2022ねん

11がつこんだて

ようちえん A

さいたまきゅうしょく
http://www.saikyu.or.jp/

・アレルギーに関してはご相談下さい。
・国産の米を使用しています。
・お願い　材料の入荷の都合により献立を変更することがあります。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
	1 エビカツ ボロニアステーキ こんぶのにもの ブロッコリーとツナのサラダ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 360kcal 蛋白質 12.3g 脂質 7.9g 食塩 2g	**2** ハンバーグ（ケチャップ） エビフライ マカロニサラダ いんげんのごまあえ さけふりかけごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 380kcal 蛋白質 10g 脂質 8.6g 食塩 1.5g	**3** ぶんかのひ 	**4** いかいそべフライ チーズいりぼうつくね おひたし しゅうまい パイン ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 391kcal 蛋白質 10.4g 脂質 9.5g 食塩 1g
7 ふんわりオムレツ オニオンリングフライ ブロッコリーナムル ポークウインナー ぶどうゼリー ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 372kcal 蛋白質 8.9g 脂質 11.6g 食塩 0.9g	**8** チキンカレー イカフライ こまつなツナあえ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 356kcal 蛋白質 9.4g 脂質 7.7g 食塩 1.2g	**9** スパソテー イカやさいカツ チキンナゲット あつやきたまご さつまいものあまに ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 409kcal 蛋白質 12.9g 脂質 10.8g 食塩 1.3g	**10** ハムカツ ハーフオムレツ マカロニサラダ ブロッコリーごまあえ クロワッサン（クリーム/チョコ） ヤクルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 388kcal 蛋白質 9.3g 脂質 16.2g 食塩 1.2g	**11** ポークチャップ ポークウインナー ギョーザ ナムル ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 423kcal 蛋白質 15.6g 脂質 15.2g 食塩 0.9g
14 ブロッコリー ほしのコロッケ テリヤキバーグ こんぶまめ ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ 390kcal 蛋白質 10.8g 脂質 7.6g 食塩 1.2g	**15** やきそば トンカツ ねぎやき カレーボール ポテトサラダ なめし（しょうゆあじ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 375kcal 蛋白質 10.1g 脂質 6g 食塩 1.8g	**16** ミニチキン（しょうゆ） いかいそべフライ はるさめサラダ プチおさつ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 352kcal 蛋白質 9.9g 脂質 6.7g 食塩 0.6g	**17** ブロッコリー さばしおやき こうやどうふのにもの チキンナゲット ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ 423kcal 蛋白質 16.1g 脂質 15g 食塩 1.7g	**18** ポークカレー チキンカツ むしどりのサラダ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 389kcal 蛋白質 13.1g 脂質 8.6g 食塩 1.2g
21 いんげんソテー しろみフライ ハーフオムレツ しゅうまい がんもに ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 346kcal 蛋白質 9.4g 脂質 7.6g 食塩 0.7g	**22** マーボーどうふ ギョーザ とうもろこしのつまみあげ わかめのナムル ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ 368kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5.5g 食塩 1.4g	**23** きんろうかんしゃのひ	**24** さといもとりにくに フランクフルト ブロッコリーとツナのサラダ さけふりかけごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 373kcal 蛋白質 11.4g 脂質 9.1g 食塩 1.2g	**25** マカロニソテー カレーコロッケ いんげんのごまあえ あつやきたまご ショコラプチケーキ あじつけおかかごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 428kcal 蛋白質 9.7g 脂質 11.4g 食塩 1.1g
28 グラタンふうコロッケ ねぎやき きんぴら タレつきにくだんご なめし（しょうゆあじ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 344kcal 蛋白質 9g 脂質 7.5g 食塩 1.3g	**29** いんげんソテー さかなのみそやき かいせんふうワンタン ポークウインナー みかん ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 408kcal 蛋白質 14g 脂質 14.6g 食塩 1.5g	**30** ぶたにくたまごいため やさいはるまき ぶどうゼリー ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 362kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.3g 食塩 1g		

☆スプーン・フォーク等には必ず国名とお名前をご記入いただきますようご協力をお願いいたします
※魚は、骨なしのものや骨まで食べられるものを使用しておりますが、完全ではないのでご注意ください

アレルギー表記について 小麦 玉子 乳 ピーナッツ エビ カニ