

2月 ようちえんのおべんとう

へいせい31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>1 きん デミ・ハンバーグ フライドポテト マカロニサラダ ゆでもろこし</p> <p>フルーツ・節分豆 のりごはん 419kcal 11.5g</p> |
| <p>4 げつ メンチカツ こまつなソテー ひじきのもの あかかぶさつま</p> <p>フルーツ おかかごはん 422kcal 11.8g</p> | <p>5 か オムレツ やきそば ミートボール ふきに だいこんグラッセ フルーツ</p> <p>さけごはん 421kcal 12.2g</p> | <p>6 すい エビフライ ナポリタン きりぼしだいこんに えだまめ</p> <p>フルーツ じゃこごはん 421kcal 12.2g</p> | <p>7 もく さかなのいそふうみやき ビーフソテー ブロッコリー にくだんご だいがくいも フルーツ</p> <p>もみのりごはん 418kcal 12.1g</p> | <p>8 きん コーンクロック ミートスパ えびいりしんじょう だいこんに ミニトマト フルーツ</p> <p>ひじきごはん 421kcal 12.2g</p> |
| <p>11 げつ けんこきねんび</p> <p></p> | <p>12 か ポークカレー きんちゃくに いんげんソテー いかのてりやき</p> <p>フルーツ 発芽米入りごはん 423kcal 12.1g</p> | <p>13 すい チンジャオロース ハムステーキ スウィートポテト コロコロきゅうり</p> <p>フルーツ さけごはん 421kcal 12.0g</p> | <p>14 もく ハートクロック ミートスパ ブロッコリー たまごロール ハートかまぼこ フルーツ・エンゼルプリン とうにゅうパン</p> <p>フルーツ じゃこごはん 418kcal 11.8g</p> | <p>15 きん ハンバーグ フライドポテト きりこんぶに えだまめ</p> <p>フルーツ じゃこごはん 418kcal 11.8g</p> |
| <p>18 げつ マーボーとうふ ブロッコリー コーンしゅうまい はながたしんじょう</p> <p>フルーツ しろごはん 413kcal 11.5g</p> | <p>19 か とりにくのからあげ やさしいため かぼちゃに ふきに あつあげ フルーツ</p> <p>こんぶごはん 419kcal 11.9g</p> | <p>20 すい ビーフシチュー ミニトマト あおなソテー あげぎょうざ</p> <p>フルーツ しろごはん 418kcal 12.2g</p> | <p>21 もく チキンカツ ビーフソテー ロマネスコカリフラワー はながたごもくしんじょう なるとに フルーツ</p> <p>ふりかけごはん 418kcal 12.4g</p> | <p>22 きん にくじゃが カリフラワー たまごロール このはながたごもくしんじょう</p> <p>フルーツ さけごはん 420kcal 12.0g</p> |
| <p>25 げつ えびクリームクロック ミートスパ さつまあげ ロマネスコカリフラワー にんじんグラッセ フルーツ</p> <p>ひじきごはん 422kcal 11.8g</p> | <p>26 か さかなのてりやき きんぴらごぼう ブロッコリー あつやきたまご あげじゃが フルーツ</p> <p>ごましおごはん 417kcal 12.1g</p> | <p>27 すい とりにくのからあげ やきもろこし たけのこのときに えだまめしんじょう</p> <p>フルーツ ふりかけごはん 420kcal 12.0g</p> | <p>28 もく ホイコーロー ちくわのてんがら にくだんご いんげんに</p> <p>フルーツ さけごはん 416kcal 12.2g</p> | <p>ホームページで 当日のカラメニューが 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。

★7日・26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。

1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。

21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。

※ 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。

※ 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で、疲れやすい・めまい・頭痛などの様々な症状がでてまいります。

<平成31年2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・茨木 | |
| じゃが芋 | 北海道 | |
| ミニトマト | 静岡・愛知・千葉 | |
| キャベツ | 茨城 | |
| 大根 | 神奈川・徳島・千葉 | |
| きゅうり | 高知・宮崎・千葉・埼玉・群馬 | |
| もやし | 栃木 | |
| 白菜 | 茨城・兵庫 | |
| ほうれん草 | 茨城・群馬 | |
| 水煮野菜・乾燥野菜 | 台湾 | レタス・パプリカ・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・加ワケ・ネギ・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 |
|----------|---------|-------------|
| 2月2日(木) | 魚の磯風味焼き | 赤魚：アメリカ・ロシア |
| 2月26日(火) | 魚の照り焼き | 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 | コロッケ・ハム・ソーセージ・ミートボール・ウツマイ・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・じゃこ・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 | |