

2022年度8月献立材料表

さかえ保育園様

日曜日	1・15 月	2・16 火	3・17 水	4・18 木	5・19 金	6・20 土	8・22 月	9・23 火								
献立名	ごはん 鶏のから揚げ コールスローサラダ ごぼうのみそ汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜の和え物 大根のすまし汁	ごはん サケフライ 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのサラダ 里芋のみそ汁	麻婆豆腐丼 もやしナムル 中華スープ	冷やしだめきうどん 冬瓜と鶏肉の煮物 ほうれん草のお浸し	ごはん ハンバーグケチャップ ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉のみそ煮 いんげんの和え物 豆腐のすまし汁	ごはん 豚肉となすの炒めもの 春雨サラダ 中華スープ								
材料名	白米 鶏肉 醤油 砂糖 みりん 酒 にんにく しょうが 油 片栗粉 キャベツ 人参 コーン マヨドレ 砂糖 塩 スキムミルク ささがきごぼう 油揚げ 青ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン しょうが 醤油 みりん 酒 油 小松菜 ちくわ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 塩 みりん 大根 わかめ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 酒 みりん 塩	白米 サケ 塩 酒 スキムミルク 小麦粉 パン粉 油 ソース 高野豆腐 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん ブロッコリー ミックスチーズ 酢 醤油 砂糖 油 塩 里芋 椎茸 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 豚肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 チンメンジャン みそ 醤油 砂糖 酒 ごま油 にんにく しょうが 片栗粉 太もやし チンゲン菜 人参 酢 醤油 砂糖 ごま油 白ごま ニラ 白ねぎ 中華だし 醤油 みりん 酒 シャンタン 塩 ごま油	うどん 豚肉 かにかま きゅうり 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 冬瓜 鶏肉 人参 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	白米 牛肉 人参 鶏肉 玉ねぎ パン粉(乳 小麦 大豆含む) 砂糖 塩 酒 鶏卵 牛乳 しょうが にんにく ケチャップ じゃが芋 人参 コーン グリーンピース マヨドレ 砂糖 塩 スキムミルク 人参 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩 ハセリ	白米 鶏肉 大根 人参 厚揚げ 天然だし(昆布・かつお) しょうが みそ 白みそ 醤油 砂糖 みりん 酒 スキムミルク いんげん ローズハム コーン グリーンピース マヨドレ 砂糖 塩 木綿豆腐 オクラ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 塩	白米 豚肉 人参 玉ねぎ なす 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 油 春雨 きゅうり 人参 コーン 醤油 砂糖 塩 ごま油 白ごま 太もやし しめじ 中華だし 醤油 みりん 酒 シャンタン 塩 ごま油								
副食	マカロニきな粉、麦茶 マカロニ 砂糖 黒砂糖 きな粉 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 パーキングパウダー 牛乳	手作りゼリー、牛乳 ぶどうジュース	麺 砂糖 バター 牛乳	菜飯おにぎり、麦茶 白米 菜飯の素 塩 麦茶	お菓子、牛乳 お菓子(アスパラギン) 牛乳	ヨーグルトスコーン、麦茶 小麦粉 プレーンヨーグルト 砂糖 パーキングパウダー バター 麦茶	果物、麦茶 スイカ 麦茶								
栄養価	幼児 526kcal 蛋白18.4g 脂質20.6g 食塩1.8g	乳児 420kcal 蛋白14.7g 脂質16.4g 食塩1.4g	幼児 555kcal 蛋白21.3g 脂質13.3g 食塩2.0g	乳児 444kcal 蛋白17.0g 脂質10.6g 食塩1.6g	幼児 543kcal 蛋白21.4g 脂質15.1g 食塩1.9g	乳児 434kcal 蛋白17.2g 脂質12.0g 食塩1.5g	幼児 578kcal 蛋白21.1g 脂質20.3g 食塩2.0g	乳児 462kcal 蛋白16.8g 脂質16.2g 食塩1.6g	幼児 366kcal 蛋白13.3g 脂質6.3g 食塩2.3g	乳児 292kcal 蛋白10.6g 脂質5.0g 食塩1.8g	幼児 616kcal 蛋白18.2g 脂質21.6g 食塩2.0g	乳児 492kcal 蛋白14.5g 脂質17.2g 食塩1.6g	幼児 508kcal 蛋白18.3g 脂質16.1g 食塩2.0g	乳児 406kcal 蛋白14.6g 脂質12.8g 食塩1.6g	幼児 470kcal 蛋白14.4g 脂質15.3g 食塩1.9g	乳児 376kcal 蛋白11.5g 脂質12.2g 食塩1.5g
