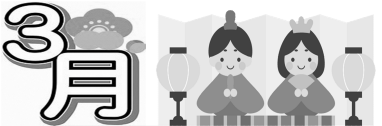


2021年度3月献立材料表

さかえ保育園様

| 日曜日 | 1・15 火 | | 2・16 水 | | 3 木 | | 4・18 金 | | 5・19 土 | | 7 月 | | 8・22 火 | | 9・23 水 | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|--|
| 献立名 | ごはん スコップコロッケ カリフラワーのサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁 | | ごはん サワラの油庵焼き ひじきの煮物 かぶの酢の物 えのきのみそ汁 | | ちらし寿司 鶏と厚揚げの煮物 花巻とほうれん草のすまし汁 【ひな祭りメニュー】 | | 五目うどん いんげんのお浸し 果物(りんご) | | ごはん 豚肉しぐれ煮 チンゲン菜のごま和え 大根とわかめのみそ汁 | | チキンカレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト | | ごはん サバのかば焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草ののり和え 白菜と椎茸のみそ汁 | | ごはん ポークチャップ もやしサラダ コンソメスープ | | | |
| 材料名 | 白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 塩 コンソメ 油 パン粉 ソース カリフラワー ロースハム 酢 砂糖 醤油 塩 油 玉ねぎ わかめ 天然だし(昆布・かつお) みそ | | 白米 サワラ 酒 塩 ゆず果汁 醤油 砂糖 酒 みりん ひじき 大豆 人参 クリンピース 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 ごま油 かぶ 天然だし(昆布・かつお) 酢 砂糖 醤油 塩 えのき 青ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ | | 白米 鶏布だし 酢 塩 砂糖 みりん 人参 椎茸 高野豆腐 赤かまぼこ コン 絹さや 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 鶏肉 厚揚げ 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 花巻 玉ねぎ ほうれん草 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 酒 塩 | | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん 酒 いんげん 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん りんご | | 白米 豚肉 ささがきごぼう 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく しょうが 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 チンゲン菜 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん りんご | | 白米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 カレーウ ケチャップ ソース 油 スキムミルク キャバツ 人参 コーン マヨドレ 砂糖 塩 スキムミルク ブレンゾーグルト みかん缶 パイナップル 黄桃缶 みそ | | 白米 サバ 小麦粉 玉ねぎ 油 醤油 みりん 酒 白こま 切り干し大根 人参 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん ほうれん草 きざみり 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 白菜 椎茸 天然だし(昆布・かつお) みそ | | 豚肉 玉ねぎ ピーマン 大豆 ポークチャップ ソース コンソメ 砂糖 塩 油 太もやし ツナ 黄パプリカ 酢 砂糖 醤油 塩 油 玉ねぎ マッシュルーム 大根 コンソメ 醤油 酒 塩 | | | |
| 副食 | 麺ラスク、牛乳 砂糖 バター 牛乳 | | 変わりビザ、麦茶 餃子の皮 玉ねぎ ツナ ミックスチーズ 麦茶 | | 手作りゼリー、ひなあられ、カルピス ぶどうジュース 砂糖 イナアガー ひなあられ カルピス | | お茶漬け風おにぎり、麦茶 白米 お茶漬けわかめ 塩 麦茶 | | お菓子、牛乳 お菓子(ビスケット) 牛乳 | | みたらしまカカロニ、麦茶 マカロニ 醤油 砂糖 片栗粉 麦茶 | | ※ココアパンケーキ、牛乳 小麦粉 ビュアココア 砂糖 油 塩 ベーキングパウダー 牛乳 | | ※ココアパンケーキ、牛乳 小麦粉 ビュアココア 砂糖 油 塩 ベーキングパウダー 牛乳 | | | |
| 栄養価 | 幼児 526kcal 蛋白16.8g 脂質18.5g 食塩2.1g | 乳児 420kcal 蛋白13.4g 脂質14.8g 食塩1.6g | 幼児 408kcal 蛋白16.8g 脂質8.1g 食塩2.1g | 乳児 326kcal 蛋白13.4g 脂質6.4g 食塩1.6g | 幼児 540kcal 蛋白14.6g 脂質6.6g 食塩1.8g | 乳児 432kcal 蛋白11.6g 脂質5.2g 食塩1.4g | 幼児 412kcal 蛋白13.7g 脂質5.5g 食塩2.0g | 乳児 329kcal 蛋白10.9g 脂質4.4g 食塩1.6g | 幼児 537kcal 蛋白19.6g 脂質15.7g 食塩2.0g | 乳児 429kcal 蛋白15.6g 脂質12.5g 食塩1.6g | 幼児 577kcal 蛋白13.5g 脂質15.3g 食塩2.1g | 乳児 461kcal 蛋白10.8g 脂質12.2g 食塩1.6g | 幼児 628kcal 蛋白21.3g 脂質22.1g 食塩2.2g | 乳児 502kcal 蛋白17.0g 脂質17.6g 食塩1.7g | 幼児 515kcal 蛋白18.0g 脂質13.6g 食塩2.0g | 乳児 412kcal 蛋白14.4g 脂質10.8g 食塩1.6g | | |
