

2022年度6月献立材料表

さかえ保育園様

日曜日	1・15 水		2・16 木		3・17 金		4・18 土		6・20 月		7・21 火		8・22 水		9・23 木	
献立名	ごはん アジの焼き風 金平れんこん チンゲン菜のりし和え 豆腐のすまし汁		ピビンバ丼 いんげんの和え物 中華スープ		ごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーとチーズのサラダ じゃが芋のみそ汁		ごはん 豚肉のしぐれ煮 キャベツのボン酢和え ほうれん草のみそ汁		冷やしためきうどん 鶏肉と厚揚げの煮物 小松菜のお浸し		ごはん 豚肉のしょうが焼き カリフラワーのゆかり和え 豆腐のみそ汁		ごはん ホイコーロー風 もやしのナムル 中華スープ		カレーライス ブロッコリーとハムのサラダ フルーツヨーグルト	
材料名	白米 アジ 小麦粉 油 醤油 砂糖 みりん 酒 れんこん 黄パプリカ 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 油 チンゲン菜 きざみのみ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 木綿豆腐 椎茸 青ねぎ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 酒 塩		白米 豚肉のたれ 油 小松菜 太ちやし 人参 ごま油 醤油 砂糖 酢 白ごま いんげん ちくわ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん わかめ 白菜 中華だし 醤油 砂糖 みりん 酒 ごま油 シャンタン		白米 鶏肉 醤油 砂糖 みりん 酒 しょうが にんにく しょうが 油 片栗粉 ブロッコリー ミックスチーズ 酢 砂糖 醤油 塩 油 じゃが芋 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ		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 キャベツ ボン酢 砂糖 ほうれん草 麩 天然だし(昆布・かつお) みそ		うどん 揚げ玉 かにかま きゅうり 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 塩 鶏肉 厚揚げ 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 小松菜 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん		白米 豚肉 人参 玉葱 ピーマン しょうが みりん 醤油 みりん 酒 サラダ油 カリフラワー 天然だし(昆布・かつお) ゆかり 塩 木綿豆腐 わかめ 椎茸 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 みそ しょうが 醤油 砂糖 みりん 酒 油 テンメンジャン 太ちやし チンゲン菜 酢 醤油 砂糖 塩 ごま油 白ごま にら 長ねぎ 中華だし 醤油 みりん 酒 ごま油 シャンタン		白米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールウ ケチャップ ソース 油 スキムミルク ブロッコリー ローズハム 酢 醤油 砂糖 塩 油 プレーンヨーグルト パイン缶 みかん缶 黄桃缶 砂糖	
副食	麺ラスク、牛乳		あじさいゼリー、牛乳		マカロニきな粉、麦茶		お菓子、牛乳		昆布おにぎり、麦茶		※ココアパンケーキ、牛乳		変わりピザ 麦茶		黒糖麺ラスク、牛乳	
栄養価	幼児 533kcal 蛋白19.5g 脂質17.4g 食塩1.9g	乳児 426kcal 蛋白15.6g 脂質13.9g 食塩1.5g	幼児 535kcal 蛋白19.1g 脂質13.5g 食塩2.1g	乳児 428kcal 蛋白15.2g 脂質10.8g 食塩1.6g	幼児 527kcal 蛋白20.3g 脂質18.5g 食塩1.9g	乳児 421kcal 蛋白16.2g 脂質14.8g 食塩1.5g	幼児 498kcal 蛋白18.5g 脂質13.5g 食塩1.9g	乳児 398kcal 蛋白14.8g 脂質10.8g 食塩1.5g	幼児 462kcal 蛋白18.9g 脂質12.1g 食塩2.2g	乳児 369kcal 蛋白15.1g 脂質9.6g 食塩1.7g	幼児 544kcal 蛋白21.7g 脂質14.3g 食塩1.8g	乳児 435kcal 蛋白17.3g 脂質11.4g 食塩1.4g	幼児 453kcal 蛋白16.4g 脂質15.1g 食塩2.1g	乳児 362kcal 蛋白13.1g 脂質12.0g 食塩1.6g	幼児 585kcal 蛋白17.6g 脂質18.4g 食塩2.1g	乳児 468kcal 蛋白14.0g 脂質14.7g 食塩1.6g
日曜日	10・24 金		11・25 土		13・27 月		14・28 火		29 水		30 木					