日曜日	10・24 水	25 木	12・26 金	13・27 土	29 月	30 火	31 水									
献立名	ごはん サバの塩焼き 切干大根の煮物 キャベツの塩昆布和え じゃが芋のみそ汁	サンマーメン シュウマイ風 チンゲン菜のナムル 【 神奈川県 郷土料理 】	チキンカレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 豚肉のおろし煮 小松菜のおかか和え なすのみそ汁	ピピンパ舞 がんもの煮物 中華スープ	ごはん 鶏肉のマーレド焼き キャベツのサラダ コンソメスープ	ごはん 焼肉風 もやしのりかえ 小松菜のみそ汁									
材料名	白米 サバ 塩 酒 切り干し大根 油揚げ 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 塩 キャベツ 塩昆布 ごま油 白ごま じゃが芋 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ	中華種 豚肉 太もやし にら 人参 玉ねぎ 油 醤油ラーメンスープ みりん 片栗粉 シュウマイの皮 鶏肉 人参 酒 ごま油 しょうが 白ねぎ 椎茸 片栗粉 チンゲン菜 かにかま 醤油 酢 ごま油 砂糖 白ごま 塩	白米 鶏肉 玉ねぎ にら 人参 じゃが芋 カレー粉 ケチャップ ソース 油 スキムミルク ブロッコリー ミニトマト 酢 油 醤油 砂糖 塩 プレーンヨーグルト パン粉 みかん缶 黄桃缶 砂糖	白米 豚肉 焼肉のたれ 油 チンゲン菜 太もやし 人参 ごま油 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 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 なす 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 豚肉 焼肉のたれ 油 チンゲン菜 太もやし 人参 ごま油 醤油 砂糖 酒 白ごま がんもどき グリーンピース 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 塩 みりん 白ねぎ 人参 ウィンナー コンソメ 醤油 塩 酒 ハセリ	白米 鶏肉 しょうが にんにく 醤油 砂糖 みりん 酒 マーレド キャベツ ツナ 酢 醤油 砂糖 塩 油 玉ねぎ 人参 ウィンナー コンソメ 醤油 塩 酒 ハセリ	白米 豚肉 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく 焼肉のたれ 油 太もやし 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん きさみのり 小松菜 えのき 天然だし(昆布・かつお) みそ									
副食	ミルク蒸しパン、麦茶 小麦粉 牛乳 砂糖 パーキングパウダー 塩 牛乳	ゆかりおにぎり、麦茶 小麦粉 砂糖 油 塩 麦茶	プレーンクッキー、麦茶 小麦粉 砂糖 油 塩 麦茶	お菓子、牛乳 お菓子(はりんこ) 牛乳	手作りゼリー、牛乳 ぶどうジュース	麺 砂糖 バター 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									
栄養価	幼児 563kcal 蛋白18.6g 脂質16.1g 食塩2.0g	乳児 450kcal 蛋白14.8g 脂質12.8g 食塩1.6g	幼児 534kcal 蛋白23.8g 脂質15.1g 食塩4.1g	乳児 427kcal 蛋白19.0g 脂質12.0g 食塩3.2g	幼児 691kcal 蛋白18.3g 脂質22.4g 食塩2.1g	乳児 552kcal 蛋白14.6g 脂質17.9g 食塩1.6g	幼児 511kcal 蛋白21.1g 脂質14.8g 食塩1.9g	乳児 408kcal 蛋白16.8g 脂質11.8g 食塩1.5g	幼児 617kcal 蛋白22.2g 脂質14.8g 食塩2.0g	乳児 493kcal 蛋白17.7g 脂質11.8g 食塩1.6g	幼児 553kcal 蛋白22.4g 脂質21.4g 食塩2.0g	乳児 442kcal 蛋白17.9g 脂質17.1g 食塩1.6g	幼児 435kcal 蛋白17.5g 脂質9.4g 食塩2.0g	乳児 348kcal 蛋白14.0g 脂質7.5g 食塩1.6g		



今月の郷土料理は神奈川県です!

サンマーメン
横浜の中華料理店がまかない料理として出していたのが発祥と言われています。麺の上に、もやしなどの野菜がたっぷり入った醤油ベースのあんがかかった、神奈川県民おなじみの料理です。サンマーメンの名前の由来は魚のサンマとは関係なく、広東語でサン(生=新鮮でシャキシャキとした)、マー(馬=上に載せる)という意味があります。

シュウマイ
神奈川県横浜市のシュウマイの消費額は全国一位! 横浜のお土産としても有名なシュウマイは、中華街だけではなく県内の至る所で販売しています。



※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