| 日曜日 | 10・24 木 | | 11・25 金 | | 12・26 土 | | 14・28 月 | | 29 火 | | 30 水 | | 17・31 木 | | | | | |
| 献立名 | ちゃんぽんめん チンゲン菜の和え物 果物(バナナ) | | ごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーとチーズのサラダ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 | | ごはん ジャオロス風 春雨サラダ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 | | ごはん サケの塩焼き れんごんの金平 中華の和え物 すまし汁 【新潟県 郷土料理】 白菜と油揚げのみそ汁 | | しょうゆおこわ風 佐渡の煮しめ 小松菜のごま和え すまし汁 【新潟県 郷土料理】 | | カレーうどん キャバツの和え物 果物(みかん) | | ごはん ハンバーグBBQソース フライドポテト ブロッコリーサラダ コンソメスープ | | ごはん ハンバーグBBQソース フライドポテト ブロッコリーサラダ コンソメスープ | | | |
| 材料名 | 中華麺 豚肉 キャバツ 人参 赤かまぼこ 玉ねぎ ちゃんぽんスープ ごま油 チンゲン菜 人参 ごま油 醤油 砂糖 みりん 天然だし(昆布・かつお) バナナ | | 白米 鶏肉 醤油 人参 赤かまぼこ 玉ねぎ しょうが みりん 酒 砂糖 塩 片栗粉 ごま油 ブロッコリー ミックスチーズ 酢 砂糖 醤油 塩 油 玉ねぎ じゃが芋 天然だし(昆布・かつお) みそ | | 白米 豚肉 玉ねぎ ピーマン だけのご 太もやし 中華だし オイスターソース 醤油 砂糖 酒 片栗粉 ごま油 春雨 人参 コーン 酢 砂糖 醤油 塩 ごま油 白こま 二ラ 白ねぎ 中華だし 醤油 塩 みりん シャンタン | | サケ 酒 塩 れんごん 黄パプリカ 人参 ごま油 醤油 砂糖 酒 みりん 菜の花 ほうれん草 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 砂糖 塩 ごま油 白こま 白菜 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) みそ | | 白米 金時豆 昆布だし 醤油 みりん 焼き豆腐 鶏肉 板こんにゃく 人参 ごま油 醤油 砂糖 酒 みりん 小松菜 白こま 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 豚 大根 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 酒 塩 | | 白米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ カレーウ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 片栗粉 キャバツ 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん みかん | | 白米 牛肉 豚肉 鶏肉 玉ねぎ しょうが パン粉(乳、小麦、大豆含む) 砂糖 塩 酒 鶏卵 牛乳 みりん しょうが にんにく ケチャップ ソース バター じゃが芋 塩 油 ブロッコリー トマト 酢 砂糖 醤油 塩 油 玉ねぎ 椎茸 人参 コンソメ 醤油 酒 塩 | | 白米 牛肉 豚肉 鶏肉 玉ねぎ しょうが パン粉(乳、小麦、大豆含む) 砂糖 塩 酒 鶏卵 牛乳 みりん しょうが にんにく ケチャップ ソース バター じゃが芋 塩 油 ブロッコリー トマト 酢 砂糖 醤油 塩 油 玉ねぎ 椎茸 人参 コンソメ 醤油 酒 塩 | | | |
| 副食 | 菜飯おにぎり、麦茶 白米 菜飯の素 麦茶 | | 黒糖麺ラスク、牛乳 黒糖 黒砂糖 バター 牛乳 | | お菓子、牛乳 お菓子(ビスケット) 牛乳 | | ブレンゾーッキー、牛乳 小麦粉 砂糖 油 牛乳 | | げんさん焼き りんごゼリー 砂糖 油 ベーキングパウダー 塩 牛乳 | | きな粉パンケーキ、牛乳 小麦粉 きな粉 砂糖 油 ベーキングパウダー 塩 牛乳 | | 手作りゼリー、牛乳 りんごゼリー 砂糖 イナアガー 牛乳 | | | | | |
| 栄養価 | 幼児 442kcal 蛋白16.7g 脂質5.9g 食塩3.8g | 乳児 353kcal 蛋白13.3g 脂質4.7g 食塩3.0g | 幼児 612kcal 蛋白24.0g 脂質25.9g 食塩1.8g | 乳児 489kcal 蛋白19.2g 脂質20.7g 食塩1.4g | 幼児 570kcal 蛋白18.2g 脂質18.3g 食塩1.9g | 乳児 456kcal 蛋白14.5g 脂質14.6g 食塩1.5g | 幼児 556kcal 蛋白19.9g 脂質15.9g 食塩1.7g | 乳児 444kcal 蛋白15.9g 脂質12.7g 食塩1.3g | 幼児 462kcal 蛋白14.9g 脂質5.6g 食塩2.1g | 乳児 369kcal 蛋白11.9g 脂質4.4g 食塩1.6g | 幼児 478kcal 蛋白18.4g 脂質11.6g 食塩1.7g | 乳児 382kcal 蛋白14.7g 脂質9.2g 食塩1.3g | 幼児 575kcal 蛋白17.5g 脂質17.1g 食塩2.1g | 乳児 460kcal 蛋白14.0g 脂質13.6g 食塩1.6g | | | | |



今月の郷土料理は新潟県です!

***しょうゆおこわ**
長岡市に伝わる、ふっくらと炊き上げた金時豆が入り醤油で味付けしたおこわのことです。
長岡市とその近隣のみで食べられており、この地域で育った人にとって子どもの頃から赤飯と言えばこの醤油味になります。今回は精白米のみで食べやすく提供します。

***佐渡の煮しめ**
新潟県佐渡島で食べられている郷土料理です。汁が残らないほどに煮しめることから「にしめ」と呼ばれており、焼き豆腐は必ず入るが、それ以外は家庭ごとに異なるおふくろの味です。

***げんさん焼き**
おにぎりの上にしょうが味噌や甘味噌などをぬって焼いた郷土料理です。名前の由来は上杉謙信が戦時に兵糧として、冷めてたくなってしまったおむすびを剣先に刺して焼いて食べたのがはじ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。
※アレルギーは別紙メニューになります。
※食塩 = 食塩相当