2020年度11月献立材料表

さかえ保育園様

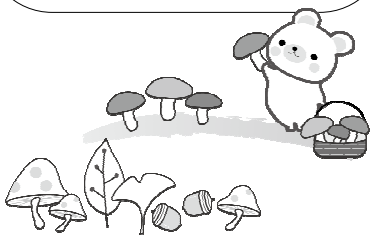
日	2・16	4・18	5・19	6・20	7・21	9	10
曜日	月	水	木	金	土	月	火
献立名	ごはん 筑前煮 ★チンゲン菜の錦糸和え なすとわかめのみそ汁	肉うどん ブロッコリーのサラダ 果物(りんご)	カレーライス ほうれん草とかまぼこのお浸し フルーツヨーグルト	ごはん サバの塩焼き 切干大根のベーコン煮 さつま芋とえのきのみそ汁 手作りふりかけ	中華丼 チンゲン菜の中華和え 玉ねぎと椎茸のスープ	ごはん 鶏ごぼう煮 小松菜のおかか和え 大根となめこのみそ汁	ちゃんぽん麺 インゲンとツナのサラダ 果物（梨）
材料名	白米 鶏肉 人参 たけのこ れんこん 板こんにゃく 椎茸 キヌサヤ 天然だし(昆布・かつお) 醤油　砂糖 酒　みりん チンゲン菜 錦糸卵 酢 醤油　砂糖 塩　油 なす わかめ 天然だし(昆布・かつお) みそ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ しめじ 天然だし(昆布・かつお) 醤油　塩 みりん ブロッコリー コーン 酢 醤油　砂糖 塩　油 りんご	白米 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレールウ ケチャップ ソース　小麦粉 油　砂糖 ほうれん草 赤かまぼこ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん プレーンヨーグルト 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 砂糖 	白米 サバ 塩 酒 切り干し大根 ベーコン 人参 グリンピース 天然だし(昆布・かつお) 醤油　砂糖 みりん　酒 さつま芋 えのき 天然だし(昆布・かつお) みそ ひじき 白ごま かつお節 醤油 砂糖	白米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 厚揚げ 中華だし シャンタン 醤油　酒 みりん　塩　片栗粉 チンゲン菜 人参 醤油　砂糖 塩　ごま油 酢 白ごま 玉ねぎ 椎茸 中華だし 醤油　塩 みりん 	白米 鶏肉 ささがきごぼう 人参　玉ねぎ 糸こんにゃく 天然だし(昆布・かつお) 醤油　砂糖 酒　みりん　しょうが 小松菜 人参 かつお節 天然だし(昆布・かつお) 醤油　砂糖　みりん 大根 なめこ 天然だし(昆布・かつお) みそ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 太もやし 玉ねぎ ちゃんぽんスープ ごま油 インゲン ツナ コーン 酢 醤油　砂糖 塩　油 梨
副食	ミルク蒸しパン、牛乳 小麦粉 砂糖　牛乳 ベーキングパウダー　塩 牛乳	菜飯おにぎり、麦茶 白米 菜飯の素 麦茶	焼きそば、麦茶 中華麺　人参　玉ねぎ ソース　中華だし 油　あおさ 麦茶	チーズクッキー、牛乳 小麦粉　粉チーズ 砂糖 油 牛乳	お菓子、牛乳 お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳	手作りゼリー、牛乳 りんごジュース 砂糖 イナアガー 牛乳	誕生ケーキ、牛乳 小麦粉　ココア　砂糖 白桃缶　みかん缶　生クリーム ベーキングパウダー 塩　油　牛乳
栄養価	幼児 551kcal 蛋白18.2g 脂質12.2g 塩分2.0g 乳児 441kcal 蛋白14.6g 脂質9.8g 塩分1.6g	幼児 455kcal 蛋白14.2g 脂質6.3g 塩分2.0g 乳児 364kcal 蛋白11.4g 脂質5.0g 塩分1.6g	幼児 567kcal 蛋白13.7g 脂質12.0g 塩分2.2g 乳児 454kcal 蛋白11.0g 脂質9.6g 塩分1.8g	幼児 652kcal 蛋白18.0g 脂質22.5g 塩分1.9g 乳児 522kcal 蛋白14.4g 脂質18.0g 塩分1.5g	幼児 536kcal 蛋白18.3g 脂質11.7g 塩分1.8g 乳児 429kcal 蛋白14.6g 脂質9.4g 塩分1.4g	幼児 496kcal 蛋白16.9g 脂質10.5g 塩分1.8g 乳児 397kcal 蛋白13.5g 脂質8.4g 塩分1.4g	幼児 573kcal 蛋白19.6g 脂質15.6g 塩分2.0g 乳児 458kcal 蛋白15.7g 脂質12.5g 塩分1.6g
A	★チンゲン菜のサラダ （錦糸卵なし）						

日	11・25	12・26	13・27	14・28	17	24	30
曜日	水	木	金	土	火	火	月
献立名	ごはん ブリの照り焼き ほうれん草とちくわのごま和え 椎茸と麩のすまし汁 果物（柿）	鶏のうま煮丼 里芋の煮物 わかめと白ねぎのみそ汁	ごはん 牛肉の中華炒め ブロッコリーのサラダ ★卵としめじのスープ	ごはん 鶏じゃが 小松菜ののり和え ウインナーとコーンのスープ	ごはん 牛肉のトマト煮 インゲンとハムのサラダ 豆腐と青ねぎのすまし汁	ごはん ハンバーグおろしポン酢 小松菜のお浸し キャベツとパプリカのスープ 果物(オレンジ)	★高菜めし ひこずり ほうれん草とかにかまのサラダ つぼん汁 【熊本県郷土料理】
材料名	白米 ブリ 醤油　砂糖 酒　みりん ほうれん草 ちくわ 天然だし(昆布・かつお) 醤油　砂糖 みりん　白ごま 椎茸 麩 天然だし(昆布・かつお) 醤油　塩 みりん 柿	白米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 人参 えのき 天然だし(昆布・かつお) 砂糖　みりん 酒　醤油　片栗粉 里芋 人参 枝豆 天然だし(昆布・かつお) 醤油　みりん 砂糖　酒 わかめ 白ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ 	白米 牛肉 白菜 玉ねぎ 人参 エリンギ 中華だし 醤油　砂糖 酒　塩　ごま油 シャンタン ブロッコリー ミニトマト 酢 醤油　砂糖 塩　油 卵 しめじ 中華だし 醤油　塩 みりん シャンタン	白米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) 醤油　砂糖 酒　みりん 小松菜 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油　砂糖 みりん ウインナー コーン コンソメ 醤油　塩 みりん パセリ	白米 牛肉 玉ねぎ 人参 アスパラガス かぼちゃ ホールトマト　にんにく ケチャップ　コンソメ 塩　砂糖 インゲン ロースハム 酢　醤油 砂糖　塩　油 絹ごし豆腐 青ねぎ 天然だし（昆布・かつお） 醤油　塩 みりん	白米 玉ねぎ 牛肉　豚肉　鶏肉 パン粉(乳・小麦・大豆含む) 鶏卵　牛乳 砂糖　塩　酒 みりん　しょうが　にんにく 大根おろし ポン酢　醤油 砂糖　みりん 小松菜 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油　砂糖 みりん キャベツ 黄パプリカ コンソメ 醤油　塩 みりん パセリ オレンジ	白米 高菜漬け 白ごま　ごま油 酒　醤油　みりん 砂糖　錦糸卵 きざみのり 豚肉 玉ねぎ たけのこ ピーマン みそ　白みそ 醤油　みりん 天然だし(昆布・かつお) 酒　砂糖　油 ほうれん草 かにかま 酢　醤油　砂糖 塩　油 里芋　人参　ささがきごぼう 木綿豆腐　椎茸 天然だし(昆布・かつお) 醤油　酒 みりん　塩
副食	焼うどん、麦茶 うどん 人参　玉ねぎ　チンゲン菜 醤油　油　本だし 麦茶	みたらしさつま芋、麦茶 さつま芋 砂糖　醤油 片栗粉 麦茶	手作りチヂミ、麦茶 小麦粉　片栗粉 人参　玉ねぎ　ニラ ごま油　醤油　本だし ミックスチーズ　麦茶	お菓子、牛乳 お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳	マカロニきな粉、麦茶 マカロニ きな粉 砂糖　塩 麦茶	ココアパンケーキ、牛乳 小麦粉　ココア 砂糖 ベーキングパウダー 塩　油　牛乳	手作りゼリー、牛乳 ぶどうジュース 砂糖 イナアガー 牛乳
栄養価	幼児 486kcal 蛋白15.2g 脂質11.7g 塩分1.7g 乳児 389kcal 蛋白12.2g 脂質9.4g 塩分1.4g	幼児 514kcal 蛋白15.4g 脂質6.9g 塩分2.1g 乳児 411kcal 蛋白12.3g 脂質5.5g 塩分1.7g	幼児 540kcal 蛋白14.2g 脂質20.2g 塩分1.9g 乳児 432kcal 蛋白11.4g 脂質16.2g 塩分1.5g	幼児 528kcal 蛋白16.9g 脂質13.1g 塩分1.9g 乳児 422kcal 蛋白13.5g 脂質10.5g 塩分1.5g	幼児 504kcal 蛋白14.9g 脂質13.7g 塩分1.7g 乳児 403kcal 蛋白11.9g 脂質11.0g 塩分1.4g	幼児 627kcal 蛋白19.2g 脂質14.0g 塩分1.9g 乳児 502kcal 蛋白15.4g 脂質11.2g 塩分1.5g	幼児 547kcal 蛋白20.8g 脂質12.5g 塩分2.0g 乳児 438kcal 蛋白16.6g 脂質10.0g 塩分1.6g
A			★しめじのスープ （卵なし）				★高菜めし （錦糸卵なし）

※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
※★印はアレルギーA除去食対象です。
※アレルギーB,Cは別紙メニューになります。

今月の郷土料理は、熊本県です！

高菜めし
細かく切った高菜を調味料と合わせて炒め、ごはんに混ぜて作ります。高菜のシャキシャキとした食感と塩気がごはんととてもよく合います。
家庭でも食べられる代表的な郷土料理のひとつです。

ひこずり
たけのこなどの野菜を味噌で甘辛く炒り煮した、ごはんがすすむおかずです。今回はお肉も入れてよりごはんがすすむようにしました。

つぼん汁
お祝い事の席に食べられる野菜がたくさん入った汁物です。
球磨地方では赤飯と一緒に食べるそうです。