

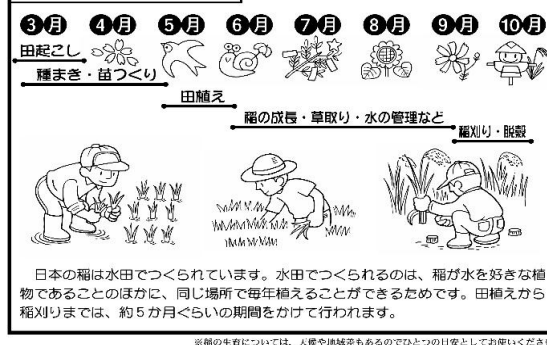
11月献立表

食彩工房株式会社

* エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)

3日(月) 【文化の日】 	4日(火) 行事代休 休園	5日(水) 弁当	6日(木) 弁当	7日(金) ○ ゆかりふりかけごはん えびカツ 豆腐ハンバーグ オムレツ おくらのおかか和え ミックスフルーツ缶 *359kcal/9.6g
10日(月) 鮭ごはん さつまいもコロケ 照り焼きつくね 高野豆腐煮 ほうれん草の和え物 黄桃缶 *392kcal/10.4g	11日(火) ○ ピラフ フライドポテト ハンバーグ 星のオムレツ ブロッコリーのサラダ パイン缶 *425kcal/11.0g	12日(水) 弁当	13日(木) ○ ハヤシライス ウィンナー コーンクリームコロケ ブロッコリー りんご缶 *441kcal/10.5g	14日(金) 弁当
17日(月) ○ あかねごはん さわらのフライ トマトソースハンバーグ たこちゃんウィンナー ブロッコリーのおひたし パイン缶 *398kcal/12.5g	18日(火) かつおふりかけごはん 鶏のみそ焼き 野菜コロケ かにシューマイ チンゲン菜おかか和え 洋なし缶 *383kcal/12.4g	19日(水) 弁当	20日(木) 青菜おにぎり さばの照り焼き ハムカツ たまごロール 切干大根煮 黄桃缶 *352kcal/12.5g	21日(金) 弁当
24日(月) 【振替休日】 	25日(火) ○ カレーライス 花型にんじん ちくわの チーズ磯辺揚げ ミニ四角たまご焼き りんご缶 *398kcal/9.0g	26日(水) 午前保育	27日(木) ○ 白飯 そぼろあん肉じゃが チキンナゲット さつまちゃん みかん缶 *352kcal/10.2g	28日(金) 弁当

米ができるまで



ごはん1杯の栄養価 (150g)

エネルギー量	252kcal
炭水化物	55.7g
たんぱく質	3.8g
脂質	0.5g
食物繊維	0.5g

ごはんには、エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれるほか、パンなどほかの穀類にくらべて良質のたんぱく質が含まれています。

新米の季節です！
食彩工房のお米も、
新米に変わっています。
青森県産まっしぐら
を使用しています。
粘り気が少なくあっさり
とした味わいのお米です。



- ★ 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😊