニア オーストラリア	

※可能な限り中国産以外の原料調達を心がけています。

【お魚】

献 立 日	献 立 名	使用食材・産地
9月6日(水)	いかの照焼き	赤いか ペルー
9月20日(水)	魚の照焼き	メバル アメリカ
9月29日(金)	魚の磯風味焼き	サゴシ 韓国

【お肉・玉子・生乳・その他】

材 料 名	原 産 地	備 考
牛肉	オーストラリア アメリカ	
豚肉	カナダ	
鶏肉	ブラジル タイ	
乳製品	オーストラリア	
鶏卵・大豆加工品	静岡県・新潟県	厚焼き・玉子ロール・高野豆腐・厚揚げ
畜肉加工品	日本	コロケ・ハム・ソーセージ・ミートボール・シュウマイ・唐揚げ・ハンバーグ・ウィンナー・チキンカツ
魚介加工品	タイ・日本	薩摩揚げ・昆布・魚肉ソーセージ・ジャコ・おかか・しんじょう海苔・団子・揚げ・鮭フレーク・竹輪

【お米・パン】

材 料 名	生 産 地	備 考
精白米	山形県 岩手県 等 ※発芽米(ファンケル) 北海道	
パン(小麦粉)	北海道 オーストラリア	
中華麺・うどん(小麦粉)	オーストラリア カナダ	
ロング・ショートパスタ	イタリア 等	
ビーフン	台湾	