

3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

			1 もく とりにくのからあげ やきもち たけのこのどきに ブロッコリー フルーツ ふりかけごはん 418kcal 12.2g	2 きん デミ・つくねバーグ ナポリタン だいこんに ブロッコリー コロコロポテト フルーツ・ひなあられ のりごはん 423kcal 12.1g
5 げつ しろみさかなフライ ビーフソテー なると しゅうまい えだまめ フルーツ ひじきごはん 421kcal 12.3g	6 か オムレツ パセリスパ カリフラワー いんげんグラッセ にくだんご フルーツ ピザパン 420kcal 12.2g	7 すい 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 さけごはん 422kcal 12.0g	8 もく とんかつ やさしいため きりこんぶに はながたごもくしんじょう フルーツ じゃこごはん 417kcal 11.3g	9 きん チキンカレー チンゲンさいとコーンのソテー ウィンナー ミニトマト フルーツ 発芽米入りご飯 420kcal 11.4g
12 げつ ハンバーグ フライドポテト コーンソテー ロマネスコカリフラワー さといもに フルーツ・デザートゼリー ツナマヨパン 421kcal 12.2g	13 か さかなのいそふうみやき ビーフソテー きりぼしだいこんに れんこんのてんぷら フルーツ ひじきごはん 417kcal 12.3g	14 すい コーンコロケ やきそば きんちやくに ブロッコリー さつまあげ フルーツ ふりかけごはん 422kcal 12.2g	15 もく ポークカレー たまごロール あおなソテー ごぼうに フルーツ 発芽米入りご飯 417kcal 11.4g	16 きん チキンカツ やさしいため スパサラダ たまごロール フルーツ もみのりごはん 420kcal 12.1g
19 げつ マーボーとうふ いんげんソテー コロコロポテト もちろこしつままみあげ フルーツ しろごはん 418kcal 12.0g	20 か とりにくのからあげ やきそば さつまいもあまに えだまめ しゅうまい フルーツ・エンゼルプリン じゃこごはん 419kcal 12.1g	21 すい しゅんぶんのひ 	22 もく ぎゅうどんふう チンゲンさいソテー たこウィンナー チーズいりちくわ フルーツ しろごはん 420kcal 12.2g	23 きん さかなのてりやき はるさめソテー にしよくまき コロコロきゅうり コロコロポテト ミニゼリー こんぶごはん 418kcal 11.5g
				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

☆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で品質には異常ありません。

☆5・13・23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。

12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。

16日のチキンカツは、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。

※ 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。

※ 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ます。

<平成30年3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 徳島県	
じゃが芋	北海道	
ミニトマト	静岡県 愛知県 宮崎県	
キャベツ	千葉県 愛知県	
胡瓜	高知県 宮崎県	
大根	神奈川県 千葉県	
水煮野菜・乾燥野菜	台湾	リンコン・タノコ・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・アロカシ・コーン・ササゲ・アスパラ・里芋・ピーマン・ロイヤルアスパラ
国産果実	青森県 愛媛県	
輸入果実	ガルフォルニア 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
3月5日(月)	白身魚フライ	タラ 中国
3月13日(火)	魚の磯風味焼き	サゴシ 中国
3月23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	コロカ・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・ウインナー・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・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	
ビーフン	台湾	