献立名	ごはん サバの塩焼き ひじきの煮物 ほうれん草のとうろ昆布和え 豆腐のみそ汁		ごはん チキンチャップ コーンスローサラダ コンソメスープ		ごはん 豚肉のチンジャオロース風 春雨の中華和え 中華スープ		ごはん 照り焼きハンバーグ 菜の花のごまサラダ えのきのみそ汁		ごはん 鶏の治部煮 ブロッコリーの和え物 めった汁 【石川県郷土料理】		スパゲティミートソース いんげんのサラダ オレンジゼリー					
材料名	サバ 塩 酒 ひじき 人参 さつま揚げ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 ごま油 ほうれん草 しめじ とうろ昆布 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 油揚げ わかめ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 鶏肉 玉ねぎ いんげん 大豆 ケチャップ ソース コンソメ 砂糖 塩 油 キャベツ 人参 コーン マヨドレ 砂糖 砂糖 塩 スキムミルク 玉ねぎ 人参 コンソメ 醤油 酒 塩		白米 豚肉 玉ねぎ ピーマン 砂糖 塩 だけのこと 中華だし オイスターソース 醤油 酒 片栗粉 ごま油 春雨 人参 コーン チンゲン菜 酢 醤油 砂糖 塩 ごま油 白ごま えのき 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ 大根 椎茸 中華だし 醤油 みりん 酒 ごま油 シャンタン		白米 牛肉 豚肉 鶏肉 パン粉(乳・小麦・大豆を含む) 鶏卵 牛乳 小松菜 みりん しょうが にんにく 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 片栗粉 菜の花 人参 酢 醤油 砂糖 塩 油 白ごま 春雨 人参 コーン チンゲン菜 酢 醤油 砂糖 塩 ごま油 白ごま えのき 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 鶏肉 れんこん 人参 小松菜 麩 椎茸 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 ブロッコリー ツナ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 砂糖 さつま芋 豚肉 玉ねぎ 油揚げ 板こんにゃく 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 スパゲティ サラダ油 豚ミンチ 玉葱 人参 にんにく ホールトマト トマトピューレ ケチャップ コンソメ 塩 小麦粉 砂糖 サラダ油 いんげん かにかま 酢 醤油 砂糖 サラダ油 塩 オレンジゼリー					
副食	焼きそば、麦茶 中華めん 玉ねぎ 人参 ソース サラダ油 あおさ 麦茶		お菓子、牛乳 お菓子(胚芽クラッカー) 牛乳		プレーンクッキー、牛乳		フルーツボンチ、麦茶		レーズン蒸しパン、牛乳		菜飯おにぎり、麦茶					
栄養価	幼児 501kcal 蛋白18.5g 脂質16.9g 食塩2.9g	乳児 400kcal 蛋白14.8g 脂質13.5g 食塩1.8g	幼児 552kcal 蛋白19.5g 脂質19.7g 食塩2.0g	乳児 441kcal 蛋白15.0g 脂質15.7g 食塩1.6g	幼児 630kcal 蛋白19.0g 脂質21.2g 食塩1.9g	乳児 504kcal 蛋白15.2g 脂質16.9g 食塩1.5g	幼児 482kcal 蛋白15.6g 脂質10.2g 食塩2.0g	乳児 385kcal 蛋白12.4g 脂質8.1g 食塩1.6g	幼児 598kcal 蛋白24.0g 脂質14.8g 食塩1.9g	乳児 478kcal 蛋白19.2g 脂質11.8g 食塩1.5g	幼児 532kcal 蛋白19.8g 脂質12.4g 食塩1.9g	乳児 425kcal 蛋白15.8g 脂質9.9g 食塩1.5g				



今月の郷土料理は石川県です!

*** 治部煮**
治部煮は石川県を代表する郷土料理です。鴨肉(鶏肉)に粉をまぶして鮭や野菜と煮た料理で、とうりとした煮汁が特徴です。名前の由来は、諸説ありますが、鍋でジツジツと音を立てながら煮ているからという説、岡部治右衛門という人が考案した説などがあります。

*** めった汁**
石川県では「豚汁」のことを「めった汁」と呼びます。さつま芋を使うのが特徴です。名前の由来は「やたらめったに食材を入れる」や、「めったに食べられない」ということから来たといわれています。



※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

※7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・・・588kcal、蛋白21.8g、脂質18.3g、塩分1.8g
乳児・・・468kcal、蛋白17.4g、脂質14.6g、塩分1.4g