

# 12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>1 きん ドーナツコロッケ わふうスパ コロコロきゅうり あつあげ カリフラワー フルーツ <b>ひじきごはん</b> 412kcal 11.8g</p>
<p>4 げつ にくだんご カレーソース ロマネスコカリフラワー チーズ なると  フルーツ <b>こんぶごはん</b> 419kcal 12.0g</p>	<p>5 か しろみさかなフライ はるさめソテー かぼちゃサラダ えだまめ  フルーツ <b>おかかごはん</b> 420kcal 12.1g</p>	<p>6 すい ハンバーグ やさしいため ブロッコリー にんじんグラッセ さつまいもあまに フルーツ <b>メロンパン</b> 421kcal 12.2g</p>	<p>7 もく えびフライ やしそば さといもに コロコロきゅうり はながたごもくしんじょう ミニゼリー <b>さけごはん</b> 420kcal 12.4g</p>	<p>8 きん ビーフカレー きんちやくに いんげんソテー いかのてりやき  フルーツ <b>発芽米入りご飯</b> 422kcal 12.4g</p>
<p>11 げつ とりにくのからあげ やさいスパ あつあげ ブロッコリー ウィンナー フルーツ・デザートゼリー <b>ツナマヨパン</b> 427kcal 12.1g</p>	<p>12 か チンジャオロース ハムステーキ あげぎょうざ コロコロきゅうり  フルーツ <b>じゃこごはん</b> 418kcal 12.5g</p>	<p>13 すい メンチカツ ナポリタン きりぼしだいこんに このはながたごもくしんじょう  フルーツ <b>おかかごはん</b> 419kcal 12.7g</p>	<p>14 もく マーボーとうふ コーンしゅうまい ちんげんさいソテー にんじんに  フルーツ <b>しろごはん</b> 421kcal 12.5g</p>	<p>15 きん カニクリームコロッケ たらこスパ ブロッコリー あつあげ にんじんさつま フルーツ・エンゼルプリン <b>こんぶごはん</b> 419kcal 12.8g</p>
<p>18 げつ デミ・ハンバーグ フライドポテト カリフラワー ミニトマト ゆでもろこし ミニゼリー <b>さけごはん</b> 416kcal 12.6g</p>	<p>19 か フライドチキン ビーフソテー アンパンマンポテト ブロッコリー もろこしつまみあげ フルーツ <b>のりごはん</b> 422kcal 12.1g</p>	<p>20 すい ポークカレー ちんげんさいとコーンのソテー ちくわに ミニトマト  フルーツ <b>発芽米入りご飯</b> 415kcal 12.1g</p>	<p>21 もく れんこんとぶたにくのみそいため がんも はながたしんじょう ふきに  フルーツ <b>じゃこごはん</b> 418kcal 12.5g</p>	<p>22 きん さかなのてりやき きんぴらごぼう たけのこのとさに えだまめ  フルーツ <b>ひじきごはん</b> 417kcal 12.2g</p>
				<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!! <a href="http://www.angel-foods.com">http://www.angel-foods.com</a></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。  
☆5・22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ください。

13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。

※ 鉄分について ※

鉄は、たんぱく質と結合して赤血球のヘモグロビンになったり、筋肉中のミオグロビンになったりする成分です。どちらも酵素の運搬に関わっており、機能鉄ともいわれます。体内には、このほかに貯蔵鉄も存在し、機能鉄が、不足すると利用されます。

18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。

※ 食物繊維について ※

不溶性食物繊維は、腸内物質を吸着し、排便を促進します。根菜や豆、ナッツ、きのこに多く含まれています。水溶性食物繊維は、糖分やコレステロールの吸収を抑制します。海藻や果物に多く含まれています。

## <平成29年12月> 主に使用する食材の産地について

### 【お野菜】

材 料 名	生 産 地	備 考
玉ねぎ	北海道	
人参	千葉県	
じゃが芋	北海道	
ミニトマト	宮崎県・愛知県・静岡県	
キャベツ	愛知県	
胡瓜	高知県・宮崎県	
白菜	長野県	
南瓜	メキシコ・ニュージーランド	
水煮野菜・乾燥野菜	台湾	リンコン・タカノ・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・ホト・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
12月5日(火)	白身魚フライ	ブルーホワイティング(青鱈) オランダ
12月8日(金)	いかの照焼き	赤いか ペルー
12月22日(金)	魚の照焼き	メバル アメリカ

### 【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・豚カツ
魚介加工品	タイ・日本	薩摩揚げ・昆布・魚肉ソーセージ・シヤコ・おかか・しんじょう 海苔・団子・ナト・鯉フレーク・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	