

# 1月 ようちえんのおべんとう

へいせい31ねん

<p>7 げつ とりにくのからあげ やきもち こんさいに えだまめ</p> <p>フルーツ <b>おかかごはん</b> 418kcal 12.1g</p>	<p>8 か ホイコーロー がんも ブロッコリー あげじゃが</p> <p>フルーツ <b>こんぶごはん</b> 419kcal 12.5g</p>	<p>9 すい とんかつ にくやさしいため あつやきたまご カリフラワー ミニトマト フルーツ <b>のりごはん</b> 420kcal 12.2g</p>	<p>10 もく ビーフカレー とうふナゲット ちんげんさいソテー ハムステーキ</p> <p>フルーツ <b>発芽米入りご飯</b> 420kcal 12.2g</p>	<p>11 きん ドーナツコロケ ゆでもろこし ウインナー えだまめ ちくわに フルーツ <b>ひじきごはん</b> 417kcal 12.0g</p>
<p>14 げつ せいじんのひ</p>	<p>15 か ハンバーグ フライドポテト あつあげ にんじんグラッセ あかかぶさつま フルーツ <b>じゃこごはん</b> 420kcal 11.8g</p>	<p>16 すい さかなのしおやき いんげんソテー きりぼしだいこんに あげぎょうざ</p> <p>フルーツ <b>こんぶごはん</b> 415kcal 11.7g</p>	<p>17 もく エビフライ ミートスパ ほうれんそういりポテトサラダ しょうろんぼう</p> <p>フルーツ <b>さけごはん</b> 419kcal 11.8g</p>	<p>18 きん ぶたにくとごぼうのみそいため にしよくまき はながたしんじょう コロコロきゅうり</p> <p>フルーツ <b>おかかごはん</b> 415kcal 11.6g</p>
<p>21 げつ エビカツ やきそば にびたし はながたチーカマ</p> <p>フルーツ <b>さけひじきごはん</b> 420kcal 12.0g</p>	<p>22 か さかなのてりやき きんぴらごぼう ブロッコリー たけのこに さつまいもあまに フルーツ <b>ごましおごはん</b> 422kcal 12.1g</p>	<p>23 すい とりにくのからあげ キャベツソテー マカロニサラダ ミニトマト</p> <p>フルーツ <b>じゃこごはん</b> 417kcal 12.1g</p>	<p>24 もく マーボーとうふ コーンソテー あげぎょうざ コロコロきゅうり</p> <p>フルーツ <b>しろごはん</b> 421kcal 12.1g</p>	<p>25 きん チキンカツ カレースパ 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・デザートゼリー <b>ハムチーズパン</b> 419kcal 12.0g</p>
<p>28 げつ チキンカレー ロマネスコカリフラワー のりまきたまごロール チーズいりちくわ</p> <p>フルーツ <b>発芽米入りご飯</b> 419kcal 12.0g</p>	<p>29 か やさしいコロケ ミートスパ ほうれんそうのしらあえ あつやきたまご</p> <p>フルーツ <b>おかかごはん</b> 418kcal 12.1g</p>	<p>30 すい にくだんご トマトソース コーンソテー ロマネスコカリフラワー にんじんグラッセ</p> <p>フルーツ <b>さけごはん</b> 421kcal 11.1g</p>	<p>31 もく あげさかな やさいあんかけ いんげんグラッセ しゅうまい たけのこに</p> <p>フルーツ <b>ふりかけごはん</b> 422kcal 12.4g</p>	
				<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</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。  
☆16日・22日・31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。

25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。

※ 鉄分について ※  
鉄は、たんぱく質と結合して赤血球のヘモグロビンになったり、筋肉中のミオグロビンになったりする成分です。どちらも酸素の運搬に関わっており、機能鉄ともいわれます。体内には、このほかに貯蔵鉄も存在し、機能鉄が、不足すると利用されます。

29日の野菜コロケは、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。

<平成31年1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	
じゃが芋	北海道	
ミニトマト	静岡・愛知・千葉	
キャベツ	愛知	
大根	徳島・神奈川・千葉	
きゅうり	群馬・高知・宮崎	
もやし	栃木	
白菜	埼玉・群馬	
ほうれん草	群馬・高知・宮崎	
水煮野菜・乾燥野菜	台湾	ワコン・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・オレ・枝豆・ブロッコリー・コーン・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
1月16日(水)	魚の塩焼き	赤魚 アメリカ・ロシア
1月22日(火)	魚の照り焼き	さごし 中国
1月31日(木)	揚げ魚 野菜あんかけ	スケソウダラ 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・特選カツ
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・揚げ・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	