



# こんだてひょう

今月の郷土料理				1 (きん)	2 (ど)
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p><b>ヤムウンセン (タイ)</b></p> <p>★21日の『ヤムウンセン』はタイの料理です。 タイ語で「ヤム=和える」「ウンセン=春雨」という意味で、 甘酸っぱい味付けが特徴の春雨サラダです。 茹でた春雨にえび、野菜などの具材を調味料と和えて作ります。 日本の春雨サラダとは違い、温かいまま食べるのが特徴です。</p> </div>				パン エビボール トマト こまつなのおかかあえ フルーツ  475/299kcal	ごはん おやこに ポテトサラダ フルーツ  447/346kcal
4 (げつ)	5 (か)	6 (すい)	7 (もく)	8 (きん)	9 (ど)
			ごはん フーヨーハイ キャベツとツナのすのもの フルーツ  416/318kcal	パン とりにくのあまからやき いそべポテト みそしる フルーツ  423/293kcal	ごはん ぎゅうにくとうふのみそだき じゃがいものソテー フルーツ  414/316kcal
11 (げつ)	12 (か)	13 (すい)	14 (もく)	15 (きん)	16 (ど)
ごはん さかなのごまやき ポイルキャベツ さつまいものサラダ フルーツ  458/345kcal	ごはん あつやきたまご こふきいも みそしる フルーツ  391/305kcal	ごはん だいずのキーマカレー わふうサラダ フルーツ  440/338kcal	ごはん とうふのいそべあげ トマト ほうれんそうのしらすあえ フルーツ  392/310kcal	パン さかなのカレーふうみやき アスパラソテー じゃがいものふくめに フルーツ  502/317kcal	しょうゆラーメン かぼちゃのそぼろに フルーツ  328/222kcal
18 (げつ)	19 (か)	20 (すい)	21 (もく)	22 (きん)	23 (ど)
ごはん とりにくのあまからやき いそべポテト みそしる フルーツ  414/335kcal	ごはん おやこに ポテトサラダ フルーツ  447/346kcal	ごはん さかなのフライ フライドポテト わふうグリーンサラダ フルーツ  434/347kcal	ごはん エビボール トマト ★ヤムウンセン フルーツ  519/381kcal	パン フーヨーハイ キャベツとツナのすのもの フルーツ  422/276kcal	ごはん ぎゅうにくとうふのみそだき じゃがいものソテー フルーツ  414/316kcal
25 (げつ)	26 (か)	27 (すい)	28 (もく)	29 (きん)	30 (ど)
ごはん さかなのごまやき ポイルキャベツ さつまいものサラダ フルーツ  458/345kcal	ごはん あつやきたまご こふきいも みそしる フルーツ  391/305kcal	ごはん だいずのキーマカレー わふうサラダ フルーツ  440/338kcal	ごはん とうふのいそべあげ トマト ほうれんそうのしらすあえ フルーツ  392/310kcal	パン さかなのカレーふうみやき アスパラソテー じゃがいものふくめに フルーツ  502/317kcal	しょうゆラーメン かぼちゃのそぼろに フルーツ  328/222kcal

\*エネルギー表示は 幼児/乳児 kcal となっています。

\*仕入れ等の事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。