

# 9月献立表

食彩工房株式会社

\* エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)

1日(月) 午前保育	2日(火) かつおふりかけごはん さつまいもコロッケ チキンチャップ 照り焼きミートボール 切干大根のサラダ みかん缶 *395kcal/12.5g	3日(水) お弁当	4日(木) ゆかりふりかけごはん さばの照り焼き ハムカツ ごぼう煮 小松菜の和え物 ぶどうゼリー *380kcal/12.0g	5日(金) お弁当
8日(月) わかめおにぎり まぐろ野菜カツ 豆腐ハンバーグ 青のりポテト チンゲン菜のおひたし みかん缶 *347kcal/9.8g	9日(火) ○ 赤かぶ青菜 ふりかけごはん 野菜つくね ほたて風味 かまぼこフライ たまごロール えだまめ パイン缶 *392kcal/11.9g	10日(水) お弁当	11日(木) ○ ひじきごはん ヒレカツ 花型とうふ たこちゃんウィンナー ほうれん草のおひたし りんご缶 *380kcal/10.8g	12日(金) お弁当
15日(月) 【敬老の日】休園 	16日(火) ○ 白飯 そぼろあん肉じゃが チキンナゲット ブロッコリー サイダー風ゼリー *362kcal/10.3g	17日(水) お弁当	18日(木) ○ ごまふりかけごはん サクサクえびはんぺん プチハンバーグ 星型しんじょ ブロッコリーのサラダ 黄桃缶 *387kcal/10.6g	19日(金) お弁当
22日(月) ○ カレーライス ウィンナー かにシューマイ ブロッコリー パイン缶 *419kcal/10.1g	23日(火) 【秋分の日】休園 	24日(水) 午前保育	25日(木) のり弁 甘辛唐揚げ 海鮮ステーキ おくらのおひたし 冬瓜のそぼろあん みかん缶 *387kcal/10.7g	26日(金) お弁当
29日(月) 昆布と枝豆のごはん 海鮮揚げギョウザ つくね串 サイコロ厚揚げ煮 ブロッコリーの おかか和え 中華ポテト *408kcal/10.8g	30日(火) ○ ナポリタン えびカツ 照り焼きハンバーグ コンソメポテト 小松菜のおひたし 黄桃缶 *394kcal/12.2g	<div data-bbox="811 1934 1130 1989" data-label="Section-Header"> <h2>さんま</h2> </div> <div data-bbox="811 1989 1130 2071" data-label="Image">  </div> <div data-bbox="811 2071 1130 2099" data-label="Text"> <p>あぶらがのっておいしいよ!</p> </div> <div data-bbox="811 2099 1130 2291" data-label="Text"> <p>この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA(イコサペンタエン酸)が多く含まれています。 <small>※IPAはEPA(エイコサペンタエン酸)ともいいます。</small></p> </div> <div data-bbox="1168 1934 1787 2291" data-label="Complex-Block"> <div data-bbox="1168 1934 1226 2291" data-label="Section-Header"> <h2>はしの歴史</h2> </div> <div data-bbox="1246 1934 1535 2291" data-label="Image">  </div> <div data-bbox="1555 1934 1787 2291" data-label="Text"> <p>はしの起源は諸説あり、はっきりしていませんが、古代の中国で使われていたといわれています。遣隋使として、中国にわたった小野妹子が「はし食」で敬待され、それを聖徳太子が宮中の宴に取り入れたのが日本でのはしのはじまりともいわれています。</p> </div> </div>		

- ★ アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
- ★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
- ★ 「栗とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
- ★ 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)を使用しています。
- ★ 地産地消の取り組みをしています。(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
- ★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。
- ★ ○付きの日は、オレンジ色のお弁当箱を使用します。

今日のランチは何か??  
当日午前中にお弁当の写真をInstagramにアップしています!  
のぞいてみてください😊

