

1月 ようちえんのおべんとう

へいせい30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>8 げつ せいじんのひ </p>	<p>9 か とんかつ にくやさしいため あつやきたまご カリフラワー ミニトマト フルーツ フルーツ のりごはん 420kcal 12.2g</p>	<p>10 すい チキンカレー いんげんソテー のりまきたまごロール チーズいりちくわ フルーツ 発芽米入りごはん 418kcal 11.3g</p>	<p>11 もく えびフライ ミートスパ ほうれんそうのしらあえ こふきいも フルーツ さけごはん 420kcal 12.2g</p>	<p>12 きん ハンバーグ フライドポテト あつあげ ブロッコリー あかカブさつま ミニゼリー ひじきごはん 419kcal 12.0g</p>	
<p>15 げつ とりにくのからあげ やきもちこし こんさいに えだまめ フルーツ おかかごはん 418kcal 12.1g</p>	<p>16 か ホイコーロー がんも ブロッコリー あげじゃが フルーツ こんぶごはん 419kcal 12.5g</p>	<p>17 すい エビカツ やきそば ほうれんそういりポテトサラダ はながたチーカマ フルーツ さけひじきごはん 421kcal 11.8g</p>	<p>18 もく チキンカツ カレースパ じゃがいもに えだまめ やきぎよにくソーセージ フルーツ・デザートゼリー ハムチーズパン 419kcal 12.0g</p>	<p>19 きん あげさかな やさいあんかけ いんげんグラッセ しゅうまい たけのこに フルーツ ふりかけごはん 422kcal 12.4g</p>	
<p>22 げつ ビーフカレー とうふナゲット ちんげんさいソテー ハムステーキ フルーツ 発芽米入りごはん 420kcal 12.2g</p>	<p>23 か やさしいコロッケ ミートスパ ほうれんそうのしらあえ あつやきたまご フルーツ おかかごはん 418kcal 12.1g</p>	<p>24 すい さかなのてりやき きんぴらごぼう ブロッコリー たけのこに さつまいもあまに フルーツ ごましおごはん 422kcal 12.1g</p>	<p>25 もく マーボーとうふ コーンソテー あげぎょうざ コロコロきゅうり フルーツ しろごはん 421kcal 12.1g</p>	<p>26 きん ぶたにくとごぼうのみそいため にしよくまき はながたしんじょう アンパンマンポテト フルーツ さけごはん 419kcal 12.2g</p>	
<p>29 げつ カレードーナツコロッケ ゆでもろこし ウインナー えだまめ ちくわに フルーツ ひじきごはん 419kcal 12.1g</p>	<p>30 か さかなのしおやき いんげんソテー きりぼしだいこんに あげぎょうざ ミニゼリー こんぶごはん 420kcal 11.8g</p>	<p>31 すい とりにくのからあげ キャベツソテー マカロニサラダ ミニトマト フルーツ じゃこごはん 417kcal 12.1g</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!! http://www.angel-foods.com</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。
★19・24・30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。

<p>18日のメンチカツは、厚生労働省の推奨値より、ひじき由来の食物繊維を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で、疲れやすい・めまい・頭痛などの様々な症状がでてきてまいります。</p>	<p>23日の野菜コロッケは、厚生労働省の推奨値より、カルシウムを60mg、食物繊維を1.5g、付加しております。</p> <p>※ カルシウムについて ※ カルシウムは、人体に最も多く存在しているミネラルで、そのうち99%がリンなどと共に骨格を形成しています。残り1%は体内のあらゆる所に一定の濃度で存在し、細胞の内外に起る濃度差によって情報を伝達するという重要な役割を担っています。不足すると骨から溶け出すので、骨粗鬆症の原因となります。</p>
---	---

<平成30年1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	千葉県・静岡県・愛知県	
キャベツ	愛知県	
胡瓜	宮崎県・高知県	
白菜	長野県	
大根	千葉県・徳島県	
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・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・ロマンコカブ
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
1月19日(金)	揚げ魚 野菜あんかけ	カレイ アメリカ
1月30日(水)	魚の照焼き	赤魚 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	コロッケ・ハム・ソーセージ・ミートボール・シウマイ・唐揚げ・ハンバーグ・ウインナー・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・カト・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	
ビーファン	台湾	