

7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>2 げつ コーンコロケ ミートスパ あつあげ コロコロきゅうり かにふうみさつまあげ フルーツ こんぶごはん 415kcal 11.1g</p>	<p>3 か ぶたにくのスタミナため コロコロポテト ふきに ちくわに ミニゼリー ふりかけごはん 421kcal 11.1g</p>	<p>4 すい 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 ハムチーズパン 423kcal 11.3g</p>	<p>5 もく なつやさいかレー こまつなソテー きんちやくに ミニトマト フルーツ 発芽米入りご飯 416kcal 11.2g</p>	<p>6 きん ほしがたコロケ ビーフソテー ゆでアスパラ たまごロール がんも フルーツ・金平糖 のりごはん 423kcal 11.1g</p>
<p>9 げつ オムレツ にくやさしいため こふきいも ブロッコリー チーズいりぼうつくね フルーツ・エンゼルプリン ピザパン 422kcal 11.4g</p>	<p>10 か チキンカツ ナポリタン カリフラワー なと のりまきたまごロール フルーツ こんぶごはん 421kcal 11.3g</p>	<p>11 すい ビーフカレー コーンソテー このはがたごもくんじょう ミニトマト フルーツ 発芽米入りご飯 424kcal 11.2g</p>	<p>12 もく メンチカツ わふうスパ いんげんグラッセ さつまあげ いかのてりやき フルーツ じゃこごはん 424kcal 11.4g</p>	<p>13 きん さかなのしおやき きんぴらごぼう あげじゃが しゅうまい はながたしんじょう フルーツ こんぶごはん 422kcal 11.0g</p>
<p>16 げつ うみのひ </p>	<p>17 か ハンバーグ フライドポテト きりこんぶに えだまめ フルーツ ひじきごはん 422kcal 11.3g</p>	<p>18 すい エビフライ ミートスパ ロマネスコカリフラワー にんじんグラッセ こふきいも ミニゼリー おかかごはん 424kcal 11.3g</p>	<p>19 もく ぎゅうどんふうりに コロコロきゅうり アンパンマンポテト がんも フルーツ しろごはん 420kcal 11.1g</p>	<p>20 きん とりにくのからあげ ナポリタン ウィンナー カリフラワー かぼちゃに フルーツ・デザートゼリー さけごはん 422kcal 11.2g</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!! 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。
★13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。

12日のメンチカツは、厚生労働省の推奨値より、ひじきと豚肉レバー由来の食物繊維を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。

17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30年7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	香川県 佐賀県 兵庫県	
人参	北海道 青森県 千葉県	
じゃが芋	鹿児島県 長崎県 千葉県	
ミニトマト	青森県 秋田県	
キャベツ	長野県 千葉県	
胡瓜	岩手県 千葉県	
南瓜	メキシコ	
水煮野菜・乾燥野菜	台湾	リンゴ・卵ノコ・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・ブロッコリー・ユン・物マ代・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
7月12日(木)	いかの照焼き	赤いか ペルー
7月13日(金)	魚の塩焼き	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	コロカ・ハム・ソーセージ・ミートボール・シューマイ・唐揚げ・ハンバーグ・ウインナー・残カク
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	