

# 12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。

<p>3 げつ にくだんご ハヤシソース じゃがいもに ロマネスコカリフラワー なると</p> <p>フルーツ <b>ひじきごはん</b> 418kcal 12.3g</p>	<p>4 か コーンコロッセ はるさめソテー かぼちゃサラダ えだまめ</p> <p>フルーツ <b>こんぶごはん</b> 419kcal 12.4g</p>	<p>5 すい ビーフカレー ふきに がんと いかのてりやき</p> <p>フルーツ <b>発芽米入りごはん</b> 414kcal 12.0g</p>	<p>6 もく エビフライ やきそば さといもに コロコロきゅうり はながたごもくしんじょう</p> <p>フルーツ <b>さけごはん</b> 420kcal 12.4g</p>	<p>7 きん ハンバーグ やさしいため ちくわに にんじんグラッセ さつまいもあまに</p> <p>フルーツ <b>メロンパン</b> 414kcal 12.0g</p>
<p>10 げつ れんこんとぶたにくのみそいため がんと はながたしんじょう ふきに</p> <p>フルーツ <b>ゆかりごはん</b> 418kcal 12.5g</p>	<p>11 か デミ・ハンバーグ フライドポテト カリフラワー ミニトマト ゆでもろこし</p> <p>フルーツ <b>さけごはん</b> 416kcal 12.6g</p>	<p>12 すい とりにくのからあげ やさいすぱ あつあげに ブロッコリー ウインナー</p> <p>フルーツ・デザートゼリー <b>ツナマヨパン</b> 427kcal 12.1g</p>	<p>13 もく さかなのてりやき きんぴらごぼう たけのこのとさに えだまめ</p> <p>フルーツ <b>こんぶごはん</b> 417kcal 12.2g</p>	<p>14 きん マーボーとうふ コーンしゅうまい ちんげんさいソテー にんじんに</p> <p>フルーツ <b>しろごはん</b> 415kcal 12.1g</p>
<p>17 げつ メンチカツ ナポリタン きりぼしだいこんに このはながたごもくしんじょう</p> <p>フルーツ <b>じゃこごはん</b> 419kcal 12.7g</p>	<p>18 か 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</p> <p>フルーツ <b>おかかごはん</b> 418kcal 12.5g</p>	<p>19 すい カニクリームコロッセ ミートスパ いんげんグラッセ しゅうまい にんじんさつま</p> <p>フルーツ <b>こんぶごはん</b> 417kcal 12.3g</p>	<p>20 もく ポークカレー ちんげんさいとコーンのソテー ちくわに ミニトマト</p> <p>フルーツ <b>発芽米入りごはん</b> 421kcal 12.5g</p>	<p>21 きん フライドチキン ビーフソテー ロマネスコカリフラワー にんじんグラッセ もろこしつまみあげ フルーツ・エンゼルプリン</p> <p>フルーツ <b>のりごはん</b> 422kcal 12.2g</p>

















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。

11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。

17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。

※ 食物繊維について ※  
食物繊維は、人の消化酵素では消化出来ない栄養素です。そして、腸の有害物質を排泄させたり、おなかの調子を整える、脂肪や糖質の吸収をゆっくりにするなど、重要な働きを持つ栄養素です。野菜にも多く含まれます。毎日欠かさずに食べましょう。

※ 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。

## <平成30年12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・埼玉	
じゃが芋	北海道	
ミニトマト	愛知・静岡	
キャベツ	愛知	
大根	千葉・神奈川・徳島	
きゅうり	群馬・高知・宮崎	
もやし	栃木	
白菜	長野	
水煮野菜・乾燥野菜	台湾	リンゴ・タケノコ・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 コーン・サマイ・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
12月13日 (木)	魚の照焼き	赤魚・アメリカ・ロシア

### 【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	コロッセ・ハム・ソーセージ・ミートボール・ソーマイ・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・ナト・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	