

2022年度7月献立材料表

さかえ保育園様

日曜日	1・15 金		2・16 土		4 月		5・19 火		6・20 水		21 木		8・22 金		9・23 土	
献立名	ごはん チンジャオロース風 もやしナムル 中華スープ		ごはん 筑前煮 小松菜のおかか和え えのきのみそ汁		ごはん ハンバーグBBQソース フライドポテト ブロッコリーとトマトのサラダ コンソメスープ		麻婆豆腐丼 チンゲン菜の中華和え 中華スープ		ごはん さげの南部焼 切干大根のベーコン煮 ほうれん草ののり和え コンソメスープ 白米		ごはん 鶏のから揚げ いんげんとツナのサラダ じゃが芋のみそ汁		ごはん ホイコーロー風 春雨の和え物 中華スープ		牛丼 オクラのとうろ昆布和え なすのみそ汁	
材料名	白米 豚肉 玉ねぎ ピーマン たけのこ 中華だし 重宝 オイスターソース 醤油 酒 片栗粉 小麦油 もやし チンゲン菜 酢 砂糖 砂糖 塩 小麦油 白ごま		白米 鶏肉 人参 じゃが芋 ちくわ 板こんにゃく 重宝 グリーンピース 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 片栗粉 小麦油 酒 みりん ごま油 小松菜 かつお節 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん えのき 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 牛肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 チンメンジャン パン粉(乳、小麦、大豆含む) 醤油 砂糖 酒 鶏卵 牛乳 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 プロックリー トマト 酢 醤油 砂糖 塩 油 キャベツ 人参 玉ねぎ コンソメ 醤油 酒 塩 パセリ		白米 豚肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 チンメンジャン パン粉 醤油 砂糖 酒 鶏卵 牛乳 しょうが にんにく しょうが ケチャップ ソース バター チンゲン菜 かにかま 白ごま 酢 醤油 砂糖 塩 小麦油 太もやし 人参 コン 中華だし みりん 玉ねぎ 人参 天然だし(昆布・かつお) 酒 しょうが 酒 塩		さげ 酒 醤油 砂糖 みりん 黒ごま 切干大根 ベーコン 人参 グリーンピース 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 ほうれん草 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん きざみのり 玉ねぎ 人参 天然だし(昆布・かつお) 酒 しょうが 酒 塩		白米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 酒 にんにく しょうが 片栗粉 いんげん ツナ 酢 醤油 砂糖 塩 油 じゃが芋 わかめ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 酒 にんにく しょうが 油 片栗粉 春雨 人参 小松菜 酢 醤油 砂糖 塩 小麦油 白ごま えのき 長ねぎ 中華だし 醤油 みりん 酒 しょうが 塩 小麦油		白米 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 グリーンピース オクラ 天然だし(昆布・かつお) とうろ昆布 醤油 砂糖 みりん なす 人参 天然だし(昆布・かつお) みそ	
副食	手作りゼリー、牛乳 りんごジュース 砂糖 イナアガー 牛乳		お菓子、牛乳 お菓子(胚芽クラッカー) 牛乳		みたらしまカロニ、麦茶 マカロニ 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 麦茶		麸コアラスク、牛乳 麸 ヒュアココア 砂糖 バター 牛乳		ゆかりおにぎり、麦茶 白米 ゆかり 塩 麦茶		果物、麦茶 スイカ 麦茶		アメリカンドッグ風、牛乳 小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー 塩 ウィンナー ケチャップ 牛乳		お菓子、牛乳 お菓子(ウエハース) 牛乳	
栄養価	幼児 502kcal 蛋白17.9g 脂質12.7g 食塩1.9g	乳児 401kcal 蛋白14.3g 脂質10.1g 食塩1.5g	幼児 526kcal 蛋白20.2g 脂質15.3g 食塩2.0g	乳児 420kcal 蛋白16.1g 脂質12.2g 食塩1.6g	幼児 592kcal 蛋白17.2g 脂質16.7g 食塩1.9g	乳児 473kcal 蛋白13.7g 脂質13.3g 食塩1.5g	幼児 603kcal 蛋白20.9g 脂質21.4g 食塩2.0g	乳児 482kcal 蛋白16.2g 脂質17.1g 食塩1.6g	幼児 480kcal 蛋白17.5g 脂質6.8g 食塩2.0g	乳児 384kcal 蛋白14.0g 脂質5.4g 食塩1.6g	幼児 492kcal 蛋白18.4g 脂質17.9g 食塩1.8g	乳児 393kcal 蛋白14.7g 脂質14.3g 食塩1.4g	幼児 581kcal 蛋白20.0g 脂質21.4g 食塩2.0g	乳児 464kcal 蛋白16.0g 脂質17.1g 食塩1.6g	幼児 512kcal 蛋白16.5g 脂質19.2g 食塩1.8g	乳児 409kcal 蛋白13.2g 脂質15.3g 食塩1.4g
日曜日	11・25 月		12・26 火		13・27 水		14・28 木		29 金		30 土		7 木			
献立名	ごはん スコップコロッケ カリフラワーのサラダ ほうれん草のみそ汁		ごはん 鶏のしょうが焼き チンゲン菜のお浸し 豆腐のみそ汁		カレーライス きゅうりとトマトのサラダ フルーツヨーグルト		ごはん サバの塩焼き 冬瓜と厚揚げの煮物 キャベツのごま和え 小松菜のみそ汁		どうきびめし チキン南蛮風 ほうれん草のサラダ キャベツのごま和え 小松菜のみそ汁 【 宮崎県郷土料理 】		スパゲティーナポリタン いんげんのツナ和え オレンジゼリー		冷やし中華 鶏のから揚げ 果物(スイカ)			
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 コーン 酢 砂糖 醤油 塩 ほうれん草 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 黄ハブリカ しょうが 醤油 パン粉 みりん 酒 油 チンゲン菜 しめじ 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		白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールフ ケチャップ ソース 油 スキムミルク きゅうり ミニトマト ローズハム 人参 酢 醤油 砂糖 みりん フレッシュヨーグルト パン ゆめかんと 黄桃缶 砂糖		白米 サバ 塩 酒 冬瓜 厚揚げ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん キャベツ 人参 白ごま 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ みそ		白米 豚肉 昆布だし 塩 鶏肉 塩 片栗粉 油 酢 醤油 砂糖 マヨネーズ 玉ねぎ パセリ ほうれん草 人参 酢 醤油 砂糖 油 塩 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ 赤かまぼこ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 酒 塩		スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ コンソメ 砂糖 油 いんげん ツナ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん オレンジゼリー		中華種 人参 ローズハム きゅうり かにかま ミニトマト 白ごま 小麦油 醤油 砂糖 酢 鶏肉 醤油 砂糖 みりん 酒 にんにく しょうが 油 片栗粉 スイカ			
副食	かぼちゃコーン、麦茶 小麦粉 かぼちゃ 砂糖 塩 油 牛乳 麦茶		※ココアパンケーキ、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		焼きそば、麦茶 中華種 人参 玉ねぎ ソース 中華だし 油 あおさ 麦茶		麸ラスク、牛乳 麸 砂糖 バター 牛乳		果物、牛乳 バナナ 牛乳		お菓子、牛乳 お菓子(ビスケット) 牛乳		星ゼリー、ヨーグルトスコーン りんごジュース 黄桃缶 砂糖 イナアガー 小麦粉 フレーンヨーグルト 砂糖 バター			
栄養価	幼児 533kcal 蛋白15.7g 脂質16.2g 食塩1.9g	乳児 426kcal 蛋白12.5g 脂質12.9g 食塩1.5g	幼児 575kcal 蛋白21.2g 脂質17.3g 食塩2.0g	乳児 460kcal 蛋白16.9g 脂質13.8g 食塩1.6g	幼児 543kcal 蛋白16.5g 脂質19.2g 食塩2.4g	乳児 434kcal 蛋白13.2g 脂質9.9g 食塩1.9g	幼児 515kcal 蛋白18.7g 脂質24.7g 食塩2.0g	乳児 412kcal 蛋白14.9g 脂質15.3g 食塩1.6g	幼児 619kcal 蛋白20.7g 脂質18.8g 食塩1.8g	乳児 495kcal 蛋白16.5g 脂質9.9g 食塩1.4g	幼児 513kcal 蛋白20.7g 脂質12.3g 食塩1.8g	乳児 410kcal 蛋白16.5g 脂質9.8g 食塩1.4g	幼児 677kcal 蛋白23.7g 脂質25.9g 食塩2.1g	乳児 541kcal 蛋白18.9g 脂質20.7g 食塩1.6g		



今月の郷土料理は宮崎県です!

・**とうきびめし**
乾燥させたとうきびを踏臼で踏み、実のひき割りを混ぜて炊いたのが『とうきびめし』です。米が貴重だった時代、割りとうきびで米のかさを増し、人々のお腹を満たしたそうです。
※とうきび…とうもろこし

・**チキン南蛮**
鶏南蛮とも呼ばれるこの料理は、延岡市内の飲食店でまかない料理をヒントに考えられ、1964年(昭和39年)頃に提供されたのがその始まりといわれています。

・**ざぶ汁**
『ざぶ汁』は主に根菜類の野菜などいろいろな食材を“ざぶざぶ”と煮ることから名前が付いたといわれています。手に入りやすい食材で作られていることから年中食べることができる家庭料理として食されています。

※1人1食の都合により、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