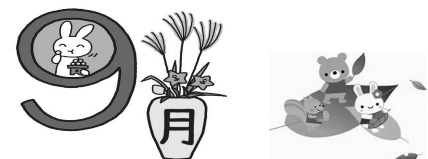


2022年度9月献立材料表

さかえ保育園様

日曜日	1・15 木		2・16 金		3・17 土		5 月		6・20 火		7・21 水		8・22 木		9 金																	
献立名	ごはん サワラの照り焼き ひじきの煮物 チンゲン菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁		卓飯ごはん タンドリーチキン カリフラワーのサラダ コンソメスープ		にゅうめん 小松菜の和えもの オレンジゼリー		ごはん ハンバーグBBQソース ブロッコリーのサラダ 大根のみそ汁		ごはん 豚肉のしぐれ煮 いんげんのかのり和え 里芋のみそ汁		野菜ラーメン キャベツのカレーマヨ和え 果物（バナナ）		ごはん ポークヒーンズ カリフラワーのサラダ コンソメスープ		卓ごはん ポークの和風あんかけ ほうれん草のごま和え 豆腐のすまし汁																	
材料名	白米 サワラ 醤油 砂糖 酒 みりん ひじき 人参 油揚げ 大豆 天然だし（昆布・かつお） 醤油 砂糖 塩 油 みりん チンゲン菜 しめじ かつお節 天然だし（昆布・かつお） 醤油 砂糖 みりん じゃが芋 玉ねぎ 天然だし（昆布・かつお） みそ		白米 卓飯の素 鶏肉 人参 椎茸 鶏肉 玉ねぎ 塩 酒 醤油 フレッシュヨーグルト カレー粉 砂糖 ケチャップ スキムミルク にんにく カリフラワー 人参 コーン 酢 醤油 砂糖 塩 油 みりん 玉ねぎ 人参 キャベツ コンソメ 醤油 酒 塩 ハセリ		そうめん 鶏肉 人参 椎茸 鶏肉 玉ねぎ 天然だし（昆布・かつお） 醤油 塩 酒 みりん 小松菜 ちくわ 天然だし（昆布・かつお） 醤油 砂糖 塩 油 みりん オレンジゼリー		白米 牛肉 豚肉 ささがきごぼう 人参 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 ソース バター ブロッコリー ツナ 酢 醤油 砂糖 塩 油 みりん 酒 いんげん きざみのり 天然だし（昆布・かつお） 醤油 砂糖 みりん 大根 わかめ 天然だし（昆布・かつお） みそ		白米 豚肉 ささがきごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ しょうが 天然だし（昆布・かつお） 醤油 塩 酒 みりん キャベツ 人参 カレー粉 マヨドレ 塩 バナナ		中華種 鶏肉 チンゲン菜 人参 太もやし しめじ 玉ねぎ 醤油 ラーメンスープ ごま油 みりん キャベツ 人参 カレー粉 マヨドレ 塩 バナナ		白米 豚肉 大豆 人参 玉ねぎ グリーンピース じゃが芋 ホールトマト ケチャップ コンソメ 塩 砂糖 カリフラワー ローズハム 人参 酢 醤油 砂糖 塩 油 みりん 玉ねぎ 大根 コンソメ 醤油 酒 塩 ハセリ		白米 栗 酒 塩 昆布だし 黒ごま サケ 人参 ピーマン 玉ねぎ 天然だし（昆布・かつお） 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉																	
副食	ゴルトスコーン、麦茶 小麦粉 フレッシュヨーグルト 砂糖 バター 麦茶		果物、麦茶 スイカ 麦茶		お菓子、牛乳 お菓子（ビスケット） 牛乳		コロコロクッキー、牛乳 小麦粉 砂糖 油 塩 牛乳		苺ラスク、牛乳 苺 砂糖 バター 牛乳		たぬきおにぎり、麦茶 白米 あおさ 天かす 醤油 塩 麦茶		手作りゼリー、牛乳 りんごジュース イナアガー 砂糖 牛乳		きな粉パンケーキ、麦茶 小麦粉 きな粉 砂糖 油 ベーキングパウダー 麦茶																	
栄養価	幼児 487kcal 蛋白16.0g 脂質11.4g 食塩1.8g		乳児 388kcal 蛋白12.8g 脂質9.1g 食塩1.4g		幼児 409kcal 蛋白16.8g 脂質11.2g 食塩1.9g		乳児 327kcal 蛋白13.4g 脂質8.6g 食塩1.5g		幼児 349kcal 蛋白12.1g 脂質11.2g 食塩1.9g		乳児 279kcal 蛋白9.6g 脂質8.9g 食塩1.5g		幼児 648kcal 蛋白20.5g 脂質22.3g 食塩2.0g		乳児 518kcal 蛋白16.4g 脂質17.8g 食塩1.6g		幼児 488kcal 蛋白19.2g 脂質12.1g 食塩1.9g		乳児 390kcal 蛋白15.3g 脂質9.6g 食塩1.5g		幼児 493kcal 蛋白17.6g 脂質10.8g 食塩2.7g		乳児 394kcal 蛋白14.0g 脂質8.6g 食塩2.1g		幼児 461kcal 蛋白17.5g 脂質9.6g 食塩2.0g		乳児 368kcal 蛋白14.0g 脂質7.6g 食塩1.6g		幼児 462kcal 蛋白17.8g 脂質5.5g 食塩1.6g		乳児 369kcal 蛋白14.2g 脂質4.4g 食塩1.2g	
日曜日	10・24 土		12・26 月		13・27 火		14・28 水		29 木		30 金																					
献立名	ごはん ホイコーロ風 春雨サラダ 中華スープ		ごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜の和えもの 冬瓜のみそ汁		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		スパゲティミートソース きゅうりとかにかまの和えもの コンソメスープ		ごはん サバの塩焼き キャベツとウィンナーの炒めもの 小松菜のごま和え もやしのみそ汁		【 広島県 郷土料理 】 白米 里芋 人参 ささがきごぼう 油揚げ ちりめんじゃこ 天然だし（昆布・かつお） 醤油・砂糖 酒・みりん		白米 人参 ささがきごぼう 油揚げ ちりめんじゃこ 天然だし（昆布・かつお） 醤油・砂糖 酒・みりん		白米 人参 ささがきごぼう 油揚げ ちりめんじゃこ 天然だし（昆布・かつお） 醤油・砂糖 酒・みりん		白米 人参 ささがきごぼう 油揚げ ちりめんじゃこ 天然だし（昆布・かつお） 醤油・砂糖 酒・みりん															
材料名	白米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 みそ にんにく しょうが 油 みりん 酒 油 テンメンジャン 春雨 人参 きゅうり 酢 醤油 砂糖 ごま油 白ごま 醤油 みりん わかめ 白ねぎ 中華だし 酒 シャンタン 塩 ごま油		白米 鶏肉 醤油 砂糖 みりん 人参 酒 にんにく しょうが 油 片栗粉 チンゲン菜 人参 天然だし（昆布・かつお） 酢 醤油 砂糖 塩 冬瓜 油揚げ 天然だし（昆布・かつお） みそ		白米 豚肉 人参 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ホールトマト トマトピューレ・塩 にんにく 油 コンソメ ケチャップ スキムミルク ブロッコリー ニンニク 人参 酢 油 砂糖 塩 油 フレッシュヨーグルト 人参 みかん缶 コンソメ 醤油 酒 塩 ハセリ		スパゲティ 人参 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ホールトマト トマトピューレ・塩 にんにく 油 コンソメ ケチャップ きゅうり コーン 人参 とかにかま 酢 醤油 砂糖 塩 油 マッシュルーム 人参 玉ねぎ コンソメ 醤油 酒 塩 ハセリ		白米 サバ 塩 酒 キャベツ ウィンナー 醤油 砂糖 酒 みりん 油 小松菜 人参 白ごま 天然だし（昆布・かつお） 醤油 砂糖 みりん 太もやし 青ねぎ 天然だし（昆布・かつお） みそ		白米 里芋 人参 ささがきごぼう 油揚げ ちりめんじゃこ 天然だし（昆布・かつお） 醤油・砂糖 酒・みりん 鶏肉 小豆 大根 人参 板こんにゃく 芽葱 椎茸 天然だし（昆布・かつお） 醤油・砂糖 酒・みりん わかめ ねぎ れんこん 天然だし（昆布・かつお） みそ		白米 人参 ささがきごぼう 油揚げ ちりめんじゃこ 天然だし（昆布・かつお） 醤油・砂糖 酒・みりん 鶏肉 小豆 大根 人参 板こんにゃく 芽葱 椎茸 天然だし（昆布・かつお） 醤油・砂糖 酒・みりん わかめ ねぎ れんこん 天然だし（昆布・かつお） みそ		白米 人参 ささがきごぼう 油揚げ ちりめんじゃこ 天然だし（昆布・かつお） 醤油・砂糖 酒・みりん 鶏肉 小豆 大根 人参 板こんにゃく 芽葱 椎茸 天然だし（昆布・かつお） 醤油・砂糖 酒・みりん わかめ ねぎ れんこん 天然だし（昆布・かつお） みそ		白米 人参 ささがきごぼう 油揚げ ちりめんじゃこ 天然だし（昆布・かつお） 醤油・砂糖 酒・みりん 鶏肉 小豆 大根 人参 板こんにゃく 芽葱 椎茸 天然だし（昆布・かつお） 醤油・砂糖 酒・みりん わかめ ねぎ れんこん 天然だし（昆布・かつお） みそ		白米 人参 ささがきごぼう 油揚げ ちりめんじゃこ 天然だし（昆布・かつお） 醤油・砂糖 酒・みりん 鶏肉 小豆 大根 人参 板こんにゃく 芽葱 椎茸 天然だし（昆布・かつお） 醤油・砂糖 酒・みりん わかめ ねぎ れんこん 天然だし（昆布・かつお） みそ													
副食	お菓子、牛乳 お菓子（ほりんこ） 牛乳		みたらしマカロニ、麦茶 マカロニ 砂糖 醤油 みりん 片栗粉		※ココアパンケーキ、牛乳 小麦粉 ビュアココア 砂糖 塩 ベーキングパウダー 牛乳		ゆかりおにぎり、麦茶 白米 玉ねぎ ゆかり 麦茶		変わりびざ、麦茶 お菓子の皮 玉ねぎ ツナ ミックスチーズ 麦茶		手作りゼリー、牛乳 オレンジジュース 砂糖 イナアガー 牛乳																					
栄養価	幼児 466kcal 蛋白17.2g 脂質13.8g 食塩1.9g		乳児 372kcal 蛋白13.7g 脂質11.0g 食塩1.5g		幼児 523kcal 蛋白18.8g 脂質17.3g 食塩1.9g		乳児 418kcal 蛋白15.0g 脂質13.8g 食塩1.5g		幼児 665kcal 蛋白18.4g 脂質17.8g 食塩2.0g		乳児 532kcal 蛋白14.7g 脂質9.8g 食塩1.6g		幼児 456kcal 蛋白17.9g 脂質12.3g 食塩2.0g		乳児 364kcal 蛋白14.3g 脂質9.8g 食塩1.6g		幼児 445kcal 蛋白18.8g 脂質17.0g 食塩1.9g		乳児 356kcal 蛋白12.6g 脂質13.6g 食塩1.5g		幼児 419kcal 蛋白14.3g 脂質6.2g 食塩1.6g		乳児 335kcal 蛋白11.4g 脂質4.9g 食塩1.2g									



今月の郷土料理は 広島県 です！

***もぶり飯**
「もぶり」とは広島県の方で混ぜる、混ぜ込むを意味する「もぶる」であると言われ、地域により「もぶり飯」「もぐり飯」とも呼ばれています。炊いたご飯に野菜を混ぜ込んだ料理です。

***煮ごめ**
「煮ごめ」とは小豆、大根、人参、こんにゃくなどを醤油で煮込んだ料理です。小豆が入っているのが特徴です。今回は食べやすくするために、本当は使用しない鶏肉を入れて提供したいと思っております。



*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