

2021年度10月献立材料表

さかえ保育園様

日	1・15		2・16		4・18		5・19		6・20		7・21		8・22		9・23	
曜日	金		土		月		火		水		木		金		土	
献立名	ごはん 肉じゃが 花野菜サラダ 大根と椎茸のすまし汁		ごはん 豚肉の生姜焼 チンゲン菜の和え物 わかめと玉ねぎのみそ汁		ごはん スクッパコロッケ キャベツとツナのマヨドし和え 鮎とほうれん草のみそ汁		ごはん サワラの照り焼き れんこんとパプリカの金平 いんげんとハムのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁		牛肉中華あんかけ丼 もやしのナムル 白ねぎとパプリカの中華スープ		きのこうどん 小松菜のおかか和え 果物		ごはん 鶏肉のマーマレード焼き プロックリーとチーズのサラダ コンソメスープ		ごはん 牛肉のみそ炒め かぼちゃの煮物 かまぼこえのきのすまし汁	
材料名	白米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが 醤油 砂糖 みりん 酒 みりん プロックリー カリフラワー トマト 酢 醤油 砂糖 塩 油 大根 椎茸 天然だし(昆布・かつお) 塩 醤油 酒 みりん		白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが 醤油 みりん 酒 油 チンゲン菜 かにかま 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん わかめ 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 豚ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 塩 コンソメ パン粉 ケチャップ キャベツ ツナ マヨドし スキムミルク 醤油 砂糖 塩 鮎 ほうれん草 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 サワラ 醤油 砂糖 酒 みりん 油 れんこん パプリカ(黄) 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 酒 みりん 白ごま ごま油 いんげん ローズハム 酢 醤油 砂糖 塩 油 木綿豆腐 わかめ 天然だし(昆布・かつお) 塩 醤油 酒 みりん		白米 牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 エリンギ 中華だし 醤油 酒 シャンタン 砂糖 塩 片栗粉 太もやし 人参 チンゲン菜 白ごま ごま油 醤油 砂糖 塩 酢 白ねぎ パプリカ(赤) 塩 醤油 中華だし		うどん 豚肉 しめじ まいだけ 椎茸 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 酒 みりん 小松菜 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 塩 油 みりん かつお節 オレンジ		白米 鶏肉 しょうが にんにく 醤油 砂糖 みりん 酒 マーマレード プロックリー ミックスチーズ 酢 醤油 砂糖 塩 油 玉ねぎ 人参 コンソメ 醤油 塩 酒 みりん		白米 牛肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ 白みそ 醤油 砂糖 酒 みりん かまぼこ えのき 天然だし(昆布・かつお) 塩 醤油 酒 みりん	
副食	みたらしマカロニ、麦茶 マカロニ 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 麦茶		お菓子、牛乳 お菓子(ビスケット) 牛乳		手作りゼリー、牛乳 りんごジュース イナアガー 砂糖 牛乳		焼きそば、麦茶 中華麺 人参 玉ねぎ 小松菜 本だし 油 ソース 麦茶		コーンパンケーキ、牛乳 小麦粉 砂糖 コーン 油 塩 ベーキングパウダー 牛乳		枝豆昆布おにぎり、麦茶 白米 むき枝豆 塩 塩昆布 麦茶		フレーンクッキー、牛乳 小麦粉 砂糖 サラダ油 塩 牛乳		お菓子、牛乳 お菓子(せんべい) 牛乳	
栄養価	幼児 479kcal 蛋白13.8g 脂質11.8g 塩分2.0g	乳児 383kcal 蛋白11.0g 脂質9.4g 塩分1.6g	幼児 517kcal 蛋白19.6g 脂質13.7g 塩分2.0g	乳児 413kcal 蛋白15.6g 脂質10.9g 塩分1.6g	幼児 484kcal 蛋白14.9g 脂質13.2g 塩分2.0g	乳児 387kcal 蛋白11.9g 脂質10.5g 塩分1.6g	幼児 429kcal 蛋白16.4g 脂質8.9g 塩分2.0g	乳児 343kcal 蛋白13.1g 脂質7.1g 塩分1.6g	幼児 601kcal 蛋白16.0g 脂質16.8g 塩分2.0g	乳児 480kcal 蛋白12.8g 脂質13.4g 塩分1.6g	幼児 394kcal 蛋白17.1g 脂質6.4g 塩分1.9g	乳児 315kcal 蛋白13.6g 脂質5.1g 塩分1.5g	幼児 626kcal 蛋白22.1g 脂質22.5g 塩分2.1g	乳児 500kcal 蛋白17.6g 脂質18.0g 塩分1.6g	幼児 544kcal 蛋白17.4g 脂質21.6g 塩分2.0g	乳児 435kcal 蛋白13.9g 脂質17.2g 塩分1.6g



日	11・25		12・26		13・27		14・28		29		30	
曜日	月		火		水		木		金		土	
献立名	カレーライス プロックリーとトマトのサラダ 果物		きんぎょ飯 鶏ちゃん いんげんとちくわのごま和え 鮎ととろろ昆布のすまし汁 【岐阜県 郷土料理】		ごはん 牛肉のしぐれ煮 小松菜と油揚げの和え物 鮎とわかめのみそ汁		ごはん 豚肉となすの甘酢ソテー 切り干し大根の煮物 里芋とキャベツのみそ汁		かぼちゃのクリームスパゲティ ほうれん草とハムのサラダ ぶどうゼリー 【ハロウィンメニュー】		ごはん アジの竜田揚げ 白菜のゆず和え 豆腐と長ねぎのみそ汁	
材料名	白米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ケレールウ ケチャップ ソース 油 砂糖 スキムミルク プロックリー トマト 酢 醤油 砂糖 塩 油 柿		白米 人参 油揚げ しらす干し 昆布だし 醤油 塩 酒 みりん 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ 太もやし しめじ 醤油 酒 砂糖 みそ みりん にんにく ごま油 いんげん ちくわ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 砂糖 白ごま		白米 牛肉 玉ねぎ 人参 ささきごぼう 天然だし(昆布・かつお) しょうが 醤油 砂糖 酒 みりん 小松菜 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 絹さや わかめ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 豚肉 玉ねぎ 人参 パプリカ(赤) しょうが 中華だし 醤油 砂糖 みりん 酒 酢 ごま油 切り干し大根 人参 さつま揚げ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 里芋 キャベツ 天然だし(昆布・かつお) みそ		スパゲティ 鶏肉 かぼちゃ プロックリー 玉ねぎ 人参 牛乳 クリームシチュールウ コンソメ スキムミルク ほうれん草 ローズハム 酢 醤油 砂糖 塩 油 ぶどうジュース イナアガー 砂糖		白米 アジ 醤油 砂糖 にんにく しょうが 酒 みりん 片栗粉 油 白菜 人参 ちくわ ゆず果汁 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 木綿豆腐 長ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ	
副食	マカロニきな粉、牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 黒砂糖 牛乳		※コーンパンケーキ、牛乳 小麦粉 ヒュアココア 砂糖 油 塩 ベーキングパウダー 牛乳		焼うどん、麦茶 うどん 鮎 玉ねぎ チンゲン菜 本だし 油 醤油 酒 麦茶		鮎ラスク、牛乳 砂糖 バター 牛乳		ゆかりおにぎり、麦茶 白米 ゆかり 麦茶		お菓子、牛乳 お菓子(ビスケット) 牛乳	
栄養価	幼児 565kcal 蛋白18.4g 脂質14.0g 塩分2.1g	乳児 452kcal 蛋白14.7g 脂質11.2g 塩分1.6g	幼児 563kcal 蛋白20.7g 脂質14.1g 塩分1.6g	乳児 450kcal 蛋白16.5g 脂質11.2g 塩分1.6g	幼児 479kcal 蛋白13.6g 脂質11.7g 塩分2.1g	乳児 383kcal 蛋白10.8g 脂質14.0g 塩分1.6g	幼児 611kcal 蛋白20.4g 脂質25.4g 塩分1.9g	乳児 488kcal 蛋白16.3g 脂質20.3g 塩分1.5g	幼児 503kcal 蛋白18.0g 脂質9.2g 塩分1.7g	乳児 402kcal 蛋白14.4g 脂質7.3g 塩分1.3g	幼児 497kcal 蛋白17.9g 脂質14.1g 塩分2.0g	乳児 397kcal 蛋白14.3g 脂質11.2g 塩分1.6g

10月

今月の郷土料理は、岐阜県！

- ・ **きんぎょ飯**
岐阜県の隣にある各務原市の鴨沼地区では、人参の栽培が盛んです。人参・干し椎茸・油揚げを入れた炊き込みごはん、昔から会合や村のお祭りでよく食べられてきました。赤い人参が金魚のように見えることからきんぎょ飯と呼ばれています。
- ・ **鶏ちゃん**
鶏肉に醤油・味噌をベースににんにくやしょうがなどで下味をつけ、野菜と共に鉄板で炒めた料理です。戦中や戦後、卵を産まなくなった採卵用のニワトリを食べたのが鶏ちゃんの始まりと言われています。

※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。
 ※アレルギー-B.Cは別紙メニューになります。
 ※12日の副食は誕生会のため誕生ケーキ(ホイップクリーム・みかん缶・白桃缶を含む)となり、栄養価は以下のようになります。
 幼児・・・609kcal、蛋白20.8g、脂質18.1g、塩分2.1g
 乳児・・・487kcal、蛋白16.6g、脂質14.4g、塩分1.6g