

10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 げつ チキンピカタ やさいすぱ なると ロマネスコカリフラワー あつあげ フルーツ もみのりごはん 423kcal 12.3g</p> | <p>2 か ぎゅうどんふうに あおなソテー のりまきたまごロール がんも フルーツ しろごはん 424kcal 11.9g</p> | <p>3 すい とりにくのからあげ わふうツナスパ あきだいのそぼろあんかけ えびいりさつまあげ フルーツ おかかごはん 415kcal 11.8g</p> | <p>4 もく マーボーとうふ ブロッコリー コーンしゅうまい ごぼうに フルーツ しろごはん 418kcal 11.7g</p> | <p>5 きん デミ・つくねハンバーグ キャベツソテー あげじゃが にんじんグラッセ ウィンナー フルーツ さけごはん 419kcal 12.0g</p> |
| <p>8 げつ たいいくのひ </p> | <p>9 か とんかつ しおやきそば しゅうまい ロマネスコカリフラワー まめちくわ フルーツ くりごはん 419kcal 11.9g</p> | <p>10 すい ミートオムレツ ナポリタン じゃがいもに ブロッコリー コーンてんに フルーツ こんぶごはん 420kcal 12.1g</p> | <p>11 もく ぶたにくのスタミナいため ココロポテト ふきに にんじんさつま フルーツ ふりかけごはん 423kcal 12.2g</p> | <p>12 きん やさいコロッケ やきうどん にくだんご ゆでアスパラ ゆでもろこし フルーツ じゃこごはん 425kcal 12.1g</p> |
| <p>15 げつ ハンバーグ フライドポテト にびたし あかカブさつま フルーツ ごましおごはん 413kcal 11.0g</p> | <p>16 か コーンコロッケ わふうスパ さつまいもあまに ブロッコリー ぎょにくソーセージ フルーツ・デザートゼリー ツナマヨパン 421kcal 11.6g</p> | <p>17 すい ポークカレー さつまあげ いんげんソテー ミニトマト フルーツ 発芽米入りご飯 424kcal 11.8g</p> | <p>18 もく とりにくのからあげ ナポリタン あつあげ えだまめ たまごロール フルーツ おかかごはん 422kcal 11.7g</p> | <p>19 きん さかなのてりやき もやしとにらのいため なすのにくみそかけ さといもに フルーツ ひじきごはん 415kcal 11.8g</p> |
| <p>22 げつ ビーフカレー とうふナゲット いんげんソテー ハムステーキ フルーツ 発芽米入りご飯 426kcal 11.6g</p> | <p>23 か ぶたにくのしょうがいため ココロきゅうり あかカブさつま がんも フルーツ じゃこごはん 423kcal 11.9g</p> | <p>24 すい さかなのねぎこうみやき ビーフソテー にくだんご きんちゃくに ふきに フルーツ ごましおごはん 417kcal 11.9g</p> | <p>25 もく ハンバーグ アスパラとコーンのソテー あげじゃが カリフラワー にんじんグラッセ フルーツ・乳酸菌飲料 ハムチーズパン 421kcal 11.9g</p> | <p>26 きん エビクリームコロッケ わふうスパ チーカマ このはがたごもくしんじょう ミニトマト フルーツ おかかごはん 421kcal 11.5g</p> |
| <p>29 げつ メンチカツ ナポリタン ひじきのもの ブロッコリー フルーツ さけごはん 422kcal 11.9g</p> | <p>30 か にくだんごのカレーソース さつまいもあまに アスパラソテー たまごロール フルーツ こんぶごはん 414kcal 11.0g</p> | <p>31 すい コーンコロッケ やきうどん ココロきゅうり たごウィンナー チーカマ フルーツ じゃこごはん 422kcal 11.7g</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で品質には異常ありません。
☆19・24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。

※ 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、細胞の内外に起き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。

29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。

保護者様各位

<平成30年10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 | 北海道 | |
| じゃが芋 | 北海道 | |
| ミニトマト | 青森県 千葉県 静岡県 愛知県 | |
| キャベツ | 愛知県 | |
| 大根 | 千葉県 神奈川県 青森県 | |
| 栗 | 熊本県 | |
| もやし | 静岡県 | |
| にら | 山形県 高知県 千葉県 | |
| 水煮野菜・乾燥野菜 | 台湾 | リンゴ・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・ブロッコリー・ササゲ・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 |
|------------|----------|---------|
| 10月19日 (金) | 魚の照焼き | 赤魚 アメリカ |
| 10月24日 (水) | 魚のねぎ香味焼き | サゴシ 中国 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

【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 | コウチ・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・チンカツ |
| 魚介加工品 | タイ・日本 | 薩摩揚げ・昆布・魚肉ソーセージ・じゃこ・おかか・しんじょう海苔・団子・ナド・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 | |