

5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>1 か にくだんご カレーソース いんげんに アンパンマンポテト もちこしつまみあげ</p> <p>フルーツ ひじきごはん 420kcal 11.0g</p>	<p>2 すい やさいコロッケ わふうスパ さつまいもあまに ブロッコリー あつあげ フルーツ</p> <p>さけごはん 421kcal 11.3g</p>	<p>3 もく けんこくきねんのひ</p>	<p>4 きん みどりのひ</p>
	<p>7 げつ とりにくのからあげ ゆでもろこし がんも ロマネスコカリフラワー じゃがいもに フルーツ</p> <p>おかかごはん 422kcal 11.1g</p>	<p>8 か ハンバーグ フライドポテト にんじんグラッセ きぬさや しゅうまい ミニゼリー</p> <p>フルーツ こんぶごはん 418kcal 11.0g</p>	<p>9 すい ドーナツコロッケ いんげんグラッセ なると カリフラワー のりまきたまごロール フルーツ</p> <p>フルーツ じゃこごはん 422kcal 11.1g</p>	<p>10 もく ミートオムレツ フランクフルト えだまめ さといもに アンパンマンポテト フルーツ</p> <p>フルーツ ふりかけごはん 417kcal 11.0g</p>
<p>14 げつ さかなのいそふうみやき れんこんきんぴら フランクフルト ブロッコリー このはがたごもくしんじょう フルーツ</p> <p>フルーツ ごましおごはん 418kcal 11.2g</p>	<p>15 か コーンコロッケ ビーフソテー ふきに たまごロール こふきいも フルーツ・※デザートゼリー</p> <p>フルーツ ピザパン 420kcal 11.0g</p>	<p>16 すい ビーフカレー あおなソテー がんも チーズフリッター</p> <p>フルーツ 発芽米入りごはん 419kcal 11.1g</p>	<p>17 もく エビフライ わふうスパ ひじきのもの はながたしんじょう</p> <p>フルーツ じゃこごはん 418kcal 11.2g</p>	<p>18 きん マーボーとうふ コーンソテー かにふうみさつまあげ ブロッコリー</p> <p>フルーツ しろごはん 417kcal 11.2g</p>
<p>21 げつ チキンカツ カレーSPA 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</p> <p>フルーツ じゃこごはん 420kcal 11.1g</p>	<p>22 か ぶたにくのしょうがやき キャベツソテー コロコロポテト いんげんグラッセ チーカマ フルーツ</p> <p>フルーツ さけごはん 417kcal 11.2g</p>	<p>23 すい とりにくのからあげ やきそば きりぼしだいこんに コロコロきゅうり</p> <p>フルーツ こんぶごはん 419kcal 11.0g</p>	<p>24 もく わふうハンバーグ たらこスパ ブロッコリー たこウインナー あつあげ ミニゼリー</p> <p>フルーツ おかかごはん 416kcal 11.2g</p>	<p>25 きん チーズオムレツ ミートSPA ハムステーキ だいこんグラッセ いんげんグラッセ フルーツ・※乳酸菌飲料</p> <p>フルーツ ツナマヨパン 418kcal 11.1g</p>
<p>28 げつ ポパイカレー このはがたごもくしんじょう コーンソテー ウインナー</p> <p>フルーツ 発芽米入りごはん 420kcal 11.3g</p>	<p>29 か カニクリームコロッケ やきそば ブロッコリー がんも しゅうまい フルーツ</p> <p>フルーツ ひじきごはん 421kcal 11.0g</p>	<p>30 すい ぎゅうどんふうに いんげんソテー コロコロポテト あつあげ</p> <p>フルーツ しろごはん 423kcal 11.0g</p>	<p>31 もく とんかつ ナポリタン あつやきたまご カリフラワー ミニトマト フルーツ</p> <p>フルーツ とうにゅうパン 418kcal 11.2g</p>	<p>エンゼルフーズ ホームページで 当日のカレーメニューが 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。
★14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。

11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。

24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 ※

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。

<平成30年5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 佐賀県	
人参	千葉県	
じゃが芋	長崎県 鹿児島県	
ミニトマト	愛知県 静岡県	
キャベツ	神奈川県 千葉県	
胡瓜	高知県 宮崎県	
大根	千葉県	
南瓜	ニュージーランド メキシコ	
水煮野菜・乾燥野菜	台湾	レンコン・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・かぶ・アスパラ・枝豆・アロカシア・コーン・ササマイモ・アスパラ・里芋・ピーマン・ロマネスコカリフラワー
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
5月14日(月)	魚の磯風味焼き	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	コロッケ・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・かつ・